

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015)
- Adawiyah, Robiah, and Titin Indah Pratiwi, 'Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Stres Akademik Yang Dialami Peserta Didik', *Jurnal BK UNESA*, 13.1 (2022), 837–49
- Adhiputra, Ngurah, *Konseling Kelompok: Perspektif Teori Dan Aplikasi*, Cetakan Pe (Yogyakarta: Media Akademik, 2015)
- Aditya, Dodiet, *Statistika Non-Parametrik: Uji Hipotesis Komparatif Dan Korelasi, Statistik Nonparametrik 'Uji Hipotesis Komparatif Dan Korelatif'* (Surakarta: Jurusan Terapi Wicara Poltekkes Kemenkes Surakarta, 2019)
- Al-Mahalli, Jalaluddin, and Jalaluddin As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain* (Kairo: Muhammad Amin Imran, 1954)
- Al-Qur'an, Lajnah Pentashihan Mushaf, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya Jilid II (Juz 4 - 6)*, Kementerian Agama (Jakarta: Widya Cahaya, 2011) <<https://pustakalajnah.kemenag.go.id/detail/80>>
- Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil, 'Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)', *Konselor*, 5.2 (2016), 93 <<https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>>
- Armasari, Kurnia Dwi, Nyoman Dantes Dantes, and Made Sulastri Sulastri, '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 (2013) <<https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jibk.v1i1.900>>
- Arofah, Nadiyah, Yasem Milton, and Imah Mazdatul, *Modul Konseling Kelompok Teori Cognitive Behavior Therapy (CBT)* (Singaraja: Bimbingan Konseling UNDIKSA, 2019)
- Aulia, Fitri, Umi Aisyah, and Musifuddin, *Bimbingan Konseling Di Pesantren* (Lombok: HIKAM: Media Utama, 2023)
- Bamalan, Omar Abdulqader, Nader Mohammed Alosaimi, Abdulrahman Abdulrazzaq Alfryyan, Hussain Jawad Aljubran, Faris Hamoud Alanazi, and Zaheenul Islam Siddiqui, 'Generalized Anxiety Disorder: A Review of Current Literature in Saudi Arabia', *Psychology*, 14.01 (2023), 35–51 <<https://doi.org/10.4236/psych.2023.141003>>

- B. Gainau, Maryam, *Pengantar Metode Penelitian* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021)
- Carnegie, Dale, and Associates Inc., *Petunjuk Hidup Bebas Stres Dan Cemas*, Cetakan Ke (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019)
- Data Diperoleh dari Hasil Observasi, Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus
- Departemen Agama RI, *Al-Qur 'an Dan Tafsirnya Disempurnakan) Jilid 2 Jakarta : Departemen Agama RI* (Jakarta: Widya Cahaya, 2011)
- Dwi Armasari, Kurnia, Nym Dantes, and Md Sulastri, '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 Jurusan Bimbingan Konseling Undiksa*, 1.1 (2013) <<https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jibk.v1i1.900>>
- Edi, Fandi Rosi Sarwo, *Aplikasi SPSS Pada Statistik Non Parametrik* (Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani, 2021)
- Erford, Bradley T., *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedu (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016)
- Fitri, Egy Novita, and Marjohan, 'Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa', *Jurnal Educatio, Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2.2 (2016), 19–24
- Futri, Selvia, sugiharto dwi Yp, and Samsudin, 'Teknik Cognitive Restructuring Dan Thought Stopping Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa', *Jubk*, 6.1 (2017), 20–27
- Habsy, Bakhrudin All, *Panorama Teori-Teori Konseling Modern Dan Post Modern*, Cetakan II (Malang: MNC: Media Nusa Creative, 2022)
- Hasil Pra-riset Wawancara dengan Santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 selama peneliti menjadi santri di Pondok Pesantren Darul Hasahah 29
- Heiriyah, Ainun, and Aminah Aminah, 'Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa', *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4.2 (2022), 294–303 <<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>>
- Herdayani, Ali Rachman, and Eklys Makaria, 'Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI MIA Di SMA Negeri 12

- Banjarmasin', *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat*, 4.3 (2021), 223–34  
<<http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/view/3885>>
- Hernawati, Euis, 'Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa SMP', *Quanta*, 7.1 (2023), 1–7  
<<http://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/1709>>
- Ireel, Anggia Maretta, Yessy Elita, and Arsyadani Mishbahuddin, 'Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu', *Jurnal Ilmiah BK*, 1.2 (2018), 1–10  
<[https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia/article/viewFile/4464/2454](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/viewFile/4464/2454)>
- Jala, Novita Maulidya, 'Cara Mengatasi Kecemasan', in *Psikologi Abnormal*, Cetakan Pe (Padang, 2023), pp. 117–18
- Jamil, Jamil, 'Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya', *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, 1.1 (2019), 123–38  
<<https://doi.org/10.36670/alaman.v1i1.6>>
- Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya Jilid IX (Juz 25, 26, 27)* (Jakarta: Widya Cahaya, 2011)
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni, and Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*, Cetakan Ke (Jakarta: Indeks, 2011)
- Kusumastuti, Adhi, Ahmad Mustamil Khoiron, and Taofan Ali Achmadi, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Deepublish:CV. Budi Utama, 2020)
- Luailik, Maryam, and Miftahul Huda, 'Urgensi Layanan Bimbingan Konseling Dalam Pondok Pesantren', *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1.1 (2023), 19–25  
<<https://jurnal.tiga-mutiara.com/index.php/jimi%0AUrgensi>>
- Lubis, Namora Lumongga, and Hasnida, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana, 2016)
- M, Sukardi., *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Praktiknya*, Revisi (Jakarta: Bumi Aksara, 2018)
- Machali, Imam, *Metode Penelitian Kuantitatif, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021)  
<<https://digilib.uin->

- suka.ac.id/id/eprint/50344/1/Metode\_Penelitian\_Kuantitatif\_%28Panduan\_Praktis\_Merencanakan%2C\_Melaksa.pdf>
- Machmudati, Atina, and R. Rachmy Diana, 'Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa', *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9.1 (2017), 107–27 <<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art8>>
- Malfasari, Eka, Yeni Devita, Fitry Erlin, and Filer, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru', *Jurnal Ners Indonesia*, 8.2 (2018), 124 <<https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>>
- Marjan, Fauzi, Afrizal Sano, and Ifdil Ifdil, 'Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi', *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3.2 (2018), 84 & 87 <<https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>>
- Miftahul Jannah, Nilda, *Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan Spss* (Makasar)
- Muwakhidah, Maghfirotul Lathifah, Moesarofah, Dimas Ardika, Miftah Farid, and Mada Aprieal Papin, 'Implementasi Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri Konselor', *Kanigara*, II.1 (2022), 165–72
- Nofa, Afrianti, 'Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian Semester Di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Terpadu Muhammadiyah Pekanbaru' (UIN SUSKA RIAU, 2021)
- Novianti, 'PERBANDINGAN KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH PADA PEMBELAJARAN MODEL PROBLEM BASED LEARNING DENGAN STRATEGI INDEX CARD MATCH DAN THINK PAIR SHARE DALAM MATERI FUNGSI DI MA AL-HIKMAH PATI' (IAIN Kudus, 2022)
- Nugraha, Aditya Dedy, 'Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam', *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2.1 (2020), 1–22 <<https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>>
- Prastiyo, Angga Dwi, and Abdul Muhid, 'Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik: Literature Review', *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 6.1 (2022), 20–32 <<https://doi.org/10.29408/jkp.v6i1.4966>>
- Putri, Alifia Fernanda, 'Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya', *SCHOULID: Indonesian Journal of*

- School Counseling*, 3.2 (2018), 35  
<<https://doi.org/10.23916/08430011>>
- Putri, Raditya Angga Kusuma Eka, Yessy Elita, and Afifat Sholihah, 'Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Terhadap Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fkip Unib', *Triadik*, 19.1 (2020), 19–26  
<<https://doi.org/10.33369/triadik.v19i1.16461>>
- Putri, Yolanda Karina, and Surya Akbar, 'Adversity Quotient Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir', *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5.1 (2022), 50–54 <<https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.259>>
- Rasimin, and Muhammad Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, Cetakan Pe (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2018)
- Rawambaku, Hendrik, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Libri: Imprint BPK Gunung Mulia, 2015)
- Resti Efrilia, Difah, Yessy Elita, and Arsyadani Mishbahuddin, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Pada Siswa', *Onsilia: Jurnal Ilmiah BK*, 6.1 (2023), 20–27 <[https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)>
- RI, Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan)*, Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi (Jakarta: Widya Cahaya, 2011)
- Ristiani, Dina Hajjah, and Irwan Fathurrohman, *Penilaian Konseling Kelompok*, Cetakan Pe (Yogyakarta: Deepublish:CV. Budi Utama, 2020)
- Rosyidah, Masayu, and Rafiq Fijra, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2021)
- Sabiq, Zamzami, *Konseling Pesantren*, Cetakan Pe (Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani, 2021)
- Savitri, Putu Aninda Cahya, and Ni Luh Indah Desira Swandi, 'Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review', *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4.1 (2023), 42–54  
<<https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>>
- Sholekah, Latifat, Rosalia Dewi Nawantara, and Setya Adi Sancaya, 'Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa', *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1.1 (2021), 26–31  
<<https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/1387%0A>>
- Sri Fuji Astuty, and Widodo Winarso, 'Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam

- Menyelesaikan Masalah Matematika', *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 4.1 (2021), 9–26  
<<https://doi.org/10.31605/ijes.v4i1.1043>>
- Sudaryono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Cetakan Pe (Jakarta: Kencana, 2016)
- Sugiantoro, Budi, 'Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Yang Dialami Konseli', *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5.2 (2018), 72–82  
<<https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>>
- Sugiharno, Ramadhan Trybahari, Wibowo Hanafi Ari Susanto, and Frengki Wospakrik, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5.2 (2022), 1189–97  
<<https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>>
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 2nd edn (Bandung: Alfabeta, 2022)
- Suhirman, and Yusuf, *Penelitian Kuantitatif: Sebuah Panduan Praktis*, Cetakan Pe (Mataram: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Mataram, 2019)
- Supaat, Aris, Nur, Hakim, Arif, Karim, and others, *Pedoman Penyelesaian Tugas Akhir Program Sarjana, Lpm*, 2018
- Susilo, Tri Endra Pramanda, and Eldawaty Eldawaty, 'Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Progam Study Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang', *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4.2 (2021), 105–13  
<<https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>>
- Swarjana, Ketut, *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan – Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, Dan Contoh Kuesioner* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2022)
- Syafaruddin, Ahmad Syukri Sitorus, and Ahmad Syarqowi, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Al-Quran Dan Sains* (Medan: Perdana Publishing, 2017)
- Syahrum, and Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Ciptapustaka Media, 2012)
- Syuhadak, Nita Oliviyanti, Hardjono Hardjono, and Zahrina Mardhiyah, 'Harapan Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa

- Tingkat Akhir', *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7.2 (2023), 76 <<https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>>
- Wakhyudin, Husni, and Anggun Dwi Setya Putri, 'ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI', *Jurnal Ilmiah Pendidikan.*, 1.1 (2020), 14–18
- Wenny, Bunga Permata, and Zela Indriani, *Kecemasan Dan Adverse Childhood Experiences (ACEs)*, Edisi Digi (Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2023)
- Weni Kurnia Rahmawati, 'Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa', *Jurnal Konseling Indonesia*, 2.1 (2016), 15–21 <<http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/1897>>
- Zeidner, Moshe, *Test Anxiety the State of Art*, *Nursing Times* (New York: Kluwer Academic Publishers, 1998), lxxxvii

