

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia Dewandari, Brigitta. *Cari tahu tentang GANGGGUAN KECEMASAN*, Jakarta PT. Mediantara Semesta, 2020
- Ayu Ardhia Candra Gusti dan Made Karisma Sukmayanti Suarya” peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di kabupaten Tabanan”*jurnal psikologi Udayana*,edisi khusus kesehatan mental dan budaya I, 187-195
- D.Gunarsa, Singgih&Yulia singgih D. Gunarsa. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta:PT BPK Gunung Mulia, 2008
- Feist, Jess&Gregory J.Feist. *Teori Kepribadian*, Jakarta: Salemba Humaika, 2010
- Ghufron, M.nur&Rini Risna Wati S. *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar Ruzzmedia, 2011
- Hario,Abrianto. *Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap upaya penurunan gangguan stres pasca trauma pada penyintas bencana banjir pacitan di MA pembangunan*, PP AL-FATTAH KIKIL ARJOSARI PACITAN, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018.
- <https://www.slideshare.net//antasamsara/mengenal-kecemasan-dan-serangan-panik-90-fr-mind-uk-booklet>
- Juhari, Heri. *Fikih Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya , 2012
- Kartono, Kartini. *Pengantar Metodologi Research Social* Bandung: Alumni 1979

- Manggala, Nico. *9 Terapi Kecemasan Berlebihan*, Surabaya: CV.Garuda Mas Sejahtera, 2015
- Miftahuddin, Habibullah. *Pengaruh penerapan terapi modalitas berkebun terhadap kualitas hidup lansia hipertensi di posyandu desa pelem kecamatan Karangrejo kabupaten Magetan*, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN 2018.
- Nurholis Majid, Iqbal&Yahdinil firda Nadhirah. *Dialog Kecemasan di Era Pandemi Covid-19 perspektif Psikologis Spiritualis*, Serang: Media Madani 2020
- Pranoto, Naning. *Writing for Therapy*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2015
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah Bandung*: CV.Pustaka, 2003
- Soehartono, Irawan. *Metode Penelitian Sosial* Bandung: PT Remaja Rosdakarya , 2015
- Sueyanto, Bagong&Sutinah. *Penelitian Sosial*, Jakarta: Fajar Interpratama Offset, 2005
- Sugiono. *Pengantar Penelitian Ilmiah* Bandung: Tarsito 1985
- Umami, Ida. *Psikologi Remaja*, Yogyakarta: Idea press, 2009

LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN RESPONDEN

1. Siapa nama anda?
2. Tempat tanggal lahir anda?
3. Riwayat pendidikan anda?
4. Anda anak ke beberapa dari berapa bersaudara?
5. Bagaimana hubungan anda dengan keluarga?
6. Bagaimana tentang riwayat hidup anda?
7. Siapa orang yang paling anda percaya dalam keluarga?
8. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda ketika sedang mengalami kecemasan?
9. Apa kegiatan yang anda lakukan saat merasa jenuh?
10. Hobi apa yang anda miliki?
11. Bagaimana tanggapan anda mengenai penerapan terapi hobi untuk mengurangi kecemasan?
12. Apa hal yang membuat anda merasa tenang ketika anda sedang merasa cemas?
13. Bagaimana hasil setelah melakukan penerapan terapi hobi?

DOKUMENTASI

- 1. Rukunan anak-anak yang dilaksanakan pada malam Selasa**



- 2. Wawancara dengan pembina IRMA (Ikatan Remaja Masjid)**



- 3. Pengajian pemuda IRMA (Ikatan Remaja Masjid)**



4. Pembuatan Saung Baca Kragilan



5. Buku yang telah di buat

