

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi Fakhraei, A. 2018. *The Effect Of Foot Reflexology Massage On The Slepp Quality Of Elderly Women With Restless Leg Sidrome*, JCCNC, 4.
- Abimanyu, S dan Marinhui, M.T .1996. *Teknik Relaksasi dalam Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Anward, H.H.2002. *Dzokrullah: Suatu Trancedental Being dan terapi*. Jurnal: *Indigenous* (6), 110-121.
- APA (*American Psychological Association*). 2017. *Stres in America 2017: Technology and Social Media*. Part 2. Stresinamerica.org.
- Aprilya Dewi Kartika Sari dan Subandi. 2015. *Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara*". Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology Volume 1, No 3.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arjadi, R. 2012. *Terapi Kognitif-Perilaku untuk Menangani Depresi Pada Lanjut Usia*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi UI.
- Astutik Dwi Sri Daru. 2015. *Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa Kelas X SMA Katolik Wijaya Kusuma Blora Tahun 2014/2015*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling, FKIP UNP. Kediri.
- Azwar, S. 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bennet, P. 2003. *Abnormal and clinical psychology: An introductory textbook*. Philadelphia: Open University Press.
- Caprara, G.V. & Steca, P. 2006. *The Concibution of Self-Regulatory Efficacy in Managing Affect and Family Relationships to Positive Thinking and Hedonic Balance*. *Journal of Clinical and Social Psychology*.
- Davis, M., Eshelman, E.R., & McKay, M. 1998. *The relaxation & stress reduction workbook*. Dialihbahasakan oleh Hamid & Keliat tahun 1995. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Desmaniarti, Z. 2003. *Efektifitas Latihan Relaksasi Kesadaran Indera Dengan Menggunakan Kaset dan Dengan Liflet Untuk Menurunkan Kecemasan Penderita Kanker Payudara*. Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.

- Dian Fitri. 2017. *Efektivitas Cognitive Behavior therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Vol. 10 No. 1 Juni 2017
- Elfiky, I. 2009. *Terapi Berfikir Positif*. Jakarta: Zaman
- Feist, J & Feist, G.J. 2008. *Teori Kepribadian*. Edisi 7. Jakarta: Salemba Humanika.
- Greenberger, D., dan Padesky. 2004. *Manajemen Pikiran: Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan dan Perasaan Merusak Lainnya*, Terjemahan. Bambang Margono, dari *Mind Over Mood; Change How You Feel by Changing The Way You Think*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Gunarsa Singgih D. 2008. *Psikologi Perawatan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hawari, Dadang. 2008. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.
- Henrirk. (1980). *The psychotherapy handbook*. New America Library. USA.
- Hurlock, E.B. 2010. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Alih Bahasa Istiwidayanti, dkk). Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Jalaluddin. 2009. *Psikologi Agama* (edisi revisi). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Joseph Mario Carl, Monty P. Satiadarma dan Rismiyati E. Koesma. 2018. *Penerapan Terapi Seni dalam Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga di Jakarta*. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni Vol. 2, No. 1, April 2018: hlm 77-87.
- Kazdin. 2001. *Behavior Modification in Applied Setting*. Edisi 6. Wadsworth/Thompson Learning. USA.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Marchira Carla R, Richa Vinatalia & Mariyono Sedyo Winarso. 2009. *Hubungan Kekerasan dalam Rumah Tangga dengan Depresi pada Wanita yang Melakukan Konsultasi di Rifka Annisa Women's Crisis Center Yogyakarta*. Jurnal JIK Vol 04/No. 01/Januari 2009.
- Mardiyono & Songwathana, P. 2009. *Islamic relaxation outcomes: A literature review*. The Journal of Nursing.

- Mashudi, Farid. 2013. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: Diva Press.
- Miltenberger, R.G. 2004. *Behavior Modification Principles and Procedures (3 th edition)*. Australia: Thompson Wadsworth.
- Muyasaroh, H. 2020. *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid 19*. LP2M UNUGHA Cilacap. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A & Greenne, B. 2005. *Psikologi abnormal*. Jilid 1. Jakarta:Penerbit Erlangga.
- Nurasia Marliani. 2020. *Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Korban Bullying Di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar*. Skripsi. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Cet. 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Pietra, Jane Luvena. 2019. *Intervensi Guided Imagery untuk Menurunkan Kecemasan Performa Musikal pada Siswa-Siswi yang Mengalami Kecemasan Performa Musikal*. Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession) Vol. 3, No. 2, Agustus 2019.
- Potter, P.A., & Perry, A. 2009. *Fundamental Keperawatan*, Edisi 7 Buku 1. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, Prabowo dan Rizali Ervin. 2010. *Cara Cepat Menguasai Hypnohealing*. Yogyakarta: Leutika.
- Prawitasari, J.E. 1998. *Pengaruh Relaksasi Terhadap Keluhan Fisik: Suatu Studi Eksperimental*. Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Purwanto, S. 2006. *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Religius untuk Mengurangi Gangguan Insomnia*. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rahmayati, Yeni Nur. 2010. *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizoafektif Di RSJD Surakarta*.
- Rappaport, L. 2009. *Focusing oriented art therapy: accesing the body's wisdom and creative intelligence*. London: Jessica Kingsley.
- Rochman, Kholil Lur. 2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.

- Rout, U. R., & Rout, J.K. 2002. *Stres Management For Primary Health Care Professionals*. New York: Kluwer Academic Publishers.
- Rubin, J.A. 2010. *Introduction to art therapy: Source and resource*. New York: Taylor and Francis Group.
- Safari, Eka N, Triantoro dan Saputra. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sari, H.F., & Murtini, M. 2015. *Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial*. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12 (1), 12-28.
- Savitri Ramaiah. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Seligman, M. E. P. 2006. *Learned optimism how to change your mind and your life*. New York: Alfred A. Knof Publisher.
- Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Vol 1. Jakarta: EGC.
- Stuart, Gail W. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Ahli Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.
- Subandi. 2009. *Psikologi dzikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Afabeta.
- Sulistyarini, I. 2013. *Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*. *Jurnal Psikologi*, 28-38.
- Sutardjo Wiramihardja. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Talwar, S. 2007. *Accesing traumatic memory through art making: An art therapy trauma protocol (AATP)*. *The Arts in Psychotherapy*, 34 (1). 22-35. Hill.
- Tusek, D., Cwyner, R., & Cosgnore, D. 1999. *Effect of guide imagery and length of stay, pain and anxiety in cardiac surgery patients*. *Journal of Cardiovascular Management*, 10, 22-8.
- Undang-Undang No. 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga.

- Utami, S.M. 2002. *Psikoterapi. Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Utomo Wahyu Ayad dan Santoso, Agus. 2013. Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia. *Jurnal: Bimbingan dan Konseling Islam*.
- Wadsworth, M. E., Gudmundsen, G.R., Raviv, T., Ahlkvist, J. A., McIntosh, D.N Kline, G.H.et al. 2004. *Coping with terrorism: Age and gender differences in effortful and involuntary responses to september 11th*. *Journal of Applied and Developmental Science*.
- Widyastuti Tria, Moh. Abdul Hakim dan Salmah Lil. 2019. *Terapi zikir Sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology* Volume 5.
- Zulni, Lainatussyifa & Koentjoro. 2017. *Pelatihan Berfikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo*. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology* Volume 3, No. 1.