

## DAFTAR PUSTAKA

“Al-Baqarah ayat 155” [quran.nu.or.id/al-baqarah/155](http://quran.nu.or.id/al-baqarah/155)

Afifah Nurul Karimah, *Overthinking Dalam Perspektif Psikologi dan Islam*, 2021.  
( 10.13140/RG.2.2.31897.54883 )

Agustinus, N, *Phobia*, Surabaya: Rama Press Institute, 1985.

Ainun Madani, Irma Prasetyowati, dan Citra Anggun Kinanthi, “Hubungan Karakteristik Mahasiswa Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Kuliah Online”, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8 no.2 (2022): 72-81.

Anisa Siti Nurjanah, Kecemasan mahasiswa fresh graduate dalam melamar pekerjaan, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1 no.2 (2018): 35-38

Arifin, M., & Asfani, K., Instrumen Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Pengembangan. *Implementation Science*, 39 no.1 (2014): 1-24.

Audifax, *Sebuah Pengantar Untuk “Mencari-Ulang” Metode Penelitian Dalam Psikologi*, Yogyakarta: Jalasutra, 2008.

Azwar S, *Metode Penelitian Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

Azwar S, *Dasar-Dasar Psikometri*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018.

Brand, S., Colledge, F., Ludyga, S., Emmenegger, R., Kalak, N., Sadeghi Bahmani, D., & Gerber, M. Acute bouts of exercising improved mood, rumination and social interaction in inpatients with mental disorders. *Frontiers in psychology*, 9, 2018.

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the national academy of sciences*, 112 no. 28 (2015): 8567-8572.

Brinker, J. K., & Dozois, D. J. A., Ruminative thought style and depressed mood, *Journal of Clinical Psychology*, 65 no.1 (2009): 1-19.

Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif : Komunikatif, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, 2011.

- Cahyandari, R., Peran Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Penanganan Nosocomephobia. *ESOTERIK*, 5, 2019.
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., & Ardani, A.. Kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3 no.1 (2020): 67-82.
- Chen, J., & Li, X. Y., Genetic and environmental influences on adolescent rumination and its association with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41 no.8 (2013): 1289–1298
- Ciarocco, N. J., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F., Some good news about rumination: Task-focused thinking after failure facilitates performance improvement. *Journal of social and clinical psychology*, 29 no.10 (2010): 1057-1073.
- Dewajani, J. S., & Karneli, Y., Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4 no.2 (2020): 339-344.
- Fadhilah, R., & Hendriani, W., Faktor Lingkungan dan Biologis dari Ruminasi. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 2 no.1 (2022),1-6
- Faizah, F., & Purnomo, N. (2019). Rumination antara usia remaja dan dewasa. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15 no.2 (2019): 152-162.
- Grudug, P. D. D., & Surjaningrum, E. R. (2021). Peran ruminasi pada pengaruh perfeksionisme terhadap depresi pada dewasa awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1 no.1 (2021): 629-637.
- Guy Winch, *Emotional First Aid*, Ciputat : Gemilang, 2017.
- H Norman Wright, *Meredakan Emosi Jiwa : Kiat Praktis Mengatasi Stress, Khawatir, Marah, dan Depresi*, Yogyakarta : Yayasan ANDI, 1998.
- Hammad, M. A, Future Anxiety and its relationship to students attitude towardd academic specialiration. *Journal of Education and Practice*, 7 no.15 (2016): 54-65.
- Ibnu Jarir At-Thabari dan Ibnu Katsir, “*Tafsir Tahlili (Al-Qur’an dan Terjemahannya)*”, Jakarta: Widya Cahaya, 2011
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 55 no.4 (2013): 367-374.

- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K., Dysphoric rumination impairs concentration on academic task. *Cognitive Therapy and Research*, 27 no.3 (2003): 309-330.
- Lyubomirsky, S., Layous, K., Chancellor, J., & Nelson-Coffey, S. "Thinking About Rumination: The Scholarly Contribution and Intellectual Legacy of Susan Nolen-Hoeksema", *Annual Review of Clinical Psychology*, 2015.
- Muhammad Syarif Hidayatullah, M. Psi, Psikolog dan Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, M. Si, *Konstruksi Alat Ukur Psikologi*, Banjarbaru: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru, 2020.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B., *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Nolen-Hoeksema, S., Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100 no.4 (1991): 569.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2 no.1 (2020): 1-22.
- Periantalo, J., *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Quthb, Sayyid, *Tafsir fi zhailalil qur'an dibawah naungan al-qur'an jilid 8*, Jakarta: Gema Insani Press, 2003.
- Sa'adah, D. Z., Konseling eksistensial humanistik untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8 no.3 (2020), 112-118.
- Safirah, F. A., Sugitri, P., & Putri, Z. Z. O. D. (2022). Student's Anxiety and Overthinking in Conducting Face-to-Face Learning Process During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 8(1), 77-84.
- Sameet M. Kumar (2009), *The Mindful Path Through Worry And Rumination*, New Harbinger Publication, Inc., 6.

- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2012). Rumination: Relationships with physical health. *Innovations in clinical neuroscience*, 9(2), 29.
- Schwartz, S., *Abnormal psychology: A discovery approach*. Mayfield Publishing Co, 2000.
- Sejarah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, <https://fuh.uin-antasari.ac.id/sejarah/> (diakses pada 01 Juni 2024)
- Setyawan, D. A., *Modul Statistika: Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian*. Surakarta: Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, 2014.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A., *Dasar metodologi penelitian. literasi media publishing*, 2015.
- Sri Sulastri, T., Purwandari, E., & Lestari, R. (2021). Intoleransi Ketidakpastian, Ruminasi, Welas Diri, dan Kecemasan pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sugiyono, S, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Suharsaputra, U., *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*, Bandung: PT Refika Aditama, 2018.
- Sukmadinata N., S, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015.
- Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z, Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7 no.2 (2022): 76-85.
- Tafsir Juz ‘Ammah, Muhammad bin Shalih Al-‘Utsaimin
- Taisirul Karimir Rahman fi Tafsir Kalamil Manan, ‘Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di 4/495
- Taylor J.A., A Personality Scale of Manifest Anxiety, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48 no.2 (1953): 258-290.
- Tim Penyusun IAIN Antasari, *Setengah Abad IAIN Antasari: Jalan Menuju Universitas Islam Negeri Antasari*, Banjarmasin: Penerbit IAIN Antasari, 2016.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S., Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research*, 27 (2003): 247-259.

- Wahyudin, H. P., Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi, *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1 no.1 (2020): 14-18.
- Watkins, E. R., *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression*. Guilford Publications, 2018.
- Wibowo, A. S., Mantra kehidupan, refleksi melewati *fresh graduate* syndrome dan quarter-life crisis. Elex Media Komputindo, 2017.
- Zaleski, Z., Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual differences*, 21 no.2 (1996): 165-174.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M., Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28 no.1 (2019): 107-123.