

DAFTAR PUSTAKA

- Bluth, K., dkk. (2016). Making friends With Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents. *Mindfulness*, 7, 479–492. <https://doi.org/10.1177/0022146515594631.Marriage>
- Chusni, M., dkk. (2021). *Strategi Belajar Inovatif*. <https://books.google.co.id/books?id=t3zPqTnRjX0C>
- Fadilah, N. N., & Munandar, R. D. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Matematis Siswa SMP. *Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif*, 4(4), 809–816.
- Furnawati, H. (2020). Hubungan antara Self-Compassion dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu. *Skripsi*. Universitas Islam Riau.
- Hansell, J., & Damour, L. (2008). *Abnormal Psychology*. John Wiley & Sons.
- Herawati, E., dkk. (2022). *Pemberdaya Psikologi Keluarga (Pencegahan & Penanganan Stunting*. Penerbit Adab.
- Hermansyah, M. T. (2019). Hubungan Antara Self Compassion dan Resiliensi pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- Isnawati, R. (2020). *Pentingnya Problem Solving bagi Seorang Remaja*. Jakad Media Publishing.
- Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur’ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. UIPM Journal. <https://books.google.com/books?id=JzRjEAAAQBAJ>
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Lestari, E. U. (2023). *Self Medicated: Mengapa Aku Selalu Insecure dan Terluka*. Anak Hebat Indonesia.
- Munthe, S., & Batubara, A. S. (2024). *Inner Child*. CV. DOTPLUS Publisher.
- Neff, K. (2017). *The Proven Power Of Being Kind To Yourself Self-Compassion*. HarperCollins Publishers.
- Neff, K. D., dkk. (2018). The forest and the Trees: Examining the Association of Self-compassion and its Positive and Negative Components with Psychological Functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627–645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>

- Prasetyo, F., & Dasari, D. (2023). Studi Literatur: Identifikasi Kecemasan Matematika dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *RANGE: Jurnal Pendidikan Matematika*. *RANGE: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 240–253. <https://doi.org/10.32938/jpm.v4i2.3649>
- Rawa, N. R. (2021). Kecemasan Belajar sebagai Tantangan Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0. *Descember 2019*, 145-164.
- Sembiring, S., dkk. (2019). *Model Pembelajaran Kooperatif TTW (think talk write) untuk Meningkatkan Komunikasi Matematik dan Sikap Positif Siswa*. Surabaya: Jakad Media Publishing. <https://books.google.com/books?id=VH1OEAAAQBAJ>
- Setiadi, Y. (2018). Hubungan Konsep Diri, Kecerdasan Emosional, dan Kecemasan Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Nasional Pendidikan Matematika*, 2(1), 119–132.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta, cv.
- Sutja, A., dkk. (2017). *Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan Konseling*. Penerbit Wahana Resolusi.
- Sumarto, M. (2023). *Mengatasi Stress Dan Kecemasan: Cara Mengelola Emosi dalam Kehidupan Sehari -hari Terhadap Anak Dan Remaja*. Cahaya Harapan.
- Vannesa, S., Sutja, A., & Sekonda, F. A. (2023). Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan menghadapi Ujian pada Siswa di SMP Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 299–303. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3300064>
- Yudhianto, K. A. (2023). Peran Self Compassion Terhadap Kecemasan Pada Siswa Smk Kelas 3 Yang Menghadapi Ujian Akhir Kelulusan. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 7(2), 2598–9944. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5110>