

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A., Wahyuni, H., & Adawiyah, A. Y. (2015). Efektivitas Pelatihan Mindfulness Terhadap Penurunan Stres Korban Kekerasan Dalam Pacaran (Kdp). *Journal Pamator*, 8 (2), 75–84.
- Afiatin, T., & Umniyah. (2009). Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (*Mindfulness*) Terhadap Peningkatan Empati Perawat *The Effect of Mindfulness Training to Enhance the Professionals*. *Journal Psikologi*, 1(1), 17–40.
- Ahmad, A. S., & Baharuddin, R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan COVID-19. *Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6, 57–65.
- Anggreany, Y. (2019). *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Kelas 6 Sd Terhadap Ulangan. *Journal Psikologi Unsiyah*, 2(2), 85–107.
- Annisa, D. F. (2016). Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia). *Journal Konselor*, 5(2), 1–7.
- Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2020). *Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja*, 74–84.
- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2009). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Journal Psikologi*, 8(2), 80–89.
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Peningkatan *Sense of Humor* untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 139–169.
- Azwar. (2014). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Fitri, D. (n.d.). *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mahasiswa Cognitive Behavior Theraphy Effectiveness In Reducing Students Public Speaking Anxiousness*, 64–73.
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2017). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Depresi Pada Remaja *The Relationship between Mindfulness and Depression in Adolescents*. *Journal Psikologi*, 5(2), 115–122.
- Hakisukta. (2018). Efektifitas *Mindfulness Training* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Remaja dengan Pola Asuh Otoriter. *Psikologi*.

- Handayani, T. R., Suminanto, Darmayanti, A. T., Widyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Kondisi dan Strategi Penanganan Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Saat Pandemi COVID-19. *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 367–376.
- Hariyanto, V. S., & Paramastri, I. (2018). Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Menurunkan Ego Depletion pada Mahasiswa Baru, 4(1), 1–12.
- Hasanat, N. U., & Munazilah. (2018). Program *Mindfulness Based Stress Reduction* untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner. *Journal Of Professional Psychology*, 4(1), 22–32. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45346>
- Herawati, Ermy., & Himam, Fathul. (2015). Penerapan developmental peer appraisal untuk meningkatkan kohesivitas tugas. *Gadjah Mada Journal of Profesional Psychology*. 1 (3), 193-202.
- Herman, F., Sambul, A. M., & Paturusi, S. D. E. (n.d.). Pengukuran skala kecemasan sosial pada pengguna media sosial berusia dewasa awal. *Informatika*, 1–8.
- Hidayat, O., Fourianalistyawati, E., & Kunci, K. (2003). Peranan *Mindfulness* Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama *The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First- Year University Students*.
- Islamiyah, A., Sismawati, M., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2020). Pengaruh Psikoedukasi *Mindfulness* Singkat pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa. *Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 66–74.
- Isrovianingrum, R., & Suyanto. (2018). Kecemasan Mahasiswa Perawat Sebelum Mengikuti Ujian Keterampilan di Laboratorium. *Journal of Health Sciences*, 11(2), 97–103.
- Jaedun, A. (2011). Mrode Penelitian Eksperimen. *Journal Pendidikan*, 0–12.
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Berbasis *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud. *Journal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100–110.
- Mazur, T. (2012). *The Effect Of Mindfulness Practice On The Perception Of Senior Mediators' Life Stories When Faced With A Major Life Transition*, 5–24.
- Mirtha. (2002). Kepercayaan Diri Individu *Dwarfisme* (Tinjauan Psikologi Transpersonal). *Journal Psikologi Universitas Gunadarma*.
- Muhyiddin. (2020). Covid-19, New Normal dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia. *The Indonesian Journal of Development Planning*, IV(2), 240-252.

- Nainggolam, T. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza : Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi Abstrak B . Tinjauan Pustaka. *Journal Sosiokonsepsia*, 16, 161–174.
- Negoro, W. R. (2017). Pengaruh Musik Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Sectio Caesarea Dengan Tindakan Subarachnoid Blok (Sab) Di Rsu Mitra Delima Bululawang, Malang, Jawa Timur. *Journal Kesehatan*.
- Pardede, J. A., Keliat, B. A., Damanik, R. K., & Gulo, A. R. B. (2020). Optimalisasi Koping Perawat Mengatasi Kecemasan Pada Masa Pandemi COVID-19 Di Era New Normal. *Journal Peduli Masyarakat*, 2(September), 105–112.
- Prabu, D., & Simanjuntak, D. (2017). Pengaruh Pendidikan dan Pelatihan Terhadap Produktivitas Kerja pada Kantor Cabang Dinas Pendidikan Kecamatan Kualuh Hulu Labuhanbatu Utara. *Jurnal Ecobisma*, 4(2), 64-76.
- Pragholapati, A. (2006). Stres Kerja Perawat Yang Bekerja Di Unit Gawat Darurat (Ugd) Rumah Sakit Al Islam (RSAI) Bandung. *Journal Kesehatan*, 1–8.
- Prameswari, A. (2014). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik Reguler Dalam Menyusun CSR di Stiker Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014. *Journal Pendidikan*.
- Prasetyo, E. P. (n.d.). Peran musik sebagai fasilitas dalam praktek dokter gigi untuk mengurangi kecemasan pasien (*The role of music as a dental practice facility in reducing patient 's anxiety*), 41–44.
- Pribadi, B. (2020). Desain dan Pengembangan Program Pelatihan Berbasis Kompetensi (3rd ed.). (Y. Rendy, Ed.) Jakarta: KENCANA.
- Putri, A. S. M. (2020). Pengaruh Terapi Suportif Kelompok Terhadap Kecemasan Pada Klien Pasca Tanah Longsor Di Desa Poncol Magetan Abstrak. *Journal Kesehatan*, 52, 1–15.
- Rahayu, K. B., & Widyan, R. (2019). *Efektivitas Intervensi Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Menurunkan Perilaku Marah Pada Anak Sekolah Dasar Effectiveness Of Intervention Of Cognitive Behavior Therapy (Cbt) To Reduce Angry Behavior In Elementary School Children*, 21(2), 62–77.
- Rahma, R., & Murniati, N. (2021). Efektivitas Pendidikan dan Pelatihan Pegawai Pada Masa Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit ABC. *Jurnal Administrasi Bisnis Terapan*, 3(2).

- Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan *Mindfulness Teaching* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. *Ilmiah Psikologi*, 7, 49–60.
- Sugiyanto. (2009). Manipulasi : Karakteristik Eksperimen. *Journal Psikologi*, 17(2), 98–108.
- Tyastirin, Esti., & Hidayati, Irul. (2017). *Statistik parametrik untuk penelitian kesehatan*. Program Studi Arsitektur UIN Sunan Ampel; Surabaya.
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Mindfulness dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa di Universitas X, 14(2), 81–93.