

DAFTAR PUSTKA

- Alifi, M. Z., & Widodo, A. (2022). Tingkat Mental Anxiety (Kecemasan) Competitive Pada Atlet Ukm Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10 No 01, 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42996%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42996/37008>
- Andre, Iryani, L., Ridwan, & Riyanto, T. (2023). Pengaruh Adversity Quotient Terhadap Resilience Taruna Akademi Angkatan Udara. *Jurnal TNI Angkatan Udara*, 2(3).
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet the Impact of Anxiety in Sports on Athletes. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 31–36. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>
- Arianti, R., Damayanti, R., & Susanto, A. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Gejala Fobia Sosial pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Aisyah Pringsewu. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 3(3), 152–158.
- Evan Wijaya, A., Asmin, E., & B.E. Saptanno, L. (2023). Tingkat Depresi dan Ansietas Pada Usia Produktif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 150–156.
- Fadilah, R. N., Priambodo, A., Surabaya, U. N., & Fadilah, R. N. (2024). Stress dan kecemasan dalam olahraga kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 27.
- Hasbi, H. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Instalasi Bedah Sentral. *Literature Review. Program Studi Sarjana Terapan. Keperawatan Anestesiologi. Universitas Aisiyyah. Yogyakarta, November*, 33–37.
- Herdinan, N. J., Fitri, M., & Williyanto, S. (2023). Youth Basketball Athlete ' s Anxiety When Competing Based on Gender Kecemasan Atlet Basket Remaja Saat Berkompetisi Berdasarkan Gender. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 7(November), 164–172.
- Herdinata, G., Saparwati, M., Setiawan, F. E., & Shofia, A. (2022). Pe Sport Hypnosi: Stage Hypnosis Method Peningkatan Peak Performance Atlet Ppopd Tae Kwon Do Kota Salatiga. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(2), 155–162. <http://bajangjournal.com/index.php/JPM>
- Jannah, M., Rahmasari, D., Kusuma Dewi, D., & Anugerah Izzati, U. (2022). Dampak Latihan Relaksasi Otogenik Terhadap Kecemasan Kognitif Atlet Mahasiswa Cabang Olahraga Menembak Impact of Autogenic Relaxation Training On Shooting Student Athlete's Cognitive Anxiety. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 93–101.
- Kuswaningsih. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap

- Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi Di Puskesmas Prangat Kabupaten Kutai Kartanegara. In *SKRIPSI. Politeknikkesehatan Kalimantan Timur. Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan* (Vol. 3, Issue 3). https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1041/2/skripsi_kuswaningsih.pdf
- Mahesa, A. V. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Timbulnya Akne Vulgaris Pada Mahasiswa PSPD UIN Malang Angkatan 2017-2020. In *Pharmacognosy Magazine* (Vol. 75, Issue 17).
- Muldiansyah, F., & Sahrudi. (2025). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien di Instalasi Gawat RSUD Kabupaten Bekasi*. 5, 726–743.
- Muliyani, E., & Syah, H. (2025). *Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika Saat Menghadapi Pertandingan*. 6(1), 55–64.
- Mutmainnah, M., & Kasmad, R. (2022). Pengaruh Latihan Relaksasi Terhadap Kecemasan Atlet Pada Atlet Karate Di Kabupaten Luwu Utara. *Jurnal Sport Science*, 12(1), 6. <https://doi.org/10.17977/um057v12i1p6-11>
- Nadila, S. S., & Fajariyah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan dalam menghadapi Menarche pada Siswi di SDI Teladan Al-Hidayah 1 Jakarta Selatan. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 380–399. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9419>
- Ningrum, S. W. D., Ayubbana, S., & Inayati, A. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 529–534.
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60–65. <http://www.jurnal.ppnijateng.org/index.php/jikmb/article/download/248/243>
- Nursalam. (2020a). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 5*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2020b). *Metodologi-Penelitian-Ilmu-Keperawatan_Convert_Compress.Pdf*.
- Nuryati, S. (2020). Pengaruh Intervensi Musik Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria Di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Sultan Imanuddin Tahun 2020. *SKRIPSI. Progam Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun*, 2507(February), 1–9.
- Pambudi, B. C., Indaryati, S., Ajul, K., Kesehatan, F. I., Studi, P., Ners, P., Katolik, U., & Charitas, M. (2025). Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Pre Operasi. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3, 313–324.
- Pardede, J. A. (2020). Teori Dan Model Adaptasi Sister Calista Roy : Pendekatan Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(18 Desember 2020), 18.

https://www.researchgate.net/profile/Jek-Amidos/publication/347208243_Teori_Dan_Model_Adaptasi_Sister_Calista_Roy_Pendekatan_Keperawatan/links/5fdce78a45851553a0cde803/Teori-Dan-Model-Adaptasi-Sister-Calista-Roy-Pendekatan-Keperawatan.pdf

- Rabbani, M., Salahuddin Andi Palloge, Han Fransiskus Susanto, Nur Isra, & Irma Santy. (2024). Karakteristik dan Faktor Risiko Pasien Gangguan Kecemasan Tahun 2022. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(3), 220–230. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i3.412>
- Sari, I. (2020). Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69–76. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.161>
- Tarigan, Y. P., Mulyana, F. R., & Nur Mulyadi, D. Y. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Rasa Percaya Diri Dengan Prestasi Anggota UKM Tinju Universitas Siliwangi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 60–71. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.9646>
- Tiara, E. F., & Rahardanto, M. S. (2020). Efektivitas teknik relaksasi pernafasan untuk menurunkan Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Puslatcab dan Siap Grak Surabaya. *Journal.Experientia*, 8(2), 69–76. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2856>
- Tomczak, M., Kleka, P., Walczak, A., Bojkowski, Ł., Gracz, J., & Walczak, M. (2022). Validation of Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) among Polish athletes and the relationship between anxiety and goal orientation in sport. *Scientific Reports*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-16418-6>
- Wainsani, S., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 1(1), 68. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5488>
- Widyachandra, C. E., & Satiadarma, M. P. (2024). Gambaran Kecemasan Olahraga Atlet Catur Pria Dan Wanita Terkait Dengan Elo Rating. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8(1), 26–35.
- Zulfa, H., Jamhur, H. P., Al, Z., & Hidayana, I. (2025). *Relaksasi nafas dan dzikir untuk menurunkan emosi negatif*. 04(02), 1–11.