

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A., Agung, G., Agusta, D., Putra, P., Dwiputri, A. R., Madani, F., Ramadhani, D. A., Maolidi, J., & Rabbani, M. A. (2024). Jurnal Biologi Tropis Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Literature Review. *Jurnal Biologis Terapis*, 697–603.
- Andini Septia Irsanin. (2023). Gambaran Kecemasan Siswa Kelas Vi Sd Negeri Tunggulsari 1 Dalam Menghadapi Ujian Sekolah. *Jurnal Talenta Psikologi*, 12(2), 1–9. <https://doi.org/10.47942/talenta.v12i2.1409>
- Arrobi, J., Kesumawati, O., Juhandi, A., & Nuranti, G. (2025). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kognitif Peserta Didik melalui Google Lens Berbantuan Gambar. *Jurnal BELAINDIKA (Pembelajaran Dan Inovasi Pendidikan)*, 7(2), 322–334. <https://doi.org/10.52005/belaindika.v7i2.380>
- Aryatama, A., Yunita, H. D., Indonesia, F. K. M., Indonesia, F. K. M., Pendahuluan, I., Dan, P., Berdasarkan, T., & Dan, I. (2021). *Penerapan Aplikasi Ujian Sekolah Dasar Berbasis Android*. 21(2), 27–34.
- Atika, Y. R., Purnamasari, A., Dahlan, U. A., Info, A., & History, A. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa dan Siswi*. 6(November), 8772–8777.
- Ayu, W. R. G., Sumaryati, S., & Urbayatun, S. (2023). Kajian Kebenaran Psikologi Eksistensial Rollo May Dalam Dunia Klinis. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.18924>
- Azzahra, S., Masril, S. H., Syafitri, I., Diyanti, S. R., Andiny, A. G., Tilova, T. A., & Damra, H. R. (2025). Pengaruh terapi warna terhadap kecemasan pada siswa smp muhammadiyah 6. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling, No 1 Tahun*, 1–2. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3>
- Bao, C., & Han, L. (2025). *Gender difference in anxiety and related factors among adolescents*. *January*, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1410086>
- Bentley, T. G. K., D'Andrea-Penna, G., Rakic, M., Arce, N., LaFaille, M., Berman, R., Cooley, K., & Sprimont, P. (2023). Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: Conceptual Framework of Implementation

Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature. *Brain Sciences*, 13(12). <https://doi.org/10.3390/brainsci13121612>

Conversano, C., Orrù, G., Pozza, A., Miccoli, M., Ciacchini, R., Marchi, L., & Gemignani, A. (2021). Is mindfulness-based stress reduction effective for people with hypertension? A systematic review and meta-analysis of 30 years of evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062882>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches* (Sixth Edit). SAGE Publications, Inc.

Faisol, SKM, S.Kep, N. (2022). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam*. Kemenkes. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1054/teknik-relaksasi-nafas-dalam

Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramadhani, S. P., & Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dar No 4 Resume. *Educate : Journal of Education and Learning*, 1(2), 49–57.

Ghozali, I. (2020). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Haizatullah, A. N., Afiah, I. N., Pawennari, A., Safutra, N. I., & Dewa, P. K. (2025). Analisis Kognitif dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa terhadap Pelaksanaan Praktikum di Laboratorium Program Studi Teknik Industri Universitas Muslim Indonesia. *Journal of Integrated System*, 7(2), 200–210. <https://doi.org/10.28932/jis.v7i2.9827>

Hidayati, A., Maulana, M. A., Saputro, B., & Setyawan, A. (2021). Kecemasan Menghadapi Ujian Sumatif Pada Siswa Sma Veteran 1 Sukoharjo. 3(2), 53–57.

Indah Sari, D., & Wahyuningsih, S. (2021). The Effectiveness of Acupressure Therapy on Decreasing Complaints of Nausea and Vomiting in Pregnant Women. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(1), 20–30. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i1.5>

Larasati, B. S., Wigati, M., Haq, A. F., Sufti, M. A., Wulandari, S. D., & Agustian, E. (2022). Dampak Kecemasan Siswa Menjelang Ukk Di Kelas 12 Farmasi

Smk Pelita Pesawaran. *Jurnal Psikologi Aisyah*, 4(1), 16–24.
<https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/JPY/article/view/UKK/613>

Maniaci, G., Daino, M., Iapichino, M., Giammanco, A., Taormina, C., Bonura, G., Sardella, Z., Carolla, G., Cammareri, P., Sberna, E., Clesi, M. F., Ferraro, L., Gambino, C. M., Ciaccio, M., Rispoli, L., La Cascia, C., La Barbera, D., & Quattrone, D. (2024). Neurobiological and Anti-Inflammatory Effects of a Deep Diaphragmatic Breathing Technique Based on Neofunctional Psychotherapy: A Pilot RCT. *Stress and Health*, 40(6).
<https://doi.org/10.1002/smi.3503>

Modecki, K. L., Ryan, K. M., & Waters, A. M. (2023). Fear learning and extinction predicts anxiety in daily life: a study of Pavlovian conditioning and ecological momentary assessment. *Psychological Medicine*, 53(11), 5301–5311. <https://doi.org/10.1017/S0033291722002379>

Mojarrab, S., Bazrafkan, L., & Jaber, A. (2020). The effect of a stress and anxiety coping program on objective structured clinical examination performance among nursing students in shiraz, Iran. *BMC Medical Education*, 20(1).
<https://doi.org/10.1186/s12909-020-02228-9>

Muldiansyah, F., & Sahrudi, S. (2025). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Bekasi. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 5(2), 726–743.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i2.16707>

Multazam, A., & Utami, K. P. (2024). Pemberian Latihan Slow Deep Breathing dan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Serta Menurunkan Tekanan Darah dan Stress Pada Komunitas Lansia Di Kota Malang. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 444–452. <https://doi.org/10.53769/jai.v4i2.693>

Muyasaroh, M. (2020). *Kajian jenis kecemasan masyarakat Cilacap dalam menghadapi pandemi Covid-19*.

Nanang Khosim Azhari, Tuti Anggarawati, Fitriana Noor S., & Prestiyana A K. (2022). Gambaran Kecemasan Mahasiswa Yang Melakukan Praktek Klinik Di Rumah Sakit Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 3(2), 8–14. <https://doi.org/10.55606/jufdik.v3i2.132>

Nursalam. (2020). *Metodeologi penelitian ilmu keperawatan* (P. . (P. P. Lestari

(ed.)). Salemba Medika.

Obaya, H. E., Abdeen, H. A., Salem, A. A., Shehata, M. A., Aldhahi, M. I., Muka, T., Marques-Sule, E., Taha, M. M., Gaber, M., & Atef, H. (2023). Effect of aerobic exercise, slow deep breathing and mindfulness meditation on cortisol and glucose levels in women with type 2 diabetes mellitus: a randomized controlled trial. *Frontiers in Physiology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1186546>

Parsafar, P., & Davis, E. L. (2018). Fear and anxiety. *The Function of Emotions: When and Why Emotions Help Us*, 9–23. https://doi.org/10.1007/978-3-319-77619-4_2

Penelitian, A., & Muslimin, I. G. (2024). 1048 Pengaruh Kecemasan Akademik dan Situasi Akademik Terhadap. 8(2), 1048–1059.

Penninx, B. W., Pine, D. S., Holmes, E. A., & Reif, A. (2021). Anxiety disorders. *The Lancet*, 397(10277), 914–927. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00359-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00359-7)

Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36–46. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>

Rahmayanti, K., Sofia, M., Nursadrina, C., & Asyura, S. (2025). *PENDIDIKAN DAN KERJA Psychoeducation In Managing Anxiety As A Strength To Improve Adolescents ' Readiness For Educational And Occupational Challenges*. 7(1), 186–189.

Rakasiwi, M. R., Rossy Rakasiwi, M., Hastusi, W., & Nurprastina, G. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Spinal Anestesi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 1(3). <https://doi.org/10.61132/vitamin.v1i3.944>

Rasyidin, M., & Pratiwi, T. (2022). Penerapan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Bimbingan Dan Konseling*.

Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat

- Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95.
<https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Robaiyani, S., Azizah, I. N., Ahyauddin, M. M., Sultonah, N., Aula, S. T., & Aini, D. K. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(2), 2951–2961.
<https://doi.org/10.59837/5d6efe57>
- Salami, Z., & Mahmud, S. (2024). Terapi EFT (Emotional Freedom Technique) Dalam. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(04), 417–424.
- Santoso¹, & Muhammad.Ruslan Maulani² Program. (2021). Rancang bangun aplikasi computer based testberbasis web pada smpn 1 ketapang kabupaten Bandung selatan. *Jurnal Teknik Informatika*, 13(2).
<https://doi.org/10.59581/jusiik-widyakarya.v2i1.2417>
- Shao, R., Man, I. S. C., & Lee, T. M. C. (2024). The Effect of Slow-Paced Breathing on Cardiovascular and Emotion Functions: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Mindfulness*, 15(1), 1–18.
<https://doi.org/10.1007/s12671-023-02294-2>
- Sugiyono, D. P. (2023). *Metode penelitian studi kasus (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, & kombinasi)* (M. P. Dr.). CV ALFABETA.
- Syafi, M. (2024). *Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja Najlatun Naqiyah Abstrak A bstra ct Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing untuk.*
- Syahrani, N. D., Anjani, N. R., Kurniawan, L. G., & Aini, D. K. (2024). *Psikoedukasi Dan Teknik Relaksasi Breathing Exercise Sebagai Keterampilan Remaja Dalam Regulasi Emosi*. 2(1), 2524–2530.
- Ulum, M., Mun'im, A., Juliyani, E., & Sari, P. (2021). Evaluasi Pembelajaran Ujian Akhir Semester Mata Pelajaran Bisnis Online Kelas Xii Smk Sunan Drajat Lamongan. *Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 1–18. <https://doi.org/10.32478/evaluasi.v5i1.487>
- Verawaty, K., & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi

Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.55644/jkc.v1i1.26>

World Health Organization (WHO). (n.d.). *Gangguan kecemasan*. Retrieved September 20, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Yeh, T. T., & Ho, Y. C. (2024). Immediate effects of structured and natural deep breathing on heart rate variability and blood pressure in community-dwelling older adults. *Experimental Gerontology*, 198. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2024.112644>

Yusuf, S. B. (2023). *Berbagai manfaat teknik relaksasi nafas dalam bagi lansia*. 4.

Zhang, X., Dimitriou, D., & Halstead, E. J. (2021). *Sleep , Anxiety , and Academic Performance : A Study of Adolescents From Public High Schools in China*. 12(July), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678839>

