

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Yusmanyah, Dan Shinta. 2013. *Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling. FKIP Universitas Lampung
- Akhmad, Sudrajat. 2013. *Mengatasi Masalah Siswa Melalui Layanan Individu*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, dkk. 2008. *Psychology Introduction*. (N. Taufik, Penalih Bahasa). Jakarta: Erlangga
- Ajeng Quamila. 2021. *Mengenal Perbedaan Panic Attack Dan Anxiety Attack*. Tersedia online. <https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/perbedaan-panic-attack-dan-anxiety-attack/>. Di akses pada 11 Agustus 2021.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dewi, E. 2020. *Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Stikes William Surabaya*. Tersedia Online. [Http://Jurnal.Stikeswilliambooth.Ac.Id/Index.Php/Kep/Article/View/210](http://Jurnal.Stikeswilliambooth.Ac.Id/Index.Php/Kep/Article/View/210). Diakses pada 14 Febuari 2021
- Fitri Anisa, Dona. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*. Jurnal Konselor Vol 05 Number 2. Tersedia online <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6480>. Diakses pada 15 Febuari 2021
- Fitriyani, Eva. 2013. *Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Menghadapi Ulangan Dengan Pendekatan Konseling Rational Emotive Therapy Di Smk Pгри 1 Mejobo Kudus*. Skripsi. Universitas Muria Kudus
- Gedhe Tresna. 2011. *Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis*. Tersedia online <http://tresnacounselor.blogspot.com/2011/03/teknik-desensitisasi-sistematis.html> . Diakses pada 14 febuari 2021
- Ghufron, M. Nur dan Risnawita S, Rini. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Rus Media
- Gunamawan, Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara

- Hidayat, Abdul. 2017. *Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya*. Tersedia online <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/khazanah/article/view/301>. Diakses pada 14 Febuari 2021
- Ike Lovita, Syahrul Ismet. 2021. *Faktor-Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA Di Kabupaten Sarolangun*. Tersedia online. <https://Www.Jptam.Org/Index.Php/Jptam/Article/View/891>. Diakses pada 13 Febuari 2021
- Komalasari, Gantina. Wahyuni, Eka. dan Karsih. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Kumbara, Yogi & Zulpikar. 2018. *Analisi Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol.17
- Latipu. 2010. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Lubis, Namora Lumongso. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana Pradana Media Group.
- Mahardini Nur Afifah. 2020. *Ciri-Ciri Gangguan Kecemasan*. Tersedia online. <https://amp.kompas.com/health/read/2020/05/11/180600068/ciri-ciri-gangguan-kecemasan>. Diakses pada 10 Agustus 2021
- Meleong, Lexy J. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mukholil. 2018. *Kecemasan Dalam Proses Belajar*. Tersedia online. <https://Jurnal.Umko.Ac.Id/Index.Php/Eksponen/Article/View/135>. Diakses pada 14 Febuari 2021
- Oktawirawan, Dwi Hardani. 2020. *Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. Jurnal Fakultas Psikologi. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Pangondian, Roman Andrianto, dkk. 2019. *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesuksesan Pembelajaran Daring Dalam Revolusi Industri 4.0*. Tersedia online <https://www.prosiding.seminar-id.com/index.php/sainteks/article/view/122>. Diakses pada 10 Jnuari 2021
- Peplu. *Mengatasi Rasa Cemas Dan Stress*. Terjemahan oleh Tghursan Hakim. 1991. Jakarta: Bina Rupa
- Pohan, Albert Effendi. 2020. *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah*. Grobogan: CV Sarnu Untung

- Prayitno dan Amti, Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
- Purnama, Lilis Ratna. 2012. *Teknik-Teknik Konseling*. Universitas Negeri Semarang
- Rahardjo, Susilo & Gudnanto. 2012. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes Edisi Revisi*. Kudus: Nora Media Enterprise.
- Rokhayani, Esti. 2012. *Efektifitas Konseling Rational Emotive Dengan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Jurnal. Surabaya: Unesa
- Slameto, (2003). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sudrajat, Akhmad. 2008. *Konseling Rational Emotif (RET)*. Tersedia Dalam Konseling Rasioanl Emotif (RET)-Tentang Pendidikan. Htm (online) dunduh pada 13 Febuari 2020.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Gramedia.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Gramedia.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2002. *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Surya, Mohamad. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy.
- Untari Dewi, Erika. 2020. *Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Stikes William Surabaya*. Tersedia online <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/210>. Diakses pada 16 Febuari 2021
- Walgito, Bimo. 2005. *Bimbingan Dan Konseling (Studi & Karir)*. Yogyakarta: CV Andi Offse
- Willis, Sofyan S. 2010. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta
- Winkel, WS. 2008. *Bimbingan dan Konseling di Institusi pendidikan*. Jakarta. Gramedia