

KONSELING KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN

(Studi Kuasi Eksperimen pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Bimbingan dan
Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah Tahun Akademik 2012/2013)

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Ujian Sidang Magister Pendidikan
Bidang Bimbingan dan Konseling



Oleh :
Syari Fitrah Rayaginansih
1008901

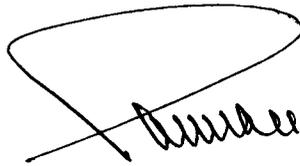
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2014**

SYARI FITRAH RAYAGINANSIH

**KONSELING KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENGATASI
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Suherman, M.Pd.

NIP. 19560331 19863 1 002

Pembimbing II



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.

NIP. 19771014 200112 2 001

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Universitas Pendidikan Indonesia**



Dr. Nandang Rusmana, M.Pd.

NIP. 19600501 1986 1 004

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa tesis dengan judul, “Konseling Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian (Studi Quasi Eksperimen pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam As-Syafi’iyah Tahun Akademik 2012/2013)” ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2014

Yang membuat pernyataan



Syari Fitrah Rayaginansih



ABSTRAK

Syari Fitrah Rayaginansih. 2014. *Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian (Studi Kuasi Eksperimen pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah Tahun Akademik 2012/2013)*. Tesis. Dibimbing oleh: Dr. Suherman, M.Pd. (Pembimbing 1); dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. (Pembimbing 2). Program Studi Bimbingan dan Konseling, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian ini bertujuan menghasilkan layanan Konseling kognitif perilaku yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian kuasi eksperimen *nonequivalent pretest-posttest control group design*. Penelitian dilakukan di Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta dengan mengambil subjek penelitian yakni mahasiswa semester 2 Program Studi Bimbingan dan Konseling dengan sampel sebanyak 16 orang yang ditentukan secara *random*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Skala Kecemasan menghadapi Ujian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, yaitu $12,162 \geq 1,761$. Secara statistik dan empirik intervensi konseling kognitif perilaku teruji efektif untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa.

Kata kunci : Kecemasan, Ujian, Konseling Kognitif Perilaku

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahim.

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan karunia, rahmat dan kebesarannya-Nya penulis dapat menyelesaikan Tesis sebagai syarat memperoleh gelar magister pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Tesis ini berjudul “Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian”.

Setiap peserta didik tak terkecuali mahasiswa tak lepas dari rasa cemas. Khususnya rasa cemas menjelang ujian dan saat ujian berlangsung. Apabila dibiarkan dan tidak ditanggulangi, kecemasan tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi perkembangan prestasi akademiknya. Oleh karena itu melalui penelitian ini penulis mencoba melakukan kegiatan intervensi konseling melalui pendekatan konseling kognitif perilaku sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini dikemas menjadi karya tulis ilmiah yang dipaparkan kedalam lima bab, yaitu: (I) pendahuluan; (II) konsep dasar tentang kecemasan menghadapi ujian dan konseling kognitif perilaku, serta penelitian yang relevan; (III) metode penelitian; (IV) hasil penelitian dan pembahasan; serta (V) kesimpulan dan rekomendasi.

Semoga dengan karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak sebagai upaya peningkatan mutu layanan bimbingan dan konseling di instansi pendidikan, khususnya di jenjang perguruan tinggi. Amiin.

Bandung, Juli 2014

Syari Fitrah Rayaginansih

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan studi program magister Bimbingan dan Konseling di Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia.

Sepenuh hati penulis sampaikan penghargaan kepada berbagai pihak yang dengan ikhlas membantu dan memberikan dorongan kepada penulis sejak awal hingga penyelesaian studi. Semoga Allah SWT memberikan pahala yang berlimpah atas segala kebaikannya. Pada kesempatan ini, dengan ketulusan dan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Suherman, M.Pd., selaku Pembimbing I yang senantiasa memberikan bimbingan, pengarahan, serta motivasi bagi penulis dalam penulisan tesis.
2. Dr. Ipah Saripah, M.Pd., selaku Pembimbing II merangkap pembimbing akademik yang senantiasa meluangkan waktu untuk berdiskusi, berbagi pengalaman berharga, serta memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
3. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia yang senantiasa memotivasi penulis untuk segera menyelesaikan tesis.
4. Para *expert judgement* Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd., Dr. Mubiar Agustin, M.Pd., dan Dr. Nani M Sugandi, M.Pd., atas kesediaannya untuk menimbang kelayakan serta memberikan masukan terhadap instrumen dan rancangan program penelitian.
5. Dr. Ilfiandra, M.Pd., selaku penguji yang memberikan pengarahan dalam perbaikan tesis serta motivasi kepada penulis untuk segera menyelesaikan studi.
6. Dr. Tina Hayati Dahlan, M.Pd., Psikolog., selaku penguji yang memberikan pengarahan dan bimbingan dalam perbaikan tesis.
7. Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd. dan Dr. Nani M Sugandi, M.Pd., atas motivasi yang luar biasa kepada penulis. *Hatur nuhun*, bapak dan ummi.

8. Prof. Dr. dr. Siti Aisah Boediardja, SpKK(K), dan dr. Natalia Widiasih Raharjanti, SpKJ, atas kesediaannya meluangkan waktu bagi penulis untuk berkonsultasi dan *sharing* ilmu yang sangat berharga.
9. Drs. Ari Sumitro, MM., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam As-Syafi'iyah dan ibu Euis Nurhidayati, S.Pd., M.Psi.T., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di kampus yang bersangkutan.
10. Seluruh dosen dan staff Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam As-Syafi'iyah atas doa dan dukungannya untuk kelancaran studi penulis.
11. Mahasiswa semester 2 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah Tahun Akademik 2012/2013 yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan bersedia mengikuti sesi konseling bersama penulis.
12. Seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah, terima kasih atas dukungan dan pengertiannya kepada penulis. Mohon maaf karena seringkali “ditinggalkan” selama penulis menempuh studi.
13. Teman-teman seperjuangan SPs BK kelas A atas kebersamaan yang luar biasa selama menempuh studi. Semoga suka duka yang telah kita lalui bersama menjadi kenangan indah tak terlupakan, dan semoga kebersamaan ini akan terus terjalin selamanya.
14. Ibu Wa Ode Husniah dan Ibu Chandra Dewi, “duo ibu” sekaligus sahabat yang selalu menjaga dan menentramkan hati penulis selama di Bandung.
15. Sahabat-sahabat awet (Dian Trineswara, Yuni Ramadhanti) yang selalu memberikan doa dan dukungan yang luar biasa kepada penulis. Semoga silaturahmi kita selalu terjaga.
16. Bapak Ahmad Ali Rahmadian, M.Pd. dan Ibu Elvi Noviawati, M.Pd. atas bantuan, kesediaannya meluangkan waktu, dan *sharing* ilmunya yang luar biasa.

17. Keluarga Bapak Ruwah Cipto selaku pemilik rumah kost atas segala kebaikannya selama penulis kost di Bandung.
18. Seorang sahabat sekaligus figur orang tua yang tidak ingin disebut namanya, terima kasih atas segala sesuatunya. Semoga silaturahmi kita selalu terjalin.
19. Keluarga besar H. Samsudin Ingie dan keluarga besar H. Uko Sasmitamihardja, atas doa dan dukungannya kepada penulis.
20. Keluarga Pasir Jaya, yang selalu menyediakan tempat “berlibur”, serta senantiasa memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
21. “Za”, seorang yang luar biasa, atas dukungan dan kasih sayangnya. Semoga kebersamaan yang terjalin dapat mengantarkan kita pada kehidupan yang lebih baik sesuai harapan kita bersama.
22. Kakak tersayang, Imam Firman Syarifudien dan Isvetya Shandra Rani atas segala dukungan dan doanya, beserta krucil tersayang Keisha Tabita Sakhi dan Zulfadli Azzam Syarifudien yang selalu menghadirkan keceriaan dan kerinduan luar biasa.
23. Orangtua tercinta, Ayahanda Fickry Sasmitamihardja dan Ibunda Eutik Syarifah atas kasih sayang, doa, dan dukungan yang senantiasa tercurah tanpa henti. *Allaahummaghfirlil waliwaalidayya warhamhumaa kamaa rabbayaani shaghiiraa.*

Kepada semua pihak yang juga membantu namun tidak mungkin disebutkan namanya satu persatu, terima kasih untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis. Semoga Allah SWT senantiasa mencurahkan rahmat dan karunianya kepada kita. *Aamiin yaa rabbal 'aalamiin.*

Bandung, Juli 2014

Syari Fitrah Rayaginansih

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN DAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU	8
A. Konsep Bimbingan dan Konseling	8
1. Definisi Bimbingan dan Konseling	8
2. Fungsi Bimbingan dan Konseling	9
3. Bidang Bimbingan dan Konseling	11
4. Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling	12
5. Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif	13
6. Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi	16
B. Konsep Konseling Kognitif Perilaku	18
1. Sejarah Konseling Kognitif Perilaku	19
2. Definisi Konseling Kognitif Perilaku	20
3. Tujuan Konseling Kognitif Perilaku	22
4. Teknik Konseling Kognitif Perilaku	23

5. Tahapan Konseling Kognitif Perilaku	24
6. Karakteristik Konseling Kognitif Perilaku	26
C. Posisi Konseling Kognitif Perilaku dalam Bimbingan dan Konseling	28
D. Konsep Kecemasan Menghadapi Ujian	29
1. Definisi Kecemasan	29
2. Teori Kecemasan	31
3. Macam-macam Kecemasan	33
4. Gejala-gejala Kecemasan	34
5. Tingkatan Kecemasan	36
6. Kecemasan Menghadapi Ujian	37
7. Faktor Penyebab Kecemasan Menghadapi Ujian	40
8. Gejala Kecemasan Menghadapi Ujian	40
9. Dampak Kecemasan Menghadapi Ujian	41
E. Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian	42
F. Asumsi Penelitian	43
G. Hipotesis Penelitian	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Metode dan Desain Penelitian	46
B. Populasi, dan Sampel Penelitian	48
C. Definisi Operasional Variabel	49
1. Konseling Kognitif Perilaku	49
2. Kecemasan Menghadapi Ujian	50
D. Pengembangan Instrumen Penelitian	52
1. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen	52
2. Penimbangan Instrumen (<i>expert judgement</i>) dan Uji Keterbacaan Instrumen	53
3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	53

E. Rancangan Intervensi Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah Tahun Akademik 2012/2013	54
F. Teknik Pengumpulan Data	70
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	75
A. Hasil Penelitian	75
1. Profil Umum Kecemasan Menghadapi Ujian pada Mahasiswa	75
2. Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa	83
B. Pembahasan Hasil Penelitian	90
1. Profil Kecemasan Menghadapi Ujian pada Mahasiswa	91
2. Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa	93
C. Produk Penelitian	108
D. Dinamika Perubahan Perilaku Konseli	120
E. Keterbatasan Penelitian	123
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	124
A. Kesimpulan	124
B. Rekomendasi	125
DAFTAR PUSTAKA	127
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel		Hal
3.1	Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Ujian	52
3.2	Pedoman Interpretasi Koefisien korelasi	54
3.3	Hasil Penimbangan Pakar terhadap Pedoman Rasional Program Intervensi Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Mahasiswa	69
3.4	Kategori skor alternatif jawaban instrumen	71
3.5	Kriteria gambaran umum variabel	72
3.6	Kriteria gambaran umum kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa	72
4.1	Profil Umum Kecemasan Menghadapi Ujian pada Mahasiswa	75
4.2	Tingkat Kecenderungan Aspek Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa	77
4.3	Gambaran Indikator Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa	79
4.4	Gambaran Tingkatan Kecenderungan Indikator Kecemasan Menghadapi Ujian	81
4.5	Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	84
4.6	Hasil Uji Homogenitas	85
4.7	Hasil Uji t independen pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	86
4.8	Hasil Uji t independen pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol pada Setiap Aspek	86
4.9	Gain score indikator kecemasan menghadapi ujian	87
4.10	Rerata skor <i>pre test</i> dan <i>post test</i> pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	88
4.11	Gain skor <i>pre test</i> dan <i>post test</i> pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	90
4.12	Profil kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa	112

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Hal
3.1	Skema Desain Penelitian <i>Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Design</i>	47
3.2	Rancangan Penelitian Quasi Eksperimen	48

DAFTAR GRAFIK

Grafik		Hal
4.1	Profil Kecemasan Menghadapi Ujian pada Mahasiswa Ditinjau dari Aspeknya	76
4.2	Tingkat Kecenderungan Aspek Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa	78
4.3	Gambaran Indikator Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa	81
4.4	Gambaran Tingkat Kecenderungan Indikator Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa	83
4.5	Rerata skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen	88
4.6	Rerata skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok kontrol	89
4.7	Perbedaan Perubahan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	90
4.8	Perbandingan rerata skor kecemasan menghadapi ujian hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada kelompok eksperimen	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat-surat Penelitian
Lampiran 2	Instrumen Penelitian
Lampiran 3	Hasil Pengolahan Data
Lampiran 4	Program Intervensi (Brief Counseling), Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling (SKLBK), Jurnal Kegiatan
Lampiran 5	Dokumentasi Pelaksanaan Konseling
Lampiran 6	Riwayat Hidup Penulis

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Mubiar. (2009). *Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Menangani Kejemenhan Belajar Mahasiswa (Studi Pengembangan Model Konseling pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2008 2009)*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Alim, Muhammad Baitul. (2011). *Definisi Kecemasan, Apa itu Kecemasan ?* [Online]. Tersedia: <http://www.psikologizone.com/definisi-kecemasan-apa-itu-kecemasan-065111040/>, [13 Juni 2012].
- American School Counselor Association. (2005). *The ASCA National Model: A Framework For School Counseling Programs*. Second Edition. Alexandria, VA: Author.
- Andrianto. Novpawan. (2009). *Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UNAS 2009 di SMP Kartika IV-8 Malang*. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Asghari, Arezou. dkk. (2012). Test Anxiety and Its Related Concepts: A Brief Review. *GESJ: Education Science and Psychology*, 3 (22), hlm. 3-8.
- Atkinson, Rita L. (1999). *Pengantar Psikologi-Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Batavia EO Training. (2011). *Apa Makna dari Segitiga, Segi Empat dan Lingkaran*. [Online]. Tersedia: <http://batavia-eo.blogspot.com/2011/11/apa-makna-dari-segitiga-segi-empat.html>, [20 Januari 2013].
- Beck, Judith S. (1995). *Cognitive Behavior Therapy*. New York: Guilford Press.
- BK SMAK PENABUR. (2012). *Gaya Belajar*. [Online]. Tersedia: <http://perohismagz.files.wordpress.com/2012/05/gaya-belajar.ppt>, [20 April 2013].
- Bond, Frank W & Dryden, Windy. (2002). *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy*. England : John Willey & Sons, Ltd.
- Burnham, Sue. (1997). *Emosi dalam Kehidupan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Burns, David J. (2004). Anxiety at the Time of the Final Exam: Relationships With Expectations and Performance. *Journal of Education for Business*, November December, hlm. 120-124.

- Bush, John Winston. (2003). *Cognitive Behavior Therapy: The Basics*. [Online]. Tersedia: http://www.anxietyinsights.info/read_page_jwb_cbt_basics.htm, [18 Oktober 2011].
- _____. (2004). *A fuller explanation of CBT*. [Online]. Tersedia: <http://www.nyicbt.org/JohnsFuller.shtml>, [18 Oktober 2011].
- Buzan, Tony. (2010). *Buku Pintar Mind Map*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Coletta, V. P. & Phillips, J. A. (2005) Interpreting FCI scores: normalized gain, preinstruction scores, and scientific reasoning ability. *American Journal of Physics*. 73, 1172-1182. [Online]. Tersedia: http://myweb.lmu.edu/jphillips/per/Interpreting_FCI.pdf, [2 Desember 2013].
- Corey, Gerald. (2005). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Cormier, William H and Cormier, L Sherilyn. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers. Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Cronk, Brian. (2009). *The Relationship Between Test Anxiety and Academic Performance*. Heather L. Vogel and April L. Collins, Department of Psychology Missouri Western State University. [Online], Tersedia: <http://clearinghouse.missouriwestern.edu/manuscripts/333.php>, [10 Januari 2012].
- Curwen, Berni., Palmer, Stephen., & Ruddell, Peter. (2000). *Brief Cognitive Behaviour Therapy*. London: SAGE Publications.
- Daswia. (2006). *Hubungan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Tes Ujian Dengan Prestasi Belajar Berdasarkan Jenis Kelaminnya*, (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Danupranata, Gita. (2011). *Gaya Belajar*. [Online]. Tersedia: <http://direktori.umy.ac.id/uploads/training/Gaya%20belajar.ppt>, [20 April 2013].
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Depdiknas.
- Djiwandono. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Esensi Magazine. (2013). *Latihan Relaksasi*. [Online]. Tersedia: <http://esensi.co.id/health-a-beauty/healthy-living/1665-latihan-relaksasi.html>, [23 April 2013].

- Fatma. (2013). *Fight or Flight Response*. [Online]. Tersedia: <https://fatmalaughandtears.wordpress.com/tag/fight-or-flight-response/>, [17 Agustus 2014]
- Froggatt, Wayne. (2003). *Free from Stress -- Panduan untuk Mengatasi Kecemasan*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Gysbers, J. P., & Henderson, P. (2006). *Developing & managing Your School Guidance and Counseling Program*. Fourth Edition. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Hafid, Dedi Herdiana. (2010). *Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) untuk Konseli Adiksi Obat (Eksperimen KKP untuk Mengurangi Dampak Psikologis Konseli Adiksi Obat di Balai Pemulihan Sosial Pamardi Putera Lembang Kabupaten Bandung Barat)*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Hartanto, Dody. (2010). *Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mereduksi Perilaku Mencontek (Eksperimen Pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2009/2010)*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Hawari, Dadang. (2006). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru.
- Hassler, Christine. (2013). *How to Use Positive Self Talk to Reduce Stress*. [Online]. Tersedia: <http://video.about.com/stress/How-to-Use-Positive-Self-Talk-to-Reduce-Stress.htm>, [20 April 2013].
- Hill, Kennedy T & Wigfield, Allan. (1984). Test Anxiety: A Major Educational Problem and What Can Be Done about It. *The Elementary School Journal*, 85 (1), hlm. 105-126.
- Hobbis, Imogen C. A. & Sutton, Stephen. (2005). Are Techniques Used in Cognitive Behaviour Therapy Applicable to Behaviour Change Interventions Based on the Theory of Planned Behaviour? *Journal of Health Psychology*, 10 (1). Hlm. 7-18.
- Jasa Psikologi dan Psikometri "Jelita" Surakarta. (2010). *Latihan Relaksasi*. [Online]. Tersedia: <http://shopjppjelita.com/?download=LATIHAN%20RELAKSASI.doc>, [21 April 2013]
- Lam, Danny C. K. (2008). *Cognitive Behaviour Therapy: A Practical Guide to Helping People Take Control*. London: Routledge.
- Littauer, Florence. (2008). *Personality Plus*. Surabaya: Binarupa Aksara.

- Matson, Jhonny L & Thomas H. Ollendick. (1988). *Enhancing Children's Social Skill: Assessment and Training*. New York: Pergamon Press.
- McLeod, John. (2006). *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Alih Bahasa oleh A.K. Anwar. Jakarta: Kencana.
- Muqodas, Idat. (2008). *Efektivitas Cognitive-Behavior Therapy untuk Mereduksi Sindrome Trauma Tsunami (Penelitian Quasi Experiment di MTs Mathlaul Ulum Cikalong Kab.Tasikmalaya TA 2007 2008)*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- National Assotiation of Cognitive Behavior Therapy. (2007). *What is Cognitive Behavior Therapy*. [Online]. Tersedia: <http://www.nacbt.org/whatiscbt.aspx>, [18 Oktober 2011].
- Nurihsan, Juntika. (2011). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama
- Nursalim, Mochamad. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Oemarjoedi, K.A. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Penerbit Creativ Media.
- Prayitno dan Amti, Erman. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pri'e. (2009). *Teori Kecemasan*. [Online]. Tersedia: <http://perawatpskiatri.blogspot.com/2009/03/teori-kecemasan.html>. [23 Desember 2011].
- Psychologymania. (2012). *Sistem Saraf Otonom*. [Online]. Tersedia: <http://www.psychologymania.com/2012/04/sistem-saraf-otonom.html>, [17 Agustus 2014]
- Putwain, Dave. (2008). Examination Stress and Test Anxiety. *The British Psychological Society*, 21 (12), Hlm. 1026-1029.
- Rabi'al, Jihan. (2009). *Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy Relaksasi dan Distraksi Pada Pasien Kanker dengan Nyeri Kronis di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan*. (Skripsi). Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Rana, Rizwan Akram & Mahmood, Nasir. (2010). The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement. *Bulletin of Education and Research*, 32 (2), hlm. 63-74.
- Rayaginansih, Syari Fitrah. (2011). "Pengenalan Diri". Makalah dalam Training Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah, Jakarta, 18 Desember 2011.

- Riany, Farida. (2012). *Cara Stress "Menguasai" Tubuh!*. [Online]. Tersedia: <http://faridaryany.wordpress.com/2012/01/20/cara-stress-menguasai-tubuh/>, [17 Agustus 2014].
- Rokhyani, Esty. (2011). Efektifitas Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Surabaya, Edisi : Volume 12 no 1 Juli 2011*. [Online]. Tersedia: http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank_jurnal/1_Artikel_esty.pdf, [2 Desember 2013]
- Rusmana, Nandang. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik, dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi.
- Safir, Marilyn P., Wallach, Helene S., & Bar-Zvi, Margalit. (2012). Virtual Reality Cognitive-Behavior Therapy for Public Speaking Anxiety: One-Year Follow-Up. *Behavior Modification, 36 (2)*, hlm. 235–246.
- Saripah, Ipah. (2010). *Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menanggulangi Bullying Siswa (Studi Pengembangan Model Konseling pada Siswa Sekolah Dasar di Beberapa Kabupaten dan Kota di Jawa Barat Tahun Ajaran 2008 2009)*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Scott, Elizabeth. (2013). *Reduce Stress and Improve Your Life with Positive Self Talk*. [Online]. Tersedia: <http://stress.about.com/od/optimismspirituality/a/positiveselftalk.htm>, [20 April 2013]
- Sheldon, Brian. (1995). *Cognitive Behavioural Therapy. Research, Practice and Philosophy*. London: Routledge.
- Shertzer, B. & Stone, S.C. (1976). *Fundamental of Guidance*. Boston : HMC
- Soemanto, Wasty. (2003). *Psikologi Pendidikan - Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Spencer, Salend J. (2011). Addressing Test Anxiety. *TEACHING Exceptional Children, Vol. 44, No. 2, pp. 58-68*. [Online]. Tersedia: http://www-tep.ucsd.edu/about/Courses/EDS382/General_Handouts/Behavior-Test%20Anxiety.pdf, [1 Juli 2014].
- Spielberger, Charles D. (1972). *Anxiety. Current Trends in Theory and Reaserch Volume 1*. New York: Academic Press.
- _____. (1972). *Anxiety. Current Trends in Theory and Reaserch Volume 2*. New York: Academic Press.

- _____ (1979). *Understanding Stress & Anxiety*. London: Harper & Row Publisher.
- Spielberger, Charles D., Farooqi, Yasmin Nilofer., & Ghani, Rabia. (2012). Gender Differences in Test Anxiety and Academic Performance of Medical Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(2). Hlm. 38-43.
- Sudjana, Nana. (2005). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Sudrajat, Akhmad. (2008). *Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah*. [Online]. Tersedia: <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/07/01/upaya-mencegah-kecemasan-siswa-di-sekolah/>, [19 Desember 2011].
- _____. (2009). *Upaya Mencegah Kecemasan Di Sekolah*. [Online]. Tersedia: <http://leoriset.blogspot.com/2009/01/upaya-mencegah-kecemasan-di-sekolah.html>, [19 Desember 2011].
- _____. (2009). *Upaya Mencegah Kecemasan Di Sekolah*. [Online]. Tersedia: <http://leoriset.blogspot.com/2009/01/upaya-mencegah-kecemasan-di-sekolah.html>. [3 Juli 2011].
- Sugandi, Nani M. (2010). *Model Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Kesiapan Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Pernikahan dan Hidup Berkeluarga (Dikembangkan Berdasarkan Pendekatan Bimbingan dan Konseling Perkembangan pada Mahasiswa Jenjang Strata I di Universitas Pendidikan Indonesia, Tahun Akademik 2008 2009)*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan. Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukmana, Randi. (2013). *Hubungan tingkat kecemasan menghadapi Ujian Akhir Blok (UAB) Terhadap Resiko Terjadinya Tension-type Headache (TTH) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2008*. (Skripsi). Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah, Malang.
- Sundari, Siti. (2005). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supersuga. (2008). *Test Gaya Belajar*. [Online]. Tersedia: <http://supersuga.wordpress.com/2008/03/19/gaya-belajar-modal-cerdas-belajar-cerdas-more-59/>, [20 April 2013].

- Supratiknya. (1995). *Komunikasi Antar Pribadi, Tinjauan Psikologis*. Yogyakarta: Kanisius.
- Supriyantini, Sri. (2010). *Perbedaan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Antara Siswa Program Reguler dengan Siswa Program Akselerasi*. (skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara. Medan
- Takahashi, Masami. dkk. (2005). Test Anxiety an Academic Performance in Undergraduate and Graduate Students. *Journal of Education Psychology*, 97 (2), hlm. 268-274.
- Tresna, I Gede. (2011). *Kajian Teori tentang Kecemasan Menghadapi Ujian*. [Online]. Tersedia: <http://tresnacounselor.blogspot.com/2011/03/kajian-teori-tentang-kecemasan.html>, [18 Oktober 2011].
- Trifoni, Anisa & Shahini, Miranda. (2011). How Does Exam Anxiety Affect the Performance of University Students?. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2 (2), hlm. 93-100.
- UNC Counseling Center. (2012). *Understanding anxiety*. [Online]. Tersedia: http://www.unco.edu/asa/academic_advising/forms/Understanding_Anxiety.pdf, [13 Juni 2014].
- Wahyuni, Sri. (2012). Mengurangi Kecemasan Konseli Mengikuti Ujian Nasional Melalui Konseling Kelompok dengan Strategi Relaksasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan bimbingan*. 13 (1), hlm.73-91.
- Willson, R., and Branch, R. (2007). *Cognitive Behavioural Therapy (CBT) for Dummies*. England : John Willey & Sons, Ltd.
- Winkel, W.S. (2005). *Bimbingan dan Konseling di Intitusi Pendidikan*, Edisi Revisi. Jakarta: Gramedia
- Yusuf, Syamsu dan Nurishan, A. Juntika. (2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung : Remaja Rosdakarya
- Yusuf, Syamsu. (2004). *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- _____. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- _____. (2009). *Layanan Bimbingan bagi Mahasiswa. Panduan untuk Dosen Pembimbing Akademik*. Bandung: Rizqi Press.
- Zulkarnain dan Novliadi, Ferry. (2009). Sense of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa. *Majalah Kedokteran Nusantara*, 42 (1), hlm. 48-54.