**daftar pustaka**

Alkitab dan Kamus

Departemen Pendidikan Nasional. Kamus Besar Bahasa lndonesi. Jakata: Balai Pustaka, 2017

Reber, Arthur S. and Family S. Reber. Kamus Psikologi, Cet. 1. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010 Buku Referensi

Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. Psikilogi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Cet.7. Jakarta: Bumi Aksara, 2011

Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. Psikologi Remaja. Jakarta: Bumi Aksara, 2012

Angeline dan Vida Simon. Kecemasan. Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2020

Arif, Iman Setiadi. Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagian. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2016

Desmita. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung PT Remaja Rosdakarya, 2009

Erford, Bradley T. 40 Teknik Konseling. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016

Gintings, E.P. Membaca Manusia sebagai Dokumen Hidup. Yogyakarta: Andi, 2016

Gunarsa, Yulia Singgih D, dan Singgih D. Gunarsa. Psikologi Remaja, 16the ed. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007

Gunarsa, Smggih D. Konseling dan Psikoterapi. Jakarta:BPK Gunung Mulia, 2009

Habsara, Dian Kristyawati, dkk. Penatalaksanaan Gangguan Psikologis. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021

Hurlock. Elizabeth B. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga, 2012

Hutagalung, Stimson, dkk. Konseling Pastoral Jakarta:Yayasan Kita Menulis, 2021

Irwanto and Hani Kumala. Memahami Trauma Dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-Kanak. Jakarta: Gramedia Pusaka Utama, 2020

Jahja, Yudrik. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana, 2011

Lestari, Sri. Psikologi Keluarga. Jakarta: Prenadamedia Group, 2012,9

Moelong, Lexy J. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011,6

Muliana, Deddy. Metodologi Penelitian. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012, 145

Patimila, Hamid. Metode Penelitian Kualitatif. Alfabeta: Bandung, 2011,100

Purba, Pratiwi Bemadetta, Arin Tentrem Mawati, dkk. Penelitian Tindakan Kelas. Yayasan Kita Menulis, 2021

Purnama, Suhendri Cahya. Phobia? No Way!. Yogyakarta: Andi Offset, 2016

Reber, Arthur S. dan Family S. Reber. Kamus Psikologi. Cet.l. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010

Ronda, Daniel. Pengantar Konseling Pastoral. Bandung: Kalam Hidup, 2018

Santrock, Jhon W. Life-Span Development, 13\* ed. Jakarta: Erlangga, 2012

Santrock, John W. Perkembangan Anak. Jakarta: Erlangga, 2007

Savitri, Ramaiah. Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003

Simanjuntak, Julianto. Perlengkapan Seorang Konselor. Tangerang: Yayasan Pelikan, 2019

Surbakti, E. B. Question & Answers Teenagers. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2011

Sutianah, Cucu. Perkembangan Peserta Didik. Jawa Timur: CV. Penerbit Qiara Media, 2021

Susabda, Yakub B. Pastoral Konseling. Malang: Gandum Mas, 2020

Tu'u, Tulus. Dasar-Dasar Konseling Pastoral. Yogyakarta: Andi, 2007

Willis, Sofyan S. Konseling Keluarga. Bandung: Alfabeta, 2017

Wirahmihardja, Sutardjo A. Pengantar Psikologi Abnormal. Bandung: Refika Aditama, 2017

Wiryasaputra, Totok S. Konseling Pastoral di Era Milenial. Yogyakarta: AKPI, 2019

Wiryasaputra, Totok S. Greif Psychotherapy. Yogyakarta: Pustaka Referensi, 2019

Wright, H. Norman. Konseling Krisis. Malang: Gandum Mas, 2009 Jurnal dan Artikel

Agustin, Ardianti dan Starry Kireide Kusnadi, "Pendekatan Mindfulness Untuk meningkatkan control Diri Anak Berhadapan Hukum (ABH)", Jurnal Ilmiah Psikologi, 17, no. 2 (Desember 2019): 41

Andri dan Yenny Dewi P, "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan", Maj Kedokt Indo, 57, no. 7 (Juli 2007), 238

A. Aflianisari Ainun Nabila F, "Hubungan Mindfulness dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19

Hanafi, Runia dan Meillanny Budiarti Santoso. "Cognitive Restructuring dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan dan Penderita Fobia Sosial". Social Work Jurnal, 6, no. 2 (2016): 232

Hayat, Abdula. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya", Khazanah XII, no. 1 (Januai-Juni 2014): 54

Putro, Khamin Zarkasih. "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", Jurnal Aplikasi Ilmu-Rmu Agama 17, No.l (2017): 29

Sari, Desi Ratna. "Dampak Pola Asuh Single Parent Terhadap Tingka Laku Remaja di Kabupaten Padang Lawas," Jurnal Kajian Gender dan Anak 3, No.l Quli 2019): 36

Suardana, Anak Agung Putu Chintya Putri dan Nicholas Simarmata. "Hubungan Antara Motivasi dan Kecemasan pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional", Jurnal Psikologi Udayana, 1, no. 1 (Oktober 2013): 204

Turniati, Eli dan Eko Nusantoro, "Upaya Mengatasi Sibling Rivalry Melalui Layanan Konseling Kelompok", Indonesia Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 4, no. 4 (Desember 2015): 9

Valentine, Veronica dan Nisfiannoor, "Identity Achievement dengan Intimacy pada Remaja", Jurnal Provitae, 2, no.l (Mei 2006): 2

Waskito, Pranazabdian," Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama", Proceeding Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia, (27-29 April 2019), 117

Sumber Lain

Andri, Belajar Apa Adanya, Belajar Mindfulness <https://voutu.be/HPUGC9BCZ8c> (30 Agustus 2018), detik ke 30

Danika Nurkalista, Deep Breathing <https://voutu.be/MwwBMtluvABg> (22 Desember 220), detik ke 45

Jiemi Ardian, Bedanya Cemas dan Kecemasan [https://youtu.be/YwPKsC Ka2g](https://youtu.be/YwPKsC_Ka2g) (26 September 2020), menit ke 1.36

Yustina Ries Sunarti, What is mindfulness [https://youtu.be/MoN65klqLas (09](https://youtu.be/MoN65klqLas_(09) Oktober 2020), detik ke 40

https://chandrax.word press. com/2008/07/05/action-research-penelitian-tindakan