

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. F. (2015). *Pengaruh zikir terhadap skor kecemasan mahasiswa keperawatan uin syarif hidayatullah jakarta menghadapi ujian skill-lab*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25599>
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Setiawan, Aini N., & Nur Imamah, I. (2023). Penerapan hipnosis lima (5) jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di universitas 'aisyiyah surakarta. *Termometer: jurnal ilmiah ilmu kesehatan dan kedokteran*, 1(4), 80–94. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2395>
- Akasyah, W. (2018). *Determinan ketahanan psikologis remaja korban bullying dengan pendekatan model adaptasi stres stuart*. Universitas airlangga.
- Aljaffer, M. A., Almazam, A. A., Alzahrani, F. G., Alsultan, F. M., Alrasheed, A. M., Almousa, R. M., & Alsuhaibani, A. I. (2025). The relationship between coping strategies, stress, and anxiety among king saud university medical students. *Journal of family medicine and primary care*, 14(4), 1169–1173. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_1820_23
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood a theory of development from the late teens through the twenties*. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Arselina, A., Rahman, S., & Mohtar, M. S. (2023). Efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Jurnal keperawatan jiwa*, 12(1), 161–168. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.1.2024.161-168>
- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa pskps fk ulm tingkat akhir dalam pengerjaan tugas akhir. *Homeostasis*, 6(2), 333–338. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9980>
- Chaerany, A., Fitria, Y., Triawati, Fadhilah, S., & Audhah, N. (2022). Analisis faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi audit delay. *Jurnal kharisma*, 4(1), 603–614.
- Chand, S. P., & Marwaha, R. (2023). Anxiety. *Encyclopedia of food allergy*, v1:615-v1:627. <https://doi.org/10.1016/b978-0-323-96018-2.00043-2>
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). *Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala hars berbasis android*. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>

- Fadilatunnisyah, F., Fakhirah, R. S., Awalia Fasha, E., Kania Putri, A., Aristy Julya Dema Putri, D. (2024). Penggunaan uji wilcoxon signed rank test untuk menganalisis pengaruh tingkat motivasi belajar sebelum dan sesudah diterima di universitas impian. *Indonesian journal of education and development research*, 2(1), 581–587. <https://rayyanjurnal.com/index.php/ijedr/article/view/1887>
- Fatmawati, R. (2022). Pengaruh terapi spiritual mendengarkan murottal al-qur'an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di poltekkes kemenkes yogyakarta.
- Firnando, J., & Suhesty, A. (2024). Kecemasan akademik pada mahasiswa ditinjau dari impostor syndrome dan ketangguhan akademik. *Edukasi: jurnal pendidikan*, 22(2), 177–193. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v22i2.7509>
- Heriyana, D., & Batari Toja Bone, I. (2025). Efektifitas mediasi mindfulness dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi osce pada mahasiswa d-iii kebidanan. *Jurnal promotif preventif*, 8(1), 169–175. <https://doi.org/10.47650/jpp.v8i1.1768>
- Hidayah, N., Maulidiyah, F. K., Elfina, I. (2022). Efektivitas positive self-talk therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan, stress, dan depresi remaja perempuan desa jipurapah. *Jurnal keperawatan muhammadiyah*, 7(4), 2022. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15464>
- Khoirunnisa, S., Dian Kurniati, F. (2022). Hubungan tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa keperawatan stikes surya global yogyakarta: tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri mahasiswa. *Jurnal skolastik keperawatan*, 8(1), 01–09. <https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2799>
- Koniver, L. (2023). Practical applications of grounding to support health. *Biomedical journal*, 46(1), 41–47. <https://doi.org/10.1016/j.bj.2022.12.001>
- Kuling, S., Widyawati, I. Y. (2024). Pengaruh kombinasi intervensi relaksasi benson, terapi spiritual dzikir dan aroma terapi lavender terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis. *Jurnal keperawatan*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i1.1140>
- Lesmana, G. (2024). Pelatihan pengelolaan stres melalui teknik grounding berbasis alat indera. *Jurnal prodikmas hasil pengabdian kepada masyarakat*, 9(2), 42–48. <https://jurnal.umsu.ac.id:444/index.php/prodikmas/article/view/27071>
- Marwani, T., Galugu, S., Suarja, S., & Saqinah Galugu, N. (2024). Psikoedukasi untuk mengurangi kecemasan mahasiswa berbasis media sosial tiktok. *Jurnal administrasi pendidikan dan konseling pendidikan*, 5(2), 125–132. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/japkp/article/view/33177>

- Naufalda, Revan Amrizal M., Ulfa, M., & Indah Mayasari, S. (2023). Hubungan self efficacy terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di stikes widyagama husada malang. *Jukej: jurnal kesehatan jompa*, 2(1), 85–95. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss1.689>
- Nisa', H. F., & Pranungsari, D. (2021). Positive self-talk untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi. *Psikodimensia: kajian ilmiah psikologi*, 20(2), 170–180. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3269>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Character jurnal penelitian psikologi*, 9(1), 11–20. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44550>
- Paendong, D., Wantania, F., & Fitriani. (2024). Hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *Mapalus nursing science journal*, 2(2), 77–85. <https://doi.org/10.35790/mnsj.v2i2.57536>
- Pertiwi, Tiara. S., Fransiska Moeliono, M., Kendhawati, L., (2021). *Depresi, kecemasan, dan stres remaja selama pandemi covid-19*. 6(2). <https://doi.org/10.36722/sh.v%vi%i.497>
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran mekanisme coping pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan tingkat iv yang sedang menghadapi tugas akhir di sekolah tinggi ilmu kesehatan x bandung. *Humanitas*, 3, 115–126. <https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2168/1434>
- Putu, N., Meliantini, D., Menik, K., Krisnawati, S., Made, N., Sulistiowati, D., & Febriyanti, P. S. (2024). Hubungan penyesuaian diri, mekanisme coping dan dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa baru. *Jurnal keperawatan jiwa*, 12(3), 779–792. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.3.2024.779-792>
- Rahman, S. (2023). Efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Jurnal keperawatan jiwa*, 12(1), 161–168. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkj/article/view/13500>
- Rahmawati, W. D., Sukmaningtyas, W., & Muti, R. T. (2022). Hubungan antara jenis kelamin dan program studi dalam mempengaruhi pengetahuan bantuan hidup dasar pada mahasiswa: relationship between gender and study program in affecting basic life support knowledge in students. *Borneo nursing journal (bnj)*, 4(1), 18–24. <https://doi.org/10.61878/bnj.v4i1.49>
- Ratna, E., Silalahi, D., Nurita Marbun, B., Purba, J. M. (2023). Pengaruh hipnotherapy terhadap penurunan kecemasan literature review. *Community*

development journal: jurnal pengabdian masyarakat, 4(2), 4132–4138.
<https://doi.org/10.31004/cmagisterdj.v4i2.15428>

- Riyanto, D., Sulistiowati, N. M. D., & Imelisa, R. (2021). The effect of grounding technique therapy towards reducing the anxiety level of students in the final level of master of nursing jenderal achmad yani university cimahi. *International seminar on global health*, 4(1), 27–40. <https://ejournal.stikesjayc.id/index.php/isgh/article/view/195>
- Sandstrom, A., Uher, R., & Pavlova, B. (2020). Prospective association between childhood behavioral inhibition and anxiety: a meta-analysis. *Journal of abnormal child psychology*, 48(1), 57–66. <https://doi.org/10.1007/s10802-019-00588-5/metrics>
- Saragih Septriani I., Sri Handayani Ginting, F. B., Sirait, R. (2022). Effect of positive self-talk on anxiety among patients with covid-19. *Indonesian nursing journal of education and clinic (injec) in press*, 7(1). <https://doi.org/10.24990/injec.v7i1.447>
- Shabrina, F. N., Sigumonrong, G. E. R., Isnandini, N., & Putri, S. A. E. (2021). Distres sebagai mediator antara resiliensi dan well-being pada dewasa di indonesia. *Psikologika: jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*, 26(2), 319–334. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art6>
- Stuart, G. W. (2007). *Buku saku keperawatan jiwa* (p. E. Karyuni, ed.; 5th ed.). Penerbit buku kedokteran.
- Susanti, Y., Arisanti. (2018). Tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Community of publishing in nursing*, 6(2), 2303–1298.
- Tamami, U. (2022). *Perbandingan efektivitas teknik progressive muscle relaxation (pmr) dengan terapi musik terhadap kecemasan dan nyeri pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi*.
- Tampani, Y. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pasien pada masa pandemi covid-19 di rumah sakit permata pamulang. *Indonesian scholar journal of nursing and midwifery science (isjnms)*, 3(09), 1444–1450. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v3i09.473>
- Tukamtan, H., Pranata, A. D., Katuuk, H. M., Emalia, N. L., Yati, M., Sari, M. T., Suri, M., Saswati, N., Tololiu, T. A., Suhardono, Agustine, U., Daryanto, Syukri, Laoh, J. M., Erlin, F., Lombogia, M., Rangki, L., & Rahmawati. (2023). *Keperawatan jiwa* (I. Rangki & rahmawati, eds.). Pustaka aksara.
- Usman, N., & Ridfah, A. (2021). *Pembelajar: jurnal ilmu pendidikan, keguruan, dan pembelajaran teknik deep breathing relaxation untuk menurunkan*

kecemasan pada mahasiswa saat bimbingan skripsi.
<https://doi.org/10.26858/pembelajar.v5i2.19411>

Wakhyudin, H., Dwi, A., & Putri, S. (2020). *Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.*

Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan dalam penyelesaian studi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jiip - jurnal ilmiah ilmu pendidikan*, 6(6), 4358–4362.
<https://doi.org/10.54371/jiip.v6i6.1772>

Warizki, V. (2025). *Hubungan resiliensi dengan quarter life crisis pada emerging adult di pondok pesantren z.*

Wulanndari, N. I., Gunardi, S., Yuliza, E. (2024). Hubungan self-talk dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester akhir universitas indonesia maju jakarta tahun 2023. *Vitalitas medis : jurnal kesehatan dan kedokteran*, 1(3), 01–12.
<https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.129>

Yonaevy, U., & Prananingrum, R. (2024). Teknik grounding untuk mengurangi kecemasan pada remaja. *Jurnal pengabdian masyarakat dan riset pendidikan*, 2(4), 347–351. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v2i4.279>

Yuliana, F. (2018). *Pengaruh kombinasi terapi musik dengan deep breathing exersice terhadap kecemasan dan parameter fisiologis pada klien dengan ventilasi mekanik.* Universitas airlangga.

Yuniastri, E. (2024). Evaluasi terapi obat antidepresan pada pasien depresi di rumah sakit jiwa mutiara sukma provinsi ntb tahun 2023: literature review. *Indonesian journal of pharmaceutical research*, 1(1), 36–50.
<https://journal.dea-publishing.id/index.php/ijpr/article/view/89>