

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, D. (2004). Tujuan bimbingan kelompok: Menumbuhkan sikap dan keterampilan sosial siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 34–42.
- Andika, F. (2021). Peran dukungan sosial dan layanan konseling dalam menurunkan tekanan akademik siswa. *Jurnal Konseling Nusantara*, 9(1), 43–51.
- Anggraini, (2022). Peran guru BK dalam interaksi sebaya untuk mengatasi kecemasan akademik melalui bimbingan kelompok. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 11(2), 76–85.
- Astuti, S. (2017). Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik role playing terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum siswa MTsN 2 Banjarnegara. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(1), 45–58.
- Cahyaningtyas, R. D. (2020). *Analisis faktor-faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Kediri [Skripsi]*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Cassady, J. C. (2004). The impact of cognitive test anxiety on text comprehension and recall in the absence of external evaluative pressure. *Applied Cognitive Psychology*, 18(3), 311–325. <https://doi.org/10.1002/acp.968>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Denzin, N. K. (1978). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Dewi, N. (2020). Efektivitas teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengurangi kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*, 8(2), 112–120.
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy. In *Anxiety: Current trends in theory and research* (Spielberger, C. D., pp. 291–337). Academic Press.
- Fitriani, L. & H. S. (2023). Layanan konseling dan pengaruhnya terhadap perencanaan belajar dan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Edukasi*, 12(1), 22–30.
- Gunarsa, S. D. (1995). *Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga*. BPK Gunung Mulia.

- Hadi, R. & S. A. (2017). Efektivitas layanan bimbingan kelompok terhadap kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Dan Psikologi Pendidikan*, 6(3), 55–63.
- Hadiyanto., & L. N. (2018). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik cognitive restructuring untuk menurunkan kecemasan siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 34–40.
- Hidayati, N. (2016). Peran konseling individu dalam mengurangi kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 19–26.
- Ismail, H. & M. M. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan perencanaan akademik. *Jurnal Konseling Dan Psikologi Pendidikan*, 8(1), 12–21.
- Kaelan. (2021). *Metode penelitian kualitatif bidang filsafat*. Paradigma.
- Laely, N., Setiawan Wicaksono, A., Suci, N., & Puspitaningrum, E. (n.d.). *Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Sma Negeri 8 Surabaya*.
- Lubis, F. M. (2015). *Konseling dan terapi: Pendekatan praktis dalam bimbingan konseling*. Perdana Publishing.
- Mahajan, G. (2015). *Academic anxiety among adolescents: A psychological perspective*. Discovery Publishing House.
- Milgram, N. A. & T. Y. (1999). Academic anxiety, academic procrastination, and parental involvement in students and their parents. *British Journal of Educational Psychology*, 69(3), 345–361.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif (edisi revisi)*. Remaja Rosdakarya.
- Nevid, J. S. R. S. A. & G. B. (2005). *Psikologi abnormal (Edisi 5)*. Erlangga.
- Nurihsan, A. J. (2005). *Bimbingan dan konseling: Teori dan praktik*. Rizqi Press.
- Octavia, A. & J. R. (2017). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik brainstorming terhadap kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 22–30.
- Ottens, A. J. (1991). *Cognitive-behavioral interventions for anxiety disorders: Theoretical and practical considerations*. Praeger.
- Prasetyo, A. & T. M. (2023). Peran guru dalam menurunkan kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 12(2), 118–126.

- Prawitasari, J. E. (2012). *Kecemasan akademik pada siswa SMA kelas XII dalam menghadapi ujian nasional*. Universitas Gadjah Mada.
- Prayitno, & A. E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Puspita, R. & P. A. (2020). Efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik siswa SMP. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan*, 9(2), 65–74.
- Putri, A. (2017). Pengaruh konseling rutin terhadap kecemasan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 41–48.
- Rahayu, R. & S. E. (2022). Kecemasan akademik dan pengaruhnya terhadap prestasi siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(1), 47–56.
- Ridwan, A. & W. A. (2020). Manajemen stres akademik melalui konseling individual dan kelompok. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 6(2), 75–84.
- Rini, D. (2017). Penggunaan teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik. *Jurnal Psikologi Konseling*, 6(1), 34–40.
- Sadeghi, H. B. N. & K. A. (2015). The effect of relaxation techniques on test anxiety and academic performance. *Journal of Education and Health Promotion*, 4(1), 22.
- Sari, M. (2019). Konseling dengan teknik relaksasi untuk meredakan stres menjelang ujian nasional. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Remaja*, 7(3), 53–60.
- Setyawan, B. (2021). Peran guru BK dalam bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan ujian siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Konseling Dan Psikologi*, 10(2), 88–96.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukardi. (2016). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Kencana.
- Sukmadinata, N. S. (2019). *Metode penelitian pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Suryanto, A. & F. R. (2021). Peran layanan bimbingan kelompok terhadap kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 98–107.
- Sutrisno, S. & N. N. (2021). Kecemasan akademik terkait ketidakpastian pilihan karir siswa SMK. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(3), 142–150.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*. Raja Grafindo Persada.
- Walgito, B. (2004). *Pengantar psikologi umum*. Andi Offset.

- Widodo, T. & S. H. (2018). Efektivitas intervensi konseling akademik terhadap kepercayaan diri dan kecemasan siswa. *Jurnal Konseling Dan Psikologi Sekolah*, 6(2), 44–51.
- Wijaya, A. & A. R. (2024). Teknik relaksasi dan perencanaan akademik dalam konseling untuk mengurangi kecemasan siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 13(1), 71–80.
- Yanti, D. (2024). Peran guru BK dalam mendampingi siswa menghadapi kecemasan akademik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 56–65.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods (6th ed.)*. Sage Publications.