

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, I. G. B. (2022). Peran yoga dalam mengontrol kecemasan. 2 (2), 60 – 68.
- Anggraeni, A. D., & Kusrohmaniah, S. (2022). *Uji validitas dan reliabilitas skala depression, anxiety, and stress scale-42 (dass-42) versi bahasa indonesia pada sampel emerging adulthood*. 42. <http://etd.repository.ugm.ac.id/>
- Apsari, P. I. B. (2019). Meditation for a better life as a potential wellness tourism in bali. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 71–83. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Artaguna, I. M., & Sukmandari, N. M. A. (2022). Pengaruh latihan meditasi dengan tingkat kecemasan perawat yang bertugas di ruang isolasi covid-19 rumkit tk. ii udayana. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 1–11. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i2.130>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2021). *Remaja, ingat pamilah kesehatan reproduksi agar masa depan cerah dan cegah penyakit menular seksual*. www.bkkbn.go.id. <https://www.bkkbn.go.id/berita-remaja-ingat-pamilah-kesehatan-reproduksi-agar-masa-depan-cerah-dan-cegah-penyakit-menular-seksual-kesehatan-reproduksi-agar-masa-depan-cerah-dan-cegah-penyakit-menular-seksual>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. (2023). *Proyeksi penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di yogyakarta*. Yogyakarta. bps.go.id. <https://yogyakarta.bps.go.id/indicator/12/174/1/proyeksi-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-d-i-yogyakarta-x-1000-20172025.html>
- Baradeo, M., Dayrit, M. W., & Anastasia Marating. (2015). *Seri asuhan keperawatan : Kesehatan mental psikiatri (pertama)*. Jakarta : Kedokteran EGC.
- Crumpler, C. (2022). *10 Types of meditation and how to do them*. Psych Central. <https://psychcentral.com/health/types-of-meditation#anxiety-relief>
- Dewi, C. F., Iwa, K. R., Nggarang, B. N., Handi, H., Wea, L. D., Jehani, Y., & Hadia, M. P. (2022). Penggunaan audio hipnoterapi dalam meningkatkan self

- efficacy pada remaja di smk ruteng. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(10), 3470–3479.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i10.7125>
- Faradilla, D. (2023). Diskriminasi ras dalam cerita pendek skin karya emily bernard. *Jentera: Jurnal Kajian Sastra*, 12(1), 99.
<https://doi.org/10.26499/jentera.v12i1.4975>
- Fendina, F., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas pelatihan meditasi pernafasan dalam menurunkan tingkat stres pada pendukung sebaya odha. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6 (1), 1. . <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i.1470>
- Firotika, C. F., Shifa, N. A., & Gunardi, S. (2023). Efektivitas relaksasi meditasi dan dzikir terhadap kecemasan sebelum menghadapi ujian nasional pada siswa di mts tanwiriyyah cianjur tahun 2022. *Jurnal ilmu kesehatan dan keperawatan*, 1(4).
- Gani, A., S, Z., Adharudin, M., Pranata, A. D., & Saputra, A. U. (2023). *Keperawatan jiwa (pertama)*. Indramayu : Penerbit Adab.
- Gloriabarus. (2022). *Hasil survei i-namhs: satu dari tiga remaja indonesia memiliki masalah kesehatan mental*. Universitas Gadjah Mada.
<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Gozali, & Widiarta. (2021). Ansietas dan prestasi mahasiswa d3 kebidanan pada program pkl di masa pandemi covid 19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(3), 599–610.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2016). Efikasi diri dan hasil belajar siswa. *Meta-Analisis STAIN Kudus*, 21(1), 20–30.
- Hadi, I. (2016). *Efektifitas terapi bermain dalam menurunkan kecemasan akibat perpisahan pada anak tetirah pspa bima sakti kota batu*. Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang
- Haris, V., Sutrisno, & Widya, S. (2019). Pengaruh pelaksanaan meditasi pernapasan terhadap penurunan rasa cemas pada penderita fobia gelap (nyctophobia). *Jurnal Dhammavicaya*, 3(2), 35–41.
- Hasanah, U. N. L. U., & Dinni, S. M. (2020). Pelatihan mindfulness untuk

- menurunkan tingkat stres pada siswi kelas x. *Jurnal Psikohumanika*, 12(2), 159–178. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v12i2.986>
- Herinawati, H., Diniyati, D., Iksaruddin, I., & Widyawati, M. N. (2023). Pengaruh guided imagery terhadap tingkat kecemasan selama pandemi covid 19 di puskesmas koni kota jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 11. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.532>
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Jenau, B. (2021). *Pengaruh meditasi pernapasan terhadap tingkat stres lansia selama masa pandemi covid-19 di upkd kesejahteraan sosial budi agung kupang*. <http://repository.ucb.ac.id/793/>
- Kautsar, F., Gustopo, D., & Achmadi, F. (2015). Uji validitas dan reliabilitas hamilton anxiety rating scale terhadap kecemasan dan produktivitas pekerjavisual inspection pt. widatra bhakti. *Seminar Nasional Teknologi*, 588–592.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kerby, D. S. (2014). The simple difference formula: An approach to teaching nonparametric correlation. *Comprehensive Psychology*, 3, 2165–2228.
- Khadijah. (2020). Perkembangan jiwa keagamaan pada remaja. *Jurnal Al-Taujih - Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 6(1), 1–9. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>
- Lende, Y., Ardiyani, V. M., & Andinawati, M. (2019). Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi meditasi pernafasan pada lansia dengan hipertensi stadium 1. *Nursing News*, 2(3), 21–33. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- Lukmanulhakim, L., & Agustina, D. (2018). Yoga pernapasan (pranayama)

- terhadap kecemasan keluarga pasien kritis di ruang ICU. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 77–86. <https://doi.org/10.30604/jika.v3i1.91>
- Maharani, S., & Melinda, E. (2021). Implementasi terapi murrotal dan relaksasi napas dalam untuk mengatasi masalah nyeri akut. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 8(3), 255–262. <https://doi.org/10.33024/jikk.v8i3.4293>
- Mailani, F. (2023). *Terapi komplementer dalam keperawatan (pertama)*. Purbalingga : Eureka Medika Aksara.
- Mariah, W., Yasmami, Y., & Pohan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.8164>
- Mathews, B. L., Koehn, A. J., Abtahi, M. M., dan Kerns, K. A. (2016). Emotional Competence and Anxiety in Childhood and Adolescence: A Meta-Analytic Review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19(2), 162-184.
- Muarif, A. S. (2019). Tawaran: Layanan konseling berbasis meditasi dalam mengurangi stres pada generasi milenial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(1), 68–90.
- Mulyani, N. I., Alvi, R. W., Muna, M., & Rosyid, R. (2022). Terapi meditasi mahasiswa dimasa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(2), 125–131.
- Mustafa, M. N. (2016). Fenomena delinkuen dalam kalangan remaja yang berisiko di sebuah sekolah menengah kebangsaan agama di luar bandar malaysia. *Jurnal Kemasyarakatan*, 25(2), 10–34.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian jenis kecemasan masyarakat cilacap dalam menghadapi pandemi covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Narmandakh, A., Roest, A., Jonge, P., dan Oldehinkel, A. (2020). Psychosocial and biological risk factors of anxiety disorders in adolescents: a trails report. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-14.
- Ngaisyah, R. D., & Indriani, S. (2022). Mind body spirit therapy sebagai upaya menurunkan stres pada remaja. *Jurnal Pengabdian "Dharma Bakti,"* 5(2), 95–100.

- Ningsih, L. P. A. W., Suranata, K., & Dharsana, K. (2014). Penerapan konseling eksistensial humanistik dengan teknik meditasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas x titl 3 smk negeri 3 singajara. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1–10.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (lima). Jakarata : Salemba Medika.
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9.
<http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Putra, A. R. N. (2021). Kecemasan karier pada usia remaja akhir. *Program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas mercu buana yogyakarta*, 1993, 160–164.
- Putri, E. C., Surini, L., & Savitri, Y. (2021). Pelatihan relaksasi untuk menurunkan kecemasan remaja. 5(2), 148–162.
- R Core Team (2021). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.1) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2022-01-01).
- Santrock, J. W. (2017). *Psikologi pendidikan : Edisi kedua*. Jakarta : Prenada Media.
- Setyantoro, W. A., & Hanggara, G. S. (2023). Permasalahan remaja pengunjung dalam kajian psikologis. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6, 270–279.
- Sherlina, A. P. (2024). tingkat kecemasan pada remaja dalam menghadapi masa depan. *Karimah Tauhid*, 3(1), 989–997.
<https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864>
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Anxiety level differences between the face of labour and multigravida primigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141. <https://doi.org/10.20473/jbe.v2i1.2014.141-150>
- Sihombing, F., Rosalia, & Susanti, N. (2022). Perbandingan kecemasan kematian berdasarkan tingkat pendidikan pada komunitas homoseksual di saumlaki kepulauan tanimbar. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 41–47.

<https://doi.org/10.55912/jks.v10i1.52>

Sikkhananda, U. (2015). *Meditasi : Hal termulia untuk dilakukan*. Tangerang : Bhikkhu Sikkhananda.

Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sulistyo, A., Suharyono, E., Djamil, F. D., & Sudanang, E. A. (2023). Presepsi remaja terhadap gangguan kecemasan pada fase remaja akhir menuju dewasa awal. *Jurnal Psikologi Terapan*, 1, 28–39.

Suristyawati, P., Made Yuliari, S. A., & Putra Suta, I. B. (2019). Meditasi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), 20–27. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.461>

Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh terapi meditasi (dzikir) terhadap tingkat stres pada lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>

Tasalim, R., & Astuti, L. W. (2021). *Terapi komplementer*. Bogor : Guepedia.

The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

UNICEF (United Nations Children's Fund). (2021). Profil remaja 2021. *Unicef*, 91(2016)<https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/ProfilRemaja.pdf>

Widyawati. (2018). *Menkes: Remaja indonesia harus sehat*. Kementerian Kesehatan RI.<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20180515/4625896/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat/>

WHO (World Health Organization). (2023). *Adolescent and young adult health*. www.who.int. <https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

WHO(World Health Organization). (2021). *Mental health of adolescents*. www.who.int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Yulinda, Y., Purwaningsih, D., & Sudarta, C. M. (2017). Latihan yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siklus menstruasi remaja puteri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 20.

[https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).20-26](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).20-26)

Yusuf, A. (2015). *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta Selatan : Salemba Medika, 1–366. <https://doi.org/ISBN 978-xxx-xxx-xx-x>

STIKES BETHESDA YAKKUM