

DAFTAR PUSTAKA

- Afradipta. 2021. *Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Wanita yang Mengalami Premenopause*. Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi. Volume.9. Nomor 1. (Hlm.35-40).
- Amelia Lindawati., dkk. 2024. *Dinamika Self-Care Remaja Dengan Kanker Dalam Proses Penyembuhan*. Jurnal EMPATI. Volume. 13. Hal. 350-358.
- Aprinna. 2021. *Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Inferiority Feelings pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi (tidak diterbitkan. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Aninda & Desira. 2023. *Intervensi Kecemasan pada Mahasiswa : Literature Review*. Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi. Volume.4. Nomor 1. (Hlm.42-54).
- Azlina. 2021. *Hubungan Antara Kecemasan dengan Self-Care pada Klien Gagal Jantung Selama Pandemi Covid-19 di Puskesmas Tulungagung*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Brawijaya Malang.
- Dantes, N. 2017. *Desain Eksperimen dan Analisis Data*. Depok: Rajawali Pers.
- Dharsana, I. K. 2014. *Strategi Modifikasi Kognitif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- David Biondi, S. 2018.. *Academic Anxiety Sebagai Distorsi Kognitif Terhadap Skripsi: Penerapan Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Musik*. *Journal of Innovative Counseling*. Volume.2. (Hlm.100-114).
- Dewi Arum, WMP, dkk. 2022. *Pengembangan Media Website Konseling Cognitive Behavioral untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia. Volume.7. Nomor 3.
- Evayanti, S., dkk. 2023. *Pengaruh Hipnotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan*. Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat. Volume.4. Nomor. 2 (Hlm.4132-4138bh).
- Fatihah, D., dkk. 2021. *Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Siswa SMA*. Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan. Volume.1. (Hlm.465-475)
- Gunawan Zebua. T. 2022. *Menggagas Konsep Kecemasan Belajar Matematika*. Gunungsitoli: Guepedia.
- Gusman. L. 2021 . *Teori dan Pendekatan Konseling*. Medan: UMSU Pres.

- Habsy & Suryoningsih. 2022 . *Konseling Kelompok Teknik Kognitif Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Karir Siswa SMK, Efektifkah?*. Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik) Volume.6. Nomor 2. (Hlm.46-51).
- Hasnawati dan Anidar, J. 2022. *Pengantar Psikologi Belajar*. Depok: Rajawali Pers
- Jarvis .M. 2019. *Teori-Teori Psikologi: Pendekatan Modern untuk Memahami Perilaku, Perasaan, dan Pikiran Manusia*. Bandung:Nusa Media.
- Jumeyanti., dkk. 2021. *Tingkat Kecemasan Dengan Kepercayaan Diri Perawat Rumah Sakit*. Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia. Volume. 1.
- Laut Merta Jaya, I. M. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta:Anak Hebat Indonesia.
- Lestari, L.P.S., dkk. 2022 . *Model Konseling Kontemporer, Modern, dan Postmodern*. Padangsidimpuan:Inovasi Pratama Internasional.
- Lestari, LPS., dkk. 2017. *Keefektifan Konseling Behavioral Teknik Modeling dan Konseling Analisis Transaksional Teknik Role Playing untuk Meminimalkan Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Sekolah Menengah Atas*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. Volume.2. Nomor 4. (Hlm.157-164).
- Manuntung, A. 2018. *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Malang:Wineka Media.
- Maretta. I., dkk. 2018. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu*. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling. Volume.2. (Hlm.1-10).
- Maria, W.K. 2020. *Pengaruh Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Belajar Siswa SMP*. PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY
- Namora & Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta:KENCANA.
- Nolen-Houksema., dkk. 2007. *Reciprocal Relations Between Rumination and Bulimic, Substance Abuse, and Depressive Symptoms in Female Adolescents*. *Journal of abnormal psychology*. Volume. 116. Hal. 198-207
- Prasetyowati, T. 2025.*Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA*. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Volume. 9. No. 2.

- Pratiwi. 2021. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi yang Akan Menghadapi Skripsi di Universitas Medan Area*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area.
- Sabrial Harahap, J. 2024. *Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa*. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Volume. 8. No.2
- Swarjana. I. K. 2022. *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian*. Yogyakarta:ANDI.
- Susanto, Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Rawamangun: Prenadamedia Group.
- Suranata, K. 2019. *Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Singaraja:Undiksha Pers.
- Suranata, K. dan Suarni, N .K. 2019. *Keefektifan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Endurance Siswa*. *Psychocentrum Review*. Volume 1. (Hlm.59-68).
- Syafirah & Juwita. 2023 *Mengatasi Kecemasan dengan Terapi Hipnotis Lima Jari*. Pekalongan:Nasya Expanding Management.

