

DAFTAR PUSTAKA

- Ahern, K., Rajagopal, I., Tan, T. (2017). Polymerase Chain Reaction (PCR). [Online]. Diakses dari https://bio.libretexts.org/TextMaps/Biochemistry/Book3A_Biochemistry_Free_For_All
- Ananda, N. Y., & Mastuti, E. (2010). Pengaruh Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Program Akselerasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2(3), 226-331.
- Anggraeni, P. D. (2008). Prokrastinasi pada Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi. Skripsi. Jakarta: Program Sarjana Universitas Gunadarma
- Asmawan, M. C. (2016). Analisis kesulitan menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 51–57.
- Atkinson, dkk. 1991. Pengantar Psikologi. Alih Bahasa : Nurdjannah Taufiq. Jakarta : Erlangga
- Arifin, Zainal. (2014). Penelitian Pendidikan: Metode dan Paradigma Baru. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. Baddour, E. (2008). *Alternative Relaxation Therapy*.
- Beddoe, A. E., & Murphy, S. O. (2004). Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students? *Journal of Nursing Education*, 43(7), 305–312. <https://doi.org/10.3928/01484834-20040701-07>
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assesment*, 11(3), 191-206.
- Blackburn, I. M., Davidson, K. M., Kendell, R. E. (1994). Terapi Kognitif Untuk Depresi dan Kecemasan, Suatu Petunjuk Bagi Praktisi. Semarang : IKIP Semarang Press
- Block-lerner, J., Adair, C , Plumb, J. C , Rhatigan, D.L., & Orsillo, S.M. (2007). The Case for Mindfulness-Based Approaches in The Cultivation of Empathy: Does Nonjudgemental, Present-Moment Awareness, Increase Capacity for PerspectiveTaking and Emphatic Concern. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33,501-516.
- Brown KW, Ryan RM. (2003) 84. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. :822– 848
- Brown, S. I. & Walter, M. I. (2007). *The Art Of Problem Posing* (3rd edition). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Chang, Y.Y., Wang, L.Y., Liu, C.Y., Chien, T.J., Chen, I.J. & Hsu, C.H. (2018). The Effects of a Mindfulness Meditation Program on Quality of Life in Cancer Outpatients: An Exploratory Study. *Integrative Cancer Therapies*, 17(2): 363-3370. DOI: 10.1177/1534735417693359.
- Cho, H., Ryu, S., Noh, J., & Lee, J. (2016). The effectiveness of daily mindful breathing practices on test anxiety of students. *PLOS ONE*, 11(10), e0164822. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0164822>
- Connolly. (2005). *Database Systems: A Practical Approach to Design, Implementation, and Management*. Addison Wesley.
- Elfian, Prasetio Ariwibowo , Ria Susanti Johan. (2017). Peran Pendidikan Dalam Meningkatkan Minat Masyarakat Untuk Produktivitas Pendidikan. *SOSIO-E-KONS*, Vol. 9 No. 3 Desember 2017, hal.200-215
- Evelynta br. Bukit, Yohanes Heri Widodo. (2022). Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta. *Jurnal of Counseling and Personal Development Website*: <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index> Volume 4, Number 1, Juni 2022, 44-49 p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315
- Germer, C. K. (2005). What is mindfulness? In *mindfulness and psychotherapy* (eds C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton), pp. 1–27. Guilford Press.
- Goldin, P. R. & Gross, J. J. (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion Journal*, 10(1), 83-91, doi: 1037/a0018441
- Grossmann, L. I., Oliet, S. & Del Rio, C. E., (2004). Ilmu Endodontik Dalam Praktek. Dalam: P. d. S. Suryo, penyunt. 3rd penyunt
- Gunarsa, Singgih D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, Singgih D. Prof. Dr.dkk. (1989). *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 36. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 11(22), 9–21.
- Herdiani, W., S. (2012). Pengaruh expressive pada kecemasan menyelesaikan skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* , 1(1), 19-22.

- Hidayati, N. (2019). Mindfulness based stress reduction (MBSR) untuk resiliensi remaja yang mengalami bullying. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 40-49).
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan; terapannya di kelas. Malang: Gunung Samudra
- Ines Rinera , Sofia Retnowati. (2020). Pengaruh Pelatihan MBSR terhadap Kecemasan Aspada Mahasiswa Baru. *Journal Of Professional Psychology* ISSN 2407-7801 (Online) Vil 6, NO. 2, 2020: 205-216 <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp>
- Inggri Ramadhani Widigda , Wahyu Setyaningrum. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, VI (2), 2018, 190-199.
- Jumaroh, T. A. (2018). Pengaruh mindfulness therapy dalam meningkatkan regulasi emosi santriwati kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah formal (Pdf) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness*. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483. doi:10.1007/s12671-015-0456-x
- Kartini, Kartono. (1989). Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual. Bandung: CV Mandar Maju
- Kartono, K. (2000) . Hygiene Mental. Cetakan ke-7. Bandung : Mandar Maju.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of emoirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Lau, M.A., & McMMain, S.F. 2005. Integrating mindfulness meditation with cognitive and behavioral therapies : The challengge of combining acceptance and change based strategies. *The Canadian Journal of Psychiatry*, Vol. 50, No. 13, 863-869
- Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & SuárezOrozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 26–46.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.

- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 107–127. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art8>
- Maharani, Ega Asnatasia. (2019). Eksplorasi Mindful Teaching Sebagai Strategi Inovatif dalam Pembelajaran Bagi Guru PAUD. *Seminar Nasional Pendidikan 2015*, 152– 158.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2015). *MBI: The Maslach burnout inventory: Press., Manual*. Palo Alto: Consulting Psychologists, (June 2015).
- Meihartati, Tuti, dan Siti Mariana. (2018). Efektivitas Endorphin Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Darul Azhar Vol 5, No.1 Februari 2018 –Juli 2018* : 85 -93
- Munazilah, M., & Hasanat, N. U. (2018). Program mindfulness based stress reduction untuk menurunkan kecemasan pada individu dengan penyakit jantung koroner. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 22-32.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Novia, A. Y. (2020). Pengembangan Media Video Tutorial mengenai Mindfulness Breathing Meditation untuk Mengurangi Stres Pada Peserta Didik di SMA Negeri 58 Jakarta. *Insight BK UNJ*.
- Oka Ivan Robiyanto, Dewi Sartika, Siti Qodariah (2019). Pengaruh Mindfulness Based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Kedokteran. *SCHEMA (Journal of Psychological Research)*, Hal. 1-13
- Permata, K, A, & Widiasavitri, P, N. (2019). “Hubungan Antara Kecemasan Akademik da Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama”. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 1-220. doi: doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p01
- Praissman, S. (2008). Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician’s guide. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 20(4), 212–216. <https://doi.org/10.1111/j.1745-7599.2008.00306.x>
- Rachmat, Harto Widiyas, (2009). *Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri*, Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Rajkumar, R (2018) ‘Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study’, *Indian Pediatrics*, vol. 52, no. 3, pp. 217–219.

- Rahma Widiana, Ranni Merli Safitri, Sumiharso. (2020). Community Mental Health Survey in Covid-19 Pandemic Situation in Indonesia. *PJMHS* Vol. 14, No. 2 APR-JUN 2020.
- Ratri, N. (2020). Januari –Juli 2020, 3 nyawa mahasiswa melayang akibat depresi kerjakan skripsi. *Jatimtimes.Com*.
<https://jatimtimes.com/baca/219628/20200727/205300/januari-juli-2020-3-nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi-kerjakan-skripsi>.
- Restu Afdal Ramadhan, Rochani, Raudah Zaimah Dalimunthe. (2021) Ereduksi Tingkat Stress Ketua Ekstrakurikuler Dengan Teknik Mindfulness-Based-Stress Reduction. *urnal Bimbingan dan Konseling* 10(2) Desember 2021.
- Rinera, I., & Retnowati, S. (2020). Pengaruh Pelatihan MBSR terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(2), 205-216.
- Risnawati, R. & Ghufron, M.N. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media Group.
- Rohmawati, R., & Helmi, A. (2020). Penurunan Tingkat Kecemasan dan Gula Darah pada Penderita DM Tipe 2 Melalui Spiritual Mindfulness Based on Benson Relaxation. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 161-168.
- Rosenhan, D. L & Seligman, E.P. 1989. *Abnormal Psychology*, 2th Edition. New York: W.W. Norton & Company Inc.
- Sari, N. (2021). Gambaran Kecemasan Perawat Dalam Pencegahan Dan Penanganan Covid-19, p. 4.
- Sarwono, Sarlito W & Meinarno, Eko A. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Savitri, Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Siallagan, D.F. (2011). *Fungsi dan peranan mahasiswa*. Bengkulu: UNIB
- Sitti Rahmah Marsidi. (2021). Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies* 05 (2021): 87-93.
- Siska Ayu Ervianti, B. P. (2020, September). *STUDI KEPUSTAKAAN PENERAPAN TERAPI MINDFULNESS TERHADAP MASALAH*. *Jurnalmahasiswa*, 1-14.
- Slamet dan Markam (2003). *Pengantar Psikologi Klinis*, Jakarta: UI Press
- Spielberger, C. D. 1983. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory STAI (form Y)("self-evaluation questionnaire")*.

- Suharno Usman. (2022). “Kajian” Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa. *Buletin Psikologi* Volume 30, Nomor 1, 2022: 101– 115 DOI: 10.22146/buletinpsikologi.53229.
- Stein, M. B., Simmons, A. N., Feinstein, J. S., & Paulus, M. P. (2007). Increased amygdala and insula activation during emotion processing in anxiety-prone subjects. *American Journal of Psychiatry*, 164(2), 318–327. <https://doi.org/10.1176/ajp.2007.164.2.318>
- Syarifah, R. (2019). Identifikasi Respon Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Katarak di Kabupaten Jember.
- Ternberg, R. J. (2008). Psikologi Kognitif (Edisi keempat) (Y. Santoso, Terj.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (2012). *Cognitive psychology* (Edisi keenam). Belmont: Wadsworth, Cengage Learning.
- Thoomaszen, F.W & Murtini. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Humanitas*, Vol.11 No.2. Sekolah Tinggi Agama Kristen Negeri Kupang.
- Tri Endra Pramanda Susilo, Eldawaty. (2021) Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskes Fakultas Keilmu Olahragan Universitas Negeri Padang.
- Ulfa Nurida; Pratiwi Widyasari. (2020). Implusivitas Siswa Sekolah Menengah Peran Mindfulness Dan Self Control. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi* Vol. 4, No. 1, April 2020: hlm 1-14 Universitas Pendidikan Indonesia.
- Umniyah & Afiatin, T. (2009). Pengaruh pelatihan pemusatan perhatian (mindfulness) terhadap peningkatan empati perawat. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1(1), 17-40. doi:10.20885/intervensipsikologi.vol.1.iss1 .art
- Videbeck, Sheila (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* (Renata Komalasari, penerjemah). Jakarta: EGC.
- Walters, J, Donald. 2000. *Meditasi Untuk Pemula* (terjemahan). Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Yuliana, S., & Hidayati, E. (2015). Pengaruh terapi musik untuk penurunan tingkat stres pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang. In *University Research Colloquium* (pp. 208–212).
- Yusainy, C., & Lawrence, C. (2019). Brief mindfulness induction could reduce aggression after depletion. *Consciousness and Cognition*, 33(1), 125–134. doi:10.1016/j.concog.2014.12.008