

DAFTAR RUJUKAN

- Aji, A. S., Kurniawan, S. T., & Kanita, M. W. (2019). *Pengaruh Virtual Reality Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir di Masa Pandemi COVID-19*. 1–14. https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/1013/1/NASKAH_PUBLIKASI_AndreSetya_Aji_S16005.pdf
- Aji Santoso, B., & Rizky Rinaldi, M. (2022). Teknik *Mindfulness* Dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 14(1), 21–30. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art3>
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). *Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Lisan*. July, 1–23.
- Amalia Zulfa, Febby Fariska, Abdul Malik Karim Amrullah, & Dewi Khurun Aini. (2024). Gambaran *Mindfulness* Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam Menjaga Kesehatan Mental. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 73–85. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i2.2260>
- Anandiva, N. P., & Soetardhio, E. A. (2023). *Intervensi* Regulasi Emosi Marah Berbasis Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Marah pada Anak. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 482. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7139>
- Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023). *Intervensi* Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>
- Ardhanaputra, N., & Kahija, Y. F. La. (2020). Pendekatan *Virtual Reality* Hypnosis Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal EMPATI*, 8(3), 545–553. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26495>
- Asma, H., & Dallel, S. (2020). Cognitive Load Theory and its Relation to Instructional Design: Perspectives of Some Algerian University Teachers of English. *Arab World English Journal*, 11(4), 110–127. <https://doi.org/10.24093/awej/vol11no4.8>
- Baktash, H., Kim, D., & Shirazi, A. (2024). Beyond sight: Comparing traditional *Virtual Reality* and immersive multi-sensory environments in stress reduction of university students. *Frontiers in Virtual Reality*, 5(July), 1–11. <https://doi.org/10.3389/frvir.2024.1412297>

- Cendana, J., Suherman, H., Studi, P., Keagamaan, P., Tinggi, S., Agama, I., Boyolali, K., Tengah, P. J., & Cendana, J. (2024). *Praktik Mindfulness dalam Kesejahteraan Psikologi*. 3(1), 546–549.
- Dan, T. U. A., & Sosial, D. (2021). *KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ) Oleh : Nama : Adinda Najwa*.
- Dewi, L. P. Y. S., Suranata, K., & Gading, I. K. (2022). Pengembangan Panduan Konseling Cognitive Behavioral dengan Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Trauma pada Anak-anak Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 190. <https://doi.org/10.29210/1202222629>
- Dianita Maulinda, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Pengaruh *Mindfulness* terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100–108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of *mindfulness*-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Eliza Sutri Utami, & Oktarisa, F. (2021). *Virtual Reality* Berbasis Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 2(2), 259–267. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v2i2.45>
- Fariza, N. M. (2020). *Pengaruh Kecemasan Mengikuti Ujian Akhir Semester Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas V SDN 64 Sukananti Kecamatan Kedurang Ulu Kabupaten Bengkulu Selatan*.
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression anxiety stress scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Islamiyah, N. S. U., Puspito, H., & Muhaji. (2024). Pengaruh Pemberian *Virtual Reality* (VR) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pra Bedah dengan Anestesi Spinal di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 20–33. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK%7C20>
- Leni, M. M., Dwidiyanti, M., & Fitrikasari, A. (2023). Efektivitas *Mindfulness*-Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan dan Depresi pada Orang Dewasa. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 471–480. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5611>

- Lita fitara cania Netrawati Yeni. (2023). *Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian. 1(4).*
- Mustofa. (2022). COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY Muhammad Rouf Mustofa , Nurjannah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Journal of Islamic Guidance and Counseling, 2*, 16–22.
- Mutiara, R., & Suyasa, P. T. Y. S. (2021). *RANCANGAN KUESIONER LIMA ASPEK MINDFULNESS. 5(2)*, 495–501.
- Muzaki, H., & Malang, U. N. (2024). *Pengembangan Prototipe Media Pembelajaran Berbicara Berbasis Virtual Reality. 4(2019)*, 868–875.
- Nazaruddin, M. A., & Putri, D. H. (2024). Penerapan *Virtual Reality* Cosmic Space Untuk Melatih Kemampuan Relaksasi Dan Fokus Pada Pengguna Gangguan Anxiety Disorder. *ANDHARUPA: Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia, 10(01)*, 99–114. <https://doi.org/10.33633/andharupa.v10i01.7146>
- Nurrahmasia, N., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Skor Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Keterampilan Medik Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Mataram. *Smart Medical Journal, 4(1)*, 18. <https://doi.org/10.13057/smj.v4i1.47695>
- Pratiwi, I. G., Riska, H., & Kristinawati, K. (2019). Manajemen Mengurangi Kecemasan dan Nyeri dalam Persalinan dengan Menggunakan *Virtual Reality* : A review. *Jurnal Kebidanan, 9(1)*. <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i1.3911>
- Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Academica : Journal of Multidisciplinary Studies, 4(2)*, 199–216. <https://doi.org/10.22515/academica.v4i2.3168>
- Putwain, D. W. (2019). An examination of the self-referent executive processing model of test anxiety: control, emotional regulation, self-handicapping, and examination performance. *European Journal of Psychology of Education, 34(2)*, 341–358. <https://doi.org/10.1007/s10212-018-0383-z>
- Rismadiyanti, E. F. (2022). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UTBK 2020. *Acta Psychologia, 3(2)*, 148–155. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.46192>
- Rohmah, O. (2024). *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dan Islamic Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Smp Wahid Hasyim Malang.*
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes. *Jurnal Kesehatan, 12(1)*, 19–25. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>

- Solehah, L. F. N. (2014). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 25(XVI), 16–32. <https://doi.org/10.21009/pip.251.3>
- Steinmayr, R., Crede, J., McElvany, N., & Wirthwein, L. (2016). Subjective well-being, test anxiety, academic achievement: Testing for reciprocal effects. *Frontiers in Psychology*, 6(JAN), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01994>
- Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022). Mengenal *mindfulness* bagi siswa Sma (understanding *mindfulness* for high school students). *Jurnal Pengabdian Psikologi Devotion*, 1(1), 12–20.
- Syafitri, A. (2015). Pengaruh Tingkat Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Pensiun Pada Karyawan Perusahaan X Di Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. *Jurnal Psikosains*, Vol. 10(No. 1), 25–43.
- Trianto. (2017). Bab II kajian teori. *BAB 2 Kajian Teori*, 1(1), 16–72.
- Wahyudi, J., Qurniati, N., Zulfiandry, R., Suwarni, S., Mahdalena, D., & Amar, W. Al. (2023). Sosialisasi Manfaat Teknologi Virtual Augmented dan *Virtual Reality* Bagi Peningkatan Bidang Manajemen Pendidikan. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri*, 2(2), 281–286. <https://doi.org/10.37676/jdun.v2i2.4552>
- Waruwu, M. (2024). Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2141>
- Zanon, C., Brenner, R. E., Baptista, M. N., Vogel, D. L., Rubin, M., Al-Darmaki, F. R., Gonçalves, M., Heath, P. J., Liao, H. Y., Mackenzie, C. S., Topkaya, N., Wade, N. G., & Zlati, A. (2021). Examining the Dimensionality, Reliability, and Invariance of the Depression, Anxiety, and Stress Scale–21 (DASS-21) Across Eight Countries. *Assessment*, 28(6), 1531–1544. <https://doi.org/10.1177/1073191119887449>