

Daftar pustaka

- Intan. 2017. *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas Vii Smpn 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*. Tidak diterbitkan. Bandar Lampung: Tarbiah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung .
- Herlina. 2016. *Mengatasi Kecemasan Pra Pertandingan Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Menegement Pada Atlet Karate Koni Kudus*. Tidak diterbitkan. Kudus: Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Fitri Dona dan Ifdli. 2016. *Universitas Negeri Padang*. volume 6. <http://ejournal.unp.ac.id/indeks.php/konselor/article/view/6480>
- Syahputra, Yolanda (2015) *Kontribusi Panjang Tungkai Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Tendangan Ushiro Geri Dalam Karate (Studi Deskriptif Pada Atlet Karate Pelatda INKANAS Jawa Barat)*. Tidak diterbitkan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kartono, Kartini dan Gulo, Dali. 2013. *Kamus Psikologi*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Komalasari, Gantina., Wahyuni, Eka., dan Karsih. 2011. 2011. *Tori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Poerwadi, E. K. 2005. *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Purwodadi : CV Sarnu Untung.
- Pujosuwarno, Sayekti. 1993. *Berbagai Pendekatan Dalam Konseling*. Yogyakarta: Menara Mass Offset.
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.
- Yusuf L.N, Syamsu dan Nurihsan Juntika. 2006. *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama.

- Winkel, W.S. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Willis, Sofyan S. *Konseling Individu Teori dan Praktek*. (Bandung: Alfabeta. 2014)
- Scarpello, G. (2007). Helping Students Get Past Math Anxiety. *Techniques: Connecting Education And Careers*. 82(6).
- Solihah Imtiyaz. 2020. *Pelaksanaan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Bandar Lampung*. Diterbitkan. Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Sorić, I. 1999. *Anxiety and Coping in the Context of a School Examination. Croatia: University of Split*
(<http://web.ebscohost.com/journal/vol1189.html/> diakses 9 Mei 2010).
- Suharnan. 2005. *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi.
- Sundari, S. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharnan. 2005. *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi.