

DAFTAR PUSTAKA

- A, Bandura (1997) *Self Efficacy. The Exercise of a Control*. New York: W. H Freeman and Company.
- ABKIN (2008) *Penataan Pendidikan Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Bandung: PPB FIP UPI Bandung.
- Afif, Faisal (1984) *Strategi Menurut Para Ahli*. Bandung: Angkasa.
- Agustin, Ardianti (2019) *Efektivitas Psikoedukasi Keterampilan Sosial Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Remaja Tunarungu*. Vol. 17 No. 5.
- Andriansyah, Tyas, dan Eva Kartika Wulan Sari. *Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al Munawwariyyah Bululawang*. Vol. 2 No. 2 (t.t.): 6.
- Aningsih, Pangisti Dwi (2018) *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas III SMA yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Thesis, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Apriliana, I Putu Agus (2018) *Tingkat Kecemasan Siswa SMK Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Tahun 2018*. t.t., 8.
- Arizona, Arizona, Nurlela Nurlela, dan Zilla Jannati (2019) *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di SMP PGRI 1 Palembang*. Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik). Vol. 2 No. 2: 125. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n2.p125-130>.
- Arsini, Yenti (2017) *Konsep Dasar Pelaksanaan Bimbingan Konseling di Sekolah Yenti Arsini*. No. 1: 13.
- Arvendho, Bernandha (2013) *Penggunaan Strategi Pengubahan Pola Berpikir Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Ketika Mendapat Panggilan Ke Ruang Bimbingan Dan Konseling*. Vol. 3: 6.
- Aswida, Wela, dan Yarmis Syukur (2012) *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa*. Vol. 1: 11.
- Atkison, dan Rita L (1983) *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.

- Bimo Walgito (2010) *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*. Yogyakarta: Andi.
- Corey, G (2012) *Theory & Practice of Group Counseling (Gerald Corey Eight Edition)*. Canada: Nelson Education.
- Dharmapatni, Putu Winda Yuliantari Gunapriya, dan Supriyadi (2015) *Perbedaan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas III SMA di Denpasar Ditinjau dari Efikasi Diri dan Keikutsertaan dalam Bimbingan Belajar Menjelang Ujian Nasional*. Jurnal Psikologi Udayana. Vol. 2 No. 2: 14.
- Drs. Wardani. Strategi Guru BK Menangani Kecemasan Siswa Kelas XII, Desember 2019.
- Fatahilah, Adika, dan Setya Rahayu (2017) *Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet*. Journal of Pshysical Education and Sports. Vol. 6 No. 3: 7.
- Fauziah, Fitri, dan Julianti Widuri (2005) *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Gunarsa, D. Singgih (2008) *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hariyono, Rudy (2000) *Mengatasi Rasa Cemas*. Gresik: Putra Pelajar.
- Hawari, Dadang (2006) *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru.
- Hidayatullah, Rizki Maulana, dan IGAA Noviekayati (2018) *Psikoedukasi Pemahaman Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Anggota Osis SMP Kelas*. 11.
- Jogja Istimewa. "Inilah 10 SMA Terbaik DI Yogyakarta 2019 Berdasar Peringkat UNBK." Diakses 21 November 2019. <https://www.jogja.co/inilah-10-sma-terbaik-di-yogyakarta-2019-berdasar-peringkat-unbk/>.
- Ireel, Anggia Maretta, Yessy Elita, dan Arsyadani Mishbahuddin (2018) *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu*. Vol.1: 10.
- Jones, J.J (1963) *Secondary School Administration*. new York: McGraw Hill Book Company.

Kartini Kartono (1989) *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.

Ketut Sukardi, Dewa (1995) *Proses Bimbingan dan Penyuluhan*. Cetakan I. Jakarta: Rineka Cipta.

“Kondisi Psikologis Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional (Cara Mengatasinya) - ABKIN.” Diakses 22 Oktober 2019. <https://www.abkin.org/news/read/80/kondisi-psikologis-siswa-dalam-menghadapi-ujian-nasional-cara-mengatasinya.html>.

Kuntjoro, Mudjarad (2006) *Strategi Bagaimana Meraih Keunggulan Kompetitif*. Jakarta: Erlangga.

Lintang Rabbani, S.Pd. Strategi Guru BK Menangani Kecemasan Siswa Kelas XII, 29 November 2019.

Lintang Rabbani, S.Pd, dan Drs. Wardani. Bentuk Kecemasan yang Timbul dari Siswa Kelas XII, Desember 2019.

Liputan6.com. “Gangguan Server, UNBK di SMPN Manado Molor 2,5 Jam.” liputan6.com, 23 April 2018. <https://www.liputan6.com/news/read/3481352/gangguan-server-unbk-di-smpn-manado-molor-25-jam>.

Liu, Meihua, dan Li Xiangming (2019) *Changes in and Effects of Anxiety on English Test Performance in Chinese Postgraduate EFL Classrooms*. Education Research International. (20 Oktober 2019): 1–11. <https://doi.org/10.1155/2019/7213925>.

M. Nur Ghufron, dan Rini Risnawati S (2014) *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Mamduh, Naufal. “UNBK SMP 2018 Kacau, Cermin Ketidaksiapan Kemendikbud.” tirta.id. Diakses 20 Oktober 2019. <https://tirta.id/unbk-smp-2018-kacau-cermin-ketidaksiapan-kemendikbud-cJky>.

Mappiare, Andi (1984) *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Surabaya: Usaha Nasional.

Mayasari, Dian (2015) *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Interpersonal Siswa Smp Negeri Pontianak*. Vol.8.

- Moleong J. Lexy (2008) *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mukhlis, Hamid. *Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA*. t.t., 13.
- Nevid, dkk, Jeffrey S (2005) *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Nurfitri, dan Nuri Dewi Muldayanti (2018) *Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII Mts. Raudlatul Firdaus*. JURNAL BIOEDUCATION. Vol. 5 No. 1. <https://doi.org/10.29406/1000>.
- Nurhidayati, Euis, dan Firmanto (2017) *Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Pusaka 1 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian*. Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 14 No. 2.
- Nurlaila, Siti (2011) *Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional*. GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling. Vol. 1 No. 1: 1. <https://doi.org/10.24127/gdn.v1i1.348>.
- Pranasari, Qonita, dan Yeniar Indriana (2018) *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Negeri 3 Tuban Dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer*. Vol. 7: 6.
- Prayitno, dan dkk (2004) *Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Depdiknas.
- Purwata, Edi (2012) *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Revilla, Lina, dan M Si (2009) *Kecemasan Menghadapi Tes (Test Anxiety) Dan Dampaknya Terhadap Aktivitas Belajar*. Vol. 15.
- Rochman, Natawidjaja (1987) *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen.
- Rosmawati (2017) *Penerapan Layanan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa*. Jurnal Konseling Andi Matappa. Vol. 1 No. 1: 39.
- S. Rahman, Hibana (2003) *Bimbingan & Konseling Pola 17*. Yogyakarta: UCY Press.

- S, Stevan Schwartz (2000) *Abnormal Psychology: a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company.
- Sari, Aprilya Dewi Kartika (2015) *Pelatihan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Primary Caregiver*. GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY. Vol. 1 No. 3: 20.
- Sari, Citra, dan Makin (2018) *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta*. Vol. 3 No. 1: 7.
- Sarlito Wirawan Sarwono (2012) *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Shertzer, dan Stone (1981) *Fundamentals of Guidance*. Fourth Edition. Boston: Houghton Mifflin Company.
- “SMA Negeri 1 Yogyakarta - Sejarah Sekolah.” Diakses 12 Desember 2019. <http://sman1yogya.sch.id/id/page/sejarah>.
- “SMA Negeri 1 Yogyakarta - Teladan Jayamahe.” Diakses 12 Desember 2019. <http://sman1yogya.sch.id/id/>.
- “SMA Negeri 1 Yogyakarta - Visi Dan Misi.” Diakses 12 Desember 2019. <http://sman1yogya.sch.id/id/page/visimisi>.
- Solehah, Laila Fida Nabihah (2014) *Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Perspektif Ilmu Pendidikan. Vol. 25 No. 16: 16–32. <https://doi.org/10.21009/PIP.251.3>.
- Stuart, Gail W (2006) *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Syamsu Yusuf (2009) *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Triantoro Safaria, dan Nofrans Eka Saputra (2012) *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- “Ujian Nasional Berbasis Komputer 2018/2019.” Diakses 20 Oktober 2019. <https://unbk.kemdikbud.go.id/tentang>.

“Ujian Nasional (UN) | PUSPENDIK.” Diakses 20 Oktober 2019.
<https://puspendik.kemdikbud.go.id/ujian-nasional-un>.

“Undang-undang RI No. 20, 2003 tentang Sisdiknas,” t.t.

Utami, Amalia Anggit (2016) *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas IX A SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2015/2016*. t.t., 12.

Walasary, Sammy A., Anita E. Dundu, dan Theresia Kaunang (2015) *Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. e-CliniC. Vol. 3 No. 1. <https://doi.org/10.35790/ecl.3.1.2015.7822>.

Wandi, Wandu (2016) *Efektivitas Latihan Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas 3 SMP Menjelang Ujian Nasional*. Thesis, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Wijaya, Rasman Sastra (2014) *Model Konseling Kelompok Eksistensial Humanistik Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Arah Peminatan SMA Negeri Semarang*. Vol. 7.

Wiramihardja, Sutardji (2005) *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.

W.S, Winkel (1991) *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo.

Yunus, Muhammad (2016) *Upaya Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa Di SMP Negeri 3 Banda Aceh*. Vol. 1: 14.