DAFTAR PUSTAKA

AINAYA, F. (2022). *PENGARUH METODE BUTTERFLY HUG TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI SECTIO CAESAREA DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH CILACAP*. Universitas Al-Irsyad Cilacap.

amalia Dewi, C. Z. (2022). Edukasi tentang gangguan kesehatan mental remaja melalui terapi musik kunto aji. *Jurnal Penelitian, Pendidikan, Dan Pembelajaran*, *17*(27).

Arviani, H., Subardja, N. C., & Perdana, J. C. (2021). Mental Healing in Korean Drama "It's Okay to Not Be Okay. *JOSAR (Journal of Students Academic Research)*, *6*(3), 346-356.

Aulia, A. W. Z., Yuliastuti, E., & Suyatno, S. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, *5*(1), 1-8.

Avelina, Y., & Natalia, I. Y. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pasienhipertensi yang sedang menjalani pengobatanhipertensi di desa lenandareta wilayah kerja puskesmas paga. *Jurnal KeperawatanDan Kesehatan Masyarakat*, *7*(1).

Bella, A. (2022). *Mengenal Fungsi Hormon Endorfin dan Cara Memicunya*. ALODOKTER. https://www.alodokter.com/hormon-endorfin-penghilang-stres-dan-pereda-rasa-sakit-alami

Bunsaman, S. M., & Krisnani, H. (2020). Peran orangtua dalam pencegahan dan penanganan penyalahgunaan narkoba pada remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(1), 221-228.

Dewi, I. M., & Chasanah, S. U. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *6*(8), 1646-1651.

Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *8*(3), 295-300.

Hafida, H., Effendi, Z., & Purwanto, S. (2023). PENGARUH KOMBINASI METODE BUTTERFLY HUG DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, *9*(1), 190-202.

Hamenda, T. F., Moo, S., Hunowu, R., & Soeli, Y. M. (2022). Pengembangan Deteksi Dini GangguanKesehatan Jiwa Dengan Mental Health Screening Berbasis Aplikasi Android Untuk Masyarakat Pesisir Pantai Desa Ponelo. *Jambura Nursing Journal. Januari*, *4*(1), 16-21.

Hardianto, H., & Baharuddin, M. R. (2019). Efektifitas penerapan model pembelajaran paikem gembrot terhadap peningkatan hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah pembelajaran matematika sekolah dasar. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, *2*(1), 27-33.

CamScanner

Hasibuan, S. M., & Riyandi, R. (2019). Pengaruh tingkat gejala kecemasan terhadap indeks prestasi akademik pada mahasiswa angkatan2016 fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara. *Jurnal Biomedik: Jbm*, *11*(3), 137-143.

Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, *11*(22), 9-21.

Khoirunnisa, M. L., Maula, L. H., & Arwen, D. (2018). Hubungan tindakan bullying dengan tingkat kecemasan pada pelajar sekolah menengah kejuruan (smk) pgri 1 tangerang. *Jurnal JKFT*, *3*(2), 59-69.

Krisnaningrum, C. M., & Purwandari, E. (2015). *Hubungan Strategi Koping dengan Kecemasan Menghadapi Ujian SBMPTN*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2017). Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, *16*(1).

Lishani, N. A., & Jannah, S. R. (2018). Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Stroke Di Rumah Sakit the Anxiety Levels of Stroke Patients' Family in Hospital. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, III (3)*.

Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, *9*(1), 107-127.

Makarim, dr. F. R. (2024). *Mengenal Hormon Dopamine, Fungsi dan Manfaatnya pada Tubuh*. Halodoc. https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-hormon-dopamin-fungsi-dan-manfaatnya-pada-tubuh

MENARCHE, L. F. O. F. (2023). Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *11*(4).

Nouval, S. (2021). *12 Cara Alami Tingkatkan Hormon Serotonin*. Gramedia Blok. https://www.gramedia.com/literasi/tingkatkan-hormon-serotonin/

Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Deepublish.

Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor pemicu kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *20*(2), 541-544.

Pangastuti, M. (2014). Efektifitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional (UN) pada siswa SMA. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *3*(01).

Paul, S. (2024). *Pelukan Kupu - Kupu*. WILDTREE. https://wildtreewellness.com/butterfly-hug/

Pratama, D. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Jurnal Edukasimu*, *1*(3).

CamScanner

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.

Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, *1*(1), 35–44.

Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2018). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien pre operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, *14*(2), 129–135.

Rini, P. S., Ns, M. K., MAJID, Y. A., & Ns, M. K. (2022). *Analisis Kebiasaan Merokok dan Status Gizi pada Remaja*. wawasan Ilmu.

Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh manajemen stress dan kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa di masa new normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *2*(2), 62–67.

Solusi, S. M. (2022). *Metode Butterfly Hug yang Memeluk Diri Sendiri untuk Bantu Atasi Kecemasan*. https://sejahteramitrasolusi.com/metode-butterfly-hug-yang-memeluk-diri-sendiri-untuk-bantu-atasi-kecemasan-detail-442899

Syafira, A. (2020). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK Kosgoro 1 Padang Tahun 2019*. Universitas Andalas.

Tang, A., & Aras, D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. *Global Health Science*, *3*(1), 12–16.

Tempo.co. (2022). *Butterfly Hug, Terapi Memeluk Diri Sendiri Untuk Kenyamanan*. Tempo. https://gaya.tempo.co/read/1572753/butterfly-hug-terapi-memeluk-diri-sendiri-untuk-kenyamanan

Tyas, L. W. (2022). Hubungan Depresi, Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kota Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *13*(3).

Utami, Y. A. P., Theresia, E. M., & Maryani, T. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI di Sd Negeri 1 Ceper Klaten Tahun 2019. *Skripsi, Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta*.

Walasary, S. A., Dundu, A. E., & Kaunang, T. (2015). Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam menghadapi ujian nasional. *E-CliniC*, *3*(1).

Yuliana, A., Agustina, M., & Tresya, E. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, *2*(1), 58–72.

CamScanner