

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Maman. *Dasar-Dasar Metode Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia, 2011.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2019.
- Astuti, Fidia. *Modul Statistik Psikologi Analisis Data dengan SPSS*. Kediri: Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri, 2023.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976.
- Bella, Siti, Muplihah, Aisha Meda, dan Dinda Karima. Wawancara pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Angkatan 2021, 2019 18 Mei 2025.
- Buku Pedoman Akademik IAIN Kediri*, 2021.
- Daradjat. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung, 1982.
- Greenberger, D, dan A. C Padesky. *Manajemen Pikiran*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004.
- Gross, James J. "The emerging field of emotion regulation: An integrative review." *Review of General Psychology* 2(3) (1998): 271–99.
- Guilford, J.P, dan B Fruchter. *Fundamental Statistics in Psychology and Education (6th ed.)*. McGraw Hill, 1978.
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar. "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa." *Gadjah Mada*

- Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (30 Oktober 2019): 129.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.
- Hazlinda, Mutia, dan Agus Salim. “Hubungan Antara Tekanan Akademik Dengan Kecemasan Masa Pada Mahasiswa.” *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran* 3, (2023), 3: 265–73.
- Hidayati, F, dan R Maharani. “Self compassion (welas asih): Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh.” *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*, (2013), 48–65.
- Ibrahim, Andi, dan dkk. *Metode Penelitian*. Makassar: Gunadarma Ilmu, 2008.
- Jeffers, Susan. *Dari Kelemahan Menuju Kekuatan, Strategi Mengatasi Kecemasan dan Menjadikannya Sebagai Kekuatan Jiwa*. Yogyakarta: Tugu Publisher, 2004.
- J.S., Nevid, Ratus S. A., dan Greene B. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Maros, Hikmah, dan Sarah Juniar. “Hubungan Media Gambar Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VI Bidang PAI Di SDN 014 Kecamatan Sukajadi.” *Jurnal Pendidikan*, (2016), 3: 23.
- Nabila Wilianaza, Lischa, dan Suhana. “Pengaruh Self Compassion terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Bandung Conference Series Psychology Science*, (2023), 3: 697–704.
- Naqli Asy-Syams, Al Ulumul, Harlina Hamid, dan Nur Akmal. “Kontribusi Penerimaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar.” *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2023, 2:18-25.
- Neff, Kristin. *Self-compassion (stop beating yourself up ad leave insecurity behind)*. New York: Harper Collins Publisher, 2011.

- Neff, Kristin, dan Christopher Germer. *The Mindful Self-Compassion Workbook*. London: The Guilford Press, 2018.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*. Ninth edition. Boston: Pearson, 2014.
- Pathak, Puneet. "Gender Differences in Self-Compassion among University Students." *Mukt Shabd Journal*, (2020), 9: 1679–91.
- Pebrianti, Lucia Voni, dan Puspita Adhi Kusuma W. "Korelasi antara Self-Compassion dengan Kecemasan Sosial pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bandung." *Jurnal Psikologi dan Profesi*, (2021), 5: 57–65.
- Riyanto, Agustinus, dan Diana Putri Arini. "Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas." *Jurnal Psikologi Malahayati*, (2021), 3: 12-19.
- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, (1989), 6: 1069–81.
- Siregar, Sofian. *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual SPSS*. Jakarta: Kencana, 2017.
- Siregar, Tsurayya Kamilah, Adinda Tasya Kamila, dan Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. "Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19." *Borobudur Psychology Review*, (2021), 1: 29–37.
- Siyoto, Sandu, dan M Ali Sodiq. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2014.

- Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2007.
- Sugiyono, dan Agus Susanto. *Cara Mudah Belajar SPSS dan Lisrel*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sunarto, dan Riduwan. *Pengantar Statistika Untuk Penelitian: Pendidikan, Sosial, Komunikasi, Ekonomi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Syuhadak, Nita Oliviyanti, Hardjono Hardjono, dan Zahrina Mardhiyah. “Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7, (2023), 7: 76.
- Toffler, Alfin. *Future Shock*. USA: Arrangement with Random House Edition, 1970.
- W Santrock, John. *Life-Span Development*. Nineteenth. New York: McGraw Hill LLC, 2024.
- Widhiarso, Wahyu. “Pengkategorian Data dengan Menggunakan Statistik Hipotetik dan Statistik Empirik.” *Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, t.t., 2-3.
- Z, Zaleski. “Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research.” *Jurnal Psikologi*, 1996.