

DAFTAR LITERATUR

- Agustina, Trianti. 2017. Kecemasan dalam dunia Kerja, *Jurnal Terkini*, 1(1), h. 23-27.
- Alissa, Wendy. (2011). Kombinasi sentuhan dengan relaksasi, *Jurnal Harian*, 1(1), h. 16-24.
- Anna, Jane. 2009. Kecemasan diri dimasi pandemi covid, *Jurnal Naratas*, 1(1), h. 37-42.
- Arikunto. Suharmini. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Arviani, Julia. 2021. Pelukan kupu kupu metode mengurangi kecemasan. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), h. 30-37.
- Departemen, Agama, RI. 2016. *Al Quran dan Terjemahannya: juz 1-30*, Jakarta. PT. Kumudasmoro Grafindo Semarang.
- Dewanty. 2011. Kecemasan kecemasan menghadapi ujian sekolah. *Jurnal Terkini*, 1(1), h. 33-36.
- Hardiyanti. 2020 *Kecemasan Saat Pandemi Covid 19*. Gowa. Jariah Publhising Intermedia.
- Irawan, Nurdjana. 2017. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi Terhadap Ketangguhan Diri Peserta Didik, *Jurnal Konseling*. 1 (2), h. 21-22.
- Marilyn. 2013. metode pelukan kupu kupu untuk relaksasi diri, *Jurnal Kesehatan*. 1(1), h. 27-32.
- Musfir. 2015. Gangguan Kecemasan berakibat gangguan kesehatan, *Jurnal Kesehatan*. 1(1), h. 27-33.
- Mutiara Lina. 2017. *Teknik Butterfly Hug meredakan kecemasan*. *Jurnal Kesehatan* 1(2), h. 23-28.
- Natasya, 2017. Waktu tepat melakukan metode pelukan kupu kupu. *Jurnal harian*. 1(1), h. 27-31.
- Robins. 2014. Butterfly hug solusi mengatasi kecemasan diri, *Jurnal Harian*. 1(1), h. 28-32.
- Saraswati, Tina. 2013. Pengaruh Metode pelukan kupu kupu kurangi kecemasan berlebih, *Jurnal Kesehatan*. 1(1), h. 20-25.
- Sony, Adams. 2013. *Berdamai dengan Kecemasan*, Jakarta. PT Raja Grafindo.
- Sugiyono. 2017. *Metode Peneltian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung. Alfabeta.

Supangkat, andi. 2010. Statistika: *Dalam Kajian Deskriptif, Inferensi, dan Non parametrik*. Jakarta. Kencana.

Tim penyusun pedoman karya ilmiah. 2020. *Penulisan Pedoman Karya Ilmiah (PPKI)*. Kota metro: Universitas Muhammadiyah Metro.

Zaeni. 2013. Mengenal konsep pelukan kupu-kupu (*Butterfly Hug*). *Jurnal Harian* 1(1), h. 16-21.