

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A. A. *Konseling kelompok: perspektif teori dan aplikasi*. Media Akademi, 2015.
- Afif, Zihnil, Devi Syukri Azhari, Martin Kustati, dan Nana Sepriyanti. "Penelitian ilmiah (kuantitatif) beserta paradigma, pendekatan, asumsi dasar, karakteristik, metode analisis data dan outputnya." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3, no. 3 (2023): 682–93.
- Afifa, Nura Safira. "Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11, no. 1 (2020): 78–85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.221>.
- Amita, Dita, Fernalia Fernalia, dan Rika Yulendasari. "Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di rumah sakit Bengkulu." *Holistik Jurnal Kesehatan* 12, no. 1 (2018): 26–28.
- Anggi, Novita. "Implementasi Layanan Konseling Individu Teknik Self-Management Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Peserta Didik Smp Negeri 34 Bandar Lampung." Uin Raden Intan Lampung, 2024.
- Clark, David A., dan Aaron T. Beck. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: The Guilford Press, 2010.
- Fatanah, Amrina, Nurhafni Siregar, Erwita Ika Violina, dan Selvia Wahyuni. "Upaya Mengurangi Stress Akademik Dengan Penerapan Teknik Relaksasi dalam Layanan Konseling Kelompok di UPT SPF SMP Negeri 1 Tanjung Morawa." *PEMA* 5, no. 2 (2025): 609–14.
- Fitrah, Muh. *Metodologi penelitian: penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018.
- Haerunnisa, Dyah, dan Adi Ihsan Imami. "Analisis kecemasan belajar siswa SMP pada pembelajaran matematika." *Didactical Mathematics* 4, no. 1 (2022): 23–30.
- Harahap, Jumli Sabrial, dan Silvianetri Silvianetri. "Efektifitas Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 2 (2024): 107–22. <https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.10836>.
- Jannati, Zilla. "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di Smp Pgri 1 Palembang." *Seminar Nasional Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2018): 3–9.
- Jaya, Indra. *Penerapan Statistik untuk penelitian pendidikan*. Prenada Media, 2019.

- Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene. Psikologi Abnormal. Penerbit Erlangga, 2005.
- Mochamad, Nursalim. Strategi & Intervensi Konseling. Akademia Permata, 2013.
- Mulkiyan, Mulkiyan. “Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok.” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 136–42. <https://doi.org/10.29210/120800>.
- Mulyatiningsih, Endang. Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan. Alfabeta, 2009.
- Muti, Irma, Istikhori Istikhori, Eneng Yeni Mariah, dan Idrussalam Idrussalam. “Mapping Model Psikoedukasi untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian.” *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat dan Pengabdian* 3, no. 4 (2023): 751–56.
- Nike Febrianti, dkk.,. “Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Ditinjau dari Jenis Kelamin.” *Jurnal Multidisiplin Inovatif*, 9, no. 5 (2025): 69–75.
- Nugraha, Aditya Dedy. “Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam.” *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020): 1–22.
- Sari, “Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Praoperati Menara Ilmu: *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*.” Diakses 29 April 2026. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/143/124>.
- Pratiwi, Utari, Yeni Karneli, dan Netrawati. “Pemahaman Mendasar Tentang Konseling Kelompok Bagi Praktisi Bimbingan Dan Konseling.” *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara* 2, no. 2 (2024): 60–66. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168>.
- Purwitasari, Emma. “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Tusukan Jarum Spinal Anestesi Di Rsud Kabupaten Temanggung.” Diploma, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2019. <http://poltekkesjogja.ac.id>.
- Rahardjo, Susilo, dan S. Pd Gudnanto. Pemahaman Individu teknik nontes. Prenada Media, 2022.
- Rahmi, Alfi, Neviyarni Neviyarni, dan Netrawati Netrawati. “Kompetensi Multibudaya Konselor Dalam Konseling Kelompok Sebagai Upaya Mengatasi Bias Budaya Pada Anggota Kelompok.” Syifaul Qulub: *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2022): 1–10.
- Rani, Qonita Zain. Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Untuk Meminimalisasi Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Di Universitas Lampung. 2023.

- Robaiyani, Siti, Intan Nurul Azizah, M. Mawahib Ahyauddin, Nur Sultonah, Salwa Tadzkirotul Aula, dan Dewi Khurun Aini. *Jurnal Pengabdian Sosial* 2, no. 2 (2024): 2951–61. <https://doi.org/10.59837/5d6efe57>.
- S, Arikunto. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, 2006.
- Saifuddin, Ahmad. *Psikologi Umum Dasar*. Prenada Media, 2022.
- Sangadji, Etta Mamang, dan Sopiah Sopiah. “*Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*.” Yogyakarta: CV Andi Offset, 2010.
- Sari, Rita, Muh Ilham, Adi Warma, dkk. “*Dasar Bimbingan dan Konseling*.” Penerbit Mifandi Mandiri Digital 1, no. 02 (2025).
- Setiawati, Nur Afifah, Siti Urmila Ramadhita, Ahmat Zanwar, dan Nanda Noviadina. “Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik.” *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 14.
- Setiawati, Palupi Dwi, Suhendri Suhendri, dan Veronica Indraswati. *Upaya Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Sekolah Melalui Bimbingan Klasikal di SMP Negeri 1 Semarang*. Guidance, 2024.
- Setyananda, Tri Rosa, Ratih Indraswari, dan Priyadi Nugraha Prabamurti. “Tingkat kecemasan (state-trait anxiety) masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19 di Kota Semarang.” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, no. 4 (2021): 251–63.
- Setyawan, Dodiet Aditya. “Hipotesis.” *Kementerian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Surakarta* 2 (2014).
- Setyyo, Budi. *Statistika untuk Analisis Data Penelitian*. Refika Aditama, 2012.
- Shery, Utami. “Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Dan Dzikir Dalam Mereduksi Kecemasan Belajar Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 4 Bandar Lampung.” Uin Raden Intan Lampung, 2024.
- Sijal, Mutakallim. “Penelitian Hipotesis.” *Metode Penelitian Manajemen dan Bisnis* 23 (2024).
- Siregar, Sofian. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Bumi Aksara, 2013.
- Smith, Mardia Bin. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara.” *Jurnal Penelitian dan Pendidikan* 8, no. 1 (2011): 22–32.
- Smith, Mardia Bin. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara.” *Jurnal Penelitian dan Pendidikan* 8, no. 1 (2011): 22–32.

- Sugiyono. Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Alfabeta, 2012.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kombinasi (*Mixed Methods*). Alfabeta, 2012.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kombinasi (*Mixed Methods*). Alfabeta, 2015.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, 2011.
- Sutanti, Tri. “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di Sma Negeri Kota Yogyakarta.” *Jurnal Konseling Gusjigang 1*, no. 1 (2015). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.293>.
- Sutarjo, I. Putu Edi, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, dan Ni Ketut Suarni. “Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 2, no. 1 (2014). <https://doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3740>.
- Suyono, Suyono, Triyono Triyono, dan Dany M. Handarini. “Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA.” *Jurnal Pendidikan Humaniora* 4, no. 2 (2016): 115–20.
- Syarkawi, Ahmad. “Teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian.” *Jurnal Al-Taujih* 5, no. 1 (2019): 69–79.
- Taherong, Rosmawati, dan Yuyun Febriani. “Ujian nasional sebagai wacana pendidikan.” *Sang Pencerah* 7, no. 1 (2021): 141–47.
- Tanjung, Amanda Junita, dan Abdul Aziz Rusman. “Layanan konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 15, no. 1 (2024): 52–58.
- Telussa, Priscilla Cloudia Ruth, dan Ratriana YE Kusumiati. “Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.” *Academic Journal of Psychology and Counseling* 3, no. 2 (2022): 149–78.
- Thahir, Andi, dan Dede Rizkiyani. “Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung.” *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2016): 197–206.
- Usmadi, Usmadi. “Pengujian persyaratan analisis (Uji homogenitas dan uji normalitas).” *Inovasi Pendidikan* 7, no. 01 (2020).
- Warohmah, Mawaddah. Kemampuan pemecahan masalah statistika dengan pendekatan humanistik dan kecemasan belajar. Penerbit P4I, 2023.
- Winkel, W.S, Hastuti, S. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Media Abadi, 2006.

- Yandri, Hengki. "Kebermaknaan konseling kelompok dalam menanggulangi masalah kehidupan." *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2022.
- Yulianti, Shinta, dan Yeni Karneli. "Studi literatur teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi dalam mereduksi stress seorang istri dalam hubungan pernikahan." *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2020).
- Zubaida, S. "Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X Di Sma Negeri 2 Kuala Nagan Raya." *Bimbingan dan Konseling*. Universitas Islam Negeri Ar-raniry Darussalam Banda Aceh, 2021.