

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, W. H. A. (2024). Analisis Kepuasan Konsumen Pada Penggunaan Ojek Online dan Ojek Konvensional di Kabupaten Banyuwangi. *Analisa: Jurnal Manajemen dan Akuntansi*, 12(1), 14–20. <https://doi.org/10.62734/analisa.v12i1.233>
- Apriliana, I. P. A., & Suranata, K. (2022). Membantu Kematangan Karir Siswa SMK melalui Konseling Cognitive Behavioral Teknik Bibliotherapy. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i3.57921>
- Ardianto, P. (2024). Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 87–91. <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>
- Arum, D., Metra Putri, W., Rihendra Dantes, K., Dantes, N., Ilmu, J., Psikologi, P., Bimbingan, D., & Pendidikan Ganesha, U. (2023). PROGRAM KELAS INSPIRASI KEMATANGAN KARIR BAGI SISWA SMK DI KOTA SINGARAJA. Dalam *Jurnal Widya Laksana* (Vol. 12, Nomor 2).
- Gading, I. K., Nisa, U., & Lestari, L. P. S. (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*, 2(4), 157–164. <https://doi.org/10.17977/um001v2i42017p157>
- Gading, I. K., Sudarma, I. K., Lestari, L. P. S., Rismawan, K. S. G., Putri, D. A. W. M., Dewi, D. A., & Lyesmaya, D. (2025). Developing a Technology-Enhanced Digital Counseling Model to Improve Students' Learning Comfort and Happiness. *Journal of Educational Technology and Learning Creativity*, 3(2), 435–450. <https://doi.org/10.37251/jetlc.v3i2.2538>
- Lestari, L. P. S., Hidayah, N., Ramli, M., Lasan, B. B., & Dharmayanti, P. A. (2023). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling with Bibliocounseling Techniques to Improve the Respectful Mind of Junior High School Students. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 6(3), 509–516. <https://doi.org/10.23887/jp2.v6i3.72035>
- Nyoman Dantes. (2014). *Desain Eksperimen dan Analisis Data*. Singaraja: Undiksha Press. RajaGrafindo.
- Suranata, K., & I Gust. Agung Diah Rusdayant. (2023). Pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal untuk pengembangan bakat verbal anak cerdas dan berbakat. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 573. <https://doi.org/10.29210/1202323000>

- Aziz, M. A., Dharasana, I. K., & Suranata, K. (2025). Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk Meningkatkan Self Defference Siswa Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Riview Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48.
<https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Choirunnisa, Widiarti, R. T., Sugiarta, I. P. A., Andini, I. G. A. M., Jazuli, A. B., & M.Pd, N. P. W., S. Pd. (2024). *Electronic Cognitive Behavior Therapy (E-CBT): Website Konseling Bagi Korban Bullying*. Penerbit P4I.
- Dewi, C. S., Chorita, N., & Utami, A. C. (2025). Kognitif Restructuring Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Siswa SMP Dalam Pembelajaran Matematika. 01.
- Fitriani A.R, Suciani Latif, & Syamsul Bachri Thalib. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*
- Habsy, B. A., Fathiyyah, C. H., Al, M. R., Lestari, N. A., Fahrani, R., Purwaningsih, R. I., & Fadhlillah, Z. N. (2022). *Teknik Cognitive Restructuring Dalam Pendekatan Konseling Kognitif-Perilaku: Studi Literatur*.
- Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52.
<https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>
- Hakim, F. A., & Karneli, Y. (2024). Pentingnya Konseling Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja. *Journal of Social Science Research*
- Herdayanti, Rachman, A., & Makaria, E. C. (2021). Effectiveness Of Cognitive Restructuring Techniques To Reduce academic Anxiety In Grade XI MIA Students At Public High School 12 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*.

- Istiantoro, D. (2021). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan akademik Pada Siswa kelas XI di SMA Negeri3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*.
- Izzah, I. N., & Indrijati, H. (2024). The Impact of Behavioral Cognitive Counseling (CBT) on Academic Anxiety in College Students. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 13(1), 42. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1.12580>
- Rismawan, Gading, & Asli. (2022). View of Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kejujuran Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. 56–68.
- Laely, N., Wicaksono, A. S., & Puspitaningrum, N. S. E. (2022). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 17(1), 64. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i1.4566>
- Laily Abida, Nur Eva, & Farida. (2021). *Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa pada Tugas Akhir: Tinjauan Literatur*. Abida | Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH). <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1917>
- Cania, Netrawati, & Yeni. (2022). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(4), 438–441. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.91>
- Mufida, D. R., & Abdullah, A. A. (2024). Gangguan Kecemasan Tokoh dalam Novel Jakarta Sebelum Pagi (Kajian Psikologi Sastra Sigmund Freud). *Prosiding Konferensi Nasional Mahasiswa Sastra Indonesia (KONASINDO)*, 1, 689–697.
- Mukaddar, M. (2022). *Pendidikan Islam Ekologis: Membangun Keserasian dengan Alam*. Penerbit A-Empat.
- Muspawi, M. (2024). *Literatur Review: Operasionalisasi Variabel dalam Penelitian Pendidikan: Teori dan Aplikasi*. 8.
- Namina, F. S., Mediawati, A. S., & Kosim, K. (2025). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas

- Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.55681/jige.v6i1.3589>
- Nauvalia, C., & Indrijati, H. (2023). Konseling Kognitif Perilaku Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Dengan Sindrom Impostor. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 216–222. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.5090>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). *Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. 9.
- Pradnya Paramitha, P. E., Perdana, I., & Bungai, J. (2025). Psikososialitas dalam Teori Freud Merunut Kontribusi dan Kontroversi Sang Bapak Psikoanalisis dalam Studi Manusia. *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 5(1), 101–115. <https://doi.org/10.37329/metta.v5i1.3531>
- Prastiyo, A. D., & Muhid, A. (2022). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik: Literature Review. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.29408/jkp.v6i1.4966>
- Prawiyogi, A. G., Sadiah, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Membaca di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446–452. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>
- Putri, T. A., & Lestari, L. P. S. (2023). Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan dalam Belajar Siswa di sekolah menengah atas. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 606. <https://doi.org/10.29210/1202323067>
- Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran. *Jurnal of Intan Nursing*
- Saragih, S. A. (2023). Terapi Kognitif Perilaku dalam Pengobatan Gangguan Kecemasan. *Literacy Notes*, 1(2), Article 2. <https://litrnote.com/index.php/ln/article/view/23>

- Sari, K. I. P., Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2023). Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan; Literatur Review. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(3), 166–175. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i3.265>
- Satria, R., & Imam, D. C. (2024). Pengaruh Motivasi dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT Bahtera Adi Jaya Periode 2018-2022. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, 6(7). <https://doi.org/10.47467/alkharaj.v6i7.3020>
- Sufiandi, A. C., Soviana, A. F., Rakhmadiana, D. N. I. F., Rahmadhani, R., Malinda, S. U. S. P., & Christiana, E. (2025). Analisis Layanan Konseling Individual dan Konseling Kelompok. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 9(3), Article 3. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v9i3.9772>
- Sugiarti, T. (2023). *Pengaruh Self Esteem dan Impostor Syndrome terhadap Kecemasan Akademis Mahasiswa*. Penerbit P4I.
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. D., & Syafitri, R. (2023). Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif. *TARBIYAH: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(1), Article 1.
- Syaifudin Zuhri. (2025). Hubungan Kecemasan dan Motivasi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa FAKultas Kodekteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Cakrawala Ilmiah Vol.4*, 885–890.
- Tanaya, V. Y., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai Terapi Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1419–1429. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5422>
- Usman, F., & Rafli, M. (2024). Konseling Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Virly, N., & Muhid, A. (2020). Mengubah Perilaku Compulsive Buying Pada Remaja Melalui Cognitive Behavioral Therapy: Literature Review. *Jurnal Psikologi*.
- Wahyuni, S. E., Kep, S., Kep, M., Daulay, W., Kep, S., Kep, M., Nasution, M. L., Kep, S., & Kep, M. (2019). COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY. *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY*.

- Wida Ningsih, D., Rosita, T., & Yuliani, W. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Deep Breathing Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik SMAN 1 Margaasih. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 6(5), 410–421. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i5.20768>
- Yani, S., & Harahap, A. C. P. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Individual Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa IQ Superior. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 9(1), 53. <https://doi.org/10.26737/jbki.v9i1.5592>
- Yanra, M. (2024). Kontribusi Harapan Orang Tua terhadap Kecenderungan Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri di Kota Padang. *ALSYS*, 4(6), 750–756. <https://doi.org/10.58578/alsys.v4i6.3801>
- Zamroni, E., Gudnanto, G., Lestari, I., & Afriliyanto, A. (2024a). Kelayakan Model Bimbingan Kelompok Blended Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Nilai-Nilai “Ngudi Kasampurnan”: Systematic Literature Review. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.30653/001.202482.353>
- Zamroni, E., Gudnanto, G., Lestari, I., & Afriliyanto, A. (2024b). Kelayakan Model Bimbingan Kelompok Blended Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Nilai-Nilai “Ngudi Kasampurnan”: Systematic Literature Review. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), 190–207. <https://doi.org/10.30653/001.202482.353>
- Zebua, E. T., Damanik, H. R., Lase, J. F.-E., & Lase, F. (2025). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Gangguan Kecemasan di SMA Negeri 3 Gunungsitoli. *EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.47668/edusaintek.v12i2.1782>
- Zulaifi, R. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram.. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 1718–1724. <https://doi.org/10.33394/realita.v7i2.5911>