

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok: Perspektif Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Media Akademi.
- Aminah, Siti., dkk. 2021. Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman. *DIKLUS: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 2 (5).
- Arikunto, Suharsimi., Suhardjono., Supardi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Basuki, Heru. 2006. *Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Kemanusiaan dan Budaya*. Depok: Gunadarma Press.
- Dharsana, Ketut. 2014. *Strategi Modifikasi Kognitif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Etiafani, Anita Listiara. 2015. *Self-Regulated Learning* dan Kecemasan Akademik pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*, 4 (4).
- Fahmi, Nasrina Nur., dan Slamet. 2021. Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*, 13 (1).
- Farrasia, Fazila., dkk. 2023. Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa Ditinjau dari Perbedaan Gender. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1 (2).
- Fransiska, Ersy Aprilya., Putri, Triyana Harlia., dan Ligita, Titan. 2024. Faktor yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 16 (1).
- Gao, L., Curtiss, J., Liu, X., & Hofmann, S. G. (2018). Differential Treatment Mechanisms in Mindfulness Meditation and Progressive Muscle Relaxation. *Mindfulness*, 9 (4), 1268–1279. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0869-9>
- Hadi, Amirul dan Haryono. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Herdiansyah, Haris. 2013. *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Hermi, Ceria., dan Hariyono, Dyta Setiawati. 2018. Kajian Metode Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak yang Berhadapan dengan Hukum. *PSYCHO IDEA*, 16 (2).

- Insyirah, Suci., Sinring, Abdullah., dan Harum, Akhmad. 2023. Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa di MTs DDI Lapeo. *Pinisi Journal of Education*, 3 (3).
- Insyirah, Suci., Sinring, Abdullah., dan Harum, Akhmad. 2023. Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa di Madrasah Tsanawiyah. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 2 (6).
- Ismatuddiyanah., dkk. 2023. Ciri dan Tugas Perkembangan pada Masa Remaja Awal dan Menengah serta Pengaruhnya terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7 (3).
- Istiantoro, Debi. 2018. Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 4 (10).
- Kasmawati., dan Alam, Fiptar Abdi. 2021. Penerapan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1 (1).
- Khusumawati, Zuni Eka., dan Christiana, Elisabeth. 2014. Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5 (1).
- Khusumawati, Zuni Eka., dan Christiana, Elisabeth. 2014. Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5 (1).
- Lestari, Ayu. 2021. Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi terhadap *Burnout* Belajar Siswa SMP Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Kajian Psikologi dan Konseling*, 11 (2).
- Lianasari, Dewi., dan Purwati. 2021. Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour* Teknik *Thought Stopping* untuk Mengurangi *Anxiety Academic* terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11 (2).
- Maqsood, Arooj., dan Ijaz, Tazvin. 2013. Development an Validation of Study Anxiety Scale for School Students. *Pakistan Journal of Social & Clinical Psychology*, 11 (1).
- Masniah., Abas, Muhammad., dan Pambudhi, Yuliasri Ambar. 2022. Kecemasan Akademik dan *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 3 (3).

- Mukminina, Mulia., dan Abidin, Zaenal. 2020. *Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 5 (3).
- Mulyana, Ecep., Mujidin., dan Bashori, Khoirudin. 2015. Peran Motivasi Belajar, *Self-Efficacy*, dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap *Self-Regulated Learning* pada Siswa. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4 (2).
- Mustakini, Jogyanto Hartono. 2008. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Nasution, Liza Harlini., dan Rola, Fasti. 2011. Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan *Academic Self Management* pada Siswa SMA Kelas X Unggulan. *Jurnal Insight*, 9 (2).
- Nazir, Muhammad. 2000. *Metode Penelitian (Cetakan Ketiga)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nusa, Tiara Nurbaiti. 2023. Penerapan Relaksasi Otot Proratif terhadap Kecemasan Pasien STEMIM di Ruang CVCU RSUD Prof. Aloi Saboe. *Jurnal Ventilator*, 1 (2).
- Pratiwi, Ivo. 2020. *Peran Guru BK dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok di MAN 1 Medan*. Skripsi tidak diterbitkan. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Putri, Amallia. 2023. Mereduksi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa dengan Konseling Kelompok Teknik Restrukturing Kognitif. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 15 (2).
- Rahayu, Iin Tri dan Ardani, Tristiadi Ardi. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang; Bayumedia Publishing.
- Rehman, Atieq Ul. 2016. Academic Anxiety among Higher Education Students of India, Causes and Preventive Measures: An Exploratory Study. *International Journal of Modern Social Sciences*, 5 (2).
- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sanjaya, Wina. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sukiman. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru Pembimbing*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Suryana, Ermis., dkk. 2022. Perkembangan Remaja Awal, Menengah dan Implikasinya terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8 (3).
- Syarkawi, Ahmad. 2019. Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5 (1).
- Usman, Husaini dan Akbar, Purnomo Setiady. 2008. *Metodologi Penelitian Sosial (Edisi 2)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wade, Carole., Travis, Carol., dan Garry, Maryanne. 2016. *Psikologi Jilid I (Edisi 11)*. Terjemahan oleh: Benedictine Widyasinta, Darma Juwono, Novi Vidya Santika, Padang Mursalin, Dinastuti. Jakarta: Erlangga.
- Walgito, Bimo. 2005. *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir) Edisi Revisi*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Wardani, Welly Kusuma. 2015. Implementasi Program Wajib Belajar 12 Tahun di Provinsi DKI Jakarta (Studi Kota Administrasi Jakarta Timur). *Journal of Politic and Government Studies*, 4 (2).
- Wicaksono, Helmi Hammam., dkk. 2022. Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Panti. *Jurnal Abdi Psikonomi*, 3 (2).
- Widoyoko, Eko Putro. 2016. *Teknik Penyusunan Istrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistik dalam Penelitian Psikologi Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yandri, Hengki., dkk. 2022. Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4 (2).
- Yolanda, Lola., Rachmiaty, Sitty., dan Hidayah, Zeldi. 2020. Peningkatan Pikiran Positif pada Remaja melalui Terapi Relaksasi dengan Menggunakan Sensor Tubuh. *Psikologia*, 5 (1).