DAFTAR PUSTAKA

Adhitama, G. P., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. (2019). Efektivitas konseling rasional emotif perilaku untuk mereduksi kecemasan akademik siswa, 3(2).

Almirzi, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik desensitisasi sistematik untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial (social anxiety disorder) pasca pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 75–79.

Andika, C., Fitria, K., & Usman, C. I. (2022). Efektivitas layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), 7236–7242.

Armasari, A. K. K. D., Dantes, N., & Sulastri, M. (2013). Penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisasi tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran siswa kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan tahun pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 1(1).

Astuti, N. D. S. (2019). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum (Skripsi). Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung. https://repository.radenintan.ac.id/358/1/ASTUTI.pdf

Corey, G. (2013). *Teori dan praktik konseling & psikoterapi* (E. Koswara, Ed.; 7th ed.). PT Refika Aditama.

Corey, G. (1998). *Teori praktik konseling dan psikoterapi* (E. Koswara, Penerjemah). PT Refika Aditama.

Dewi, I. G. A. A. N., Dewi Arum, W. M. P., & Lestari, L. P. S. (2025). *The effectiveness of cognitive behavioral counseling using cognitive restructuring techniques in a group counseling setting to address academic anxiety in vocational high school students*. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 16*(3), 266–274. https://doi.org/10.23887/jibk.v16i3.94415

Dharsana, I. K., & Paramartha, W. E. (2021). *The effectiveness of behavioral counseling with modeling techniques to improve student self-achievement*. **Bisma The Journal of Counseling, 5**(1), 44–48. https://doi.org/10.23887/bisma.v4i1

Erlyn Novitasari. (2019). Pengaruh teknik desensitisasi sistematis untuk pengurangan kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian kelas VIII di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara (Skripsi). Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung.

Evayanti, S., dkk. (2023). Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan. *Community Development Journal*, 4(2), 4231–4138.

Felisia, N., & Noviana, K. R. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal*

Psikologi, 9(1).

Fitriyaty, S. A. (2023). Pengaruh "Assemblr Edu" terhadap kepuasan pengguna menggunakan End User Computing Satisfaction (EUCS) (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.

Gading, I. K., Nisa, U., & Lestari, L. P. S. (2020). *The Effectiveness of Behavioral Counseling to Improve Abasement and Endurance, and Reduce Aggression*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 5(4), 162–174.

Giri, P. A. S. P. (2020). Mereduksi kecemasan dengan teknik desensitisasi sistematis. *Widyadari*, 21(1). https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/widyadari/article/view/737

Gunawan Zebua, T. (2022). *Menggagas konsep kecemasan belajar matematika*. Guepedia.

Hasnawati, & Anidar, J. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar siswa (Skripsi). http://repo.undiksha.ac.id/24430/

Heriyah, A., & Aminah. (2022). Efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 294–303.

Kadek, N., Ary, R., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas konseling REBT teknik self-talk untuk menurunkan kecemasan akademik siswa. 8(2), 215–223.

Marantini, P., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). *Penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi dalam mengikuti proses pembelajaran pada siswa kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014*. **Jurnal Bimbingan Konseling Undiksha, 2**(1).

Muchlisin Riadi. (2021). Konseling kelompok: Pengertian, tujuan, karakteristik, teknik dan tahapan. https://www.kajianpustaka.com/2021/12/konseling-kelompok.html

Mulyani, S. R. (2021). *Metodologi penelitian*. Widina Bhakti Persada.

Nolen-Hoeksema, S., dkk. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in female adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 116, 198–207.

Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.

Nurlaely, N. (2022). Pengaruh kecemasan akademik terhadap prestasi belajar siswa kelas X SMA Negeri 8 Surabaya (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Gresik.

Oktavia, A., Kasih, F., & Usman, C. I. (2024). Konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi anxiety. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 4(2), 67–74. https://doi.org/10.37304/pandohop.v4i2.15258

Padmasari, N. M. P., Dharsana, I. K., & Dwiarwati, K. A. (2025). *Effectiveness of Behavioral Counseling Theory Using Behavior Contract Techniques to Reduce Academic Procrastination in Middle School Students*. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 16(3), 275–282.

Pradnyani, N. M. A. S., dkk. (2019). Tujuan konseling kelompok dalam pengembangan sikap dan perilaku anggota kelompok. https://id.scribd.com/document/714165201/

Pratiwi, I. (2020). Peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Pratiwi, Z. (2021). Penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum (Skripsi). Universitas Negeri Makassar.

Putri, H. R., & Santoso, P. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan akademik. Universitas Airlangga. https://repository.unair.ac.id/133947/

Quraisy, A. (2020). Normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan *Shapiro-Wilk*, 3, 7–11.

Rahayu, S. M. (2017). Konseling keluarga dengan pendekatan behavioral. Prosiding Seminar Nasional, Universitas Negeri Malang.

Sjaefarhan, N. Y., & Urbayatun, S. (2022). Efektivitas supportive group therapy untuk menurunkan kecemasan akademik. *Psyche 165 Journal*, 15(3), 125–133.

Subandi, D., Susilowati, D., & Riyanto. (2025). Kecemasan akademik dan digital: Analisis stres remaja. https://repository.nuansafajarcemerlang.com/

Sugiyono. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.

Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di sekolah*. Prenadamedia Group.

Syarifah, & Juwita. (2023). *Mengatasi kecemasan dengan terapi hipnotis lima jari*. Nasya Expanding Management.

Usmadi. (2020). Pengujian persyaratan analisis (uji homogenitas dan normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62.

Windriasih, E. (2018). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan berbicara (Skripsi).

Wolpe, J. (1968). *The practice of behavior therapy*. Pergamon Press.

Yanti, S., Erlamsyah, & Zikra. (2019). Hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 283–288.

Yuniantari, N. K. O., Gading, I. K., & Dwiarwati, K. A. (2023). *Reducing public anxiety in students through behavioral counseling with systematic decentization techniques*. **Bisma The Journal of Counseling, 7**(2), 230–238. https://doi.org/10.23887/bisma.v7i2.68707