

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Juntika Nurihsan. (2006). *Bimbingan Dan Konseling, Bandung*: Refika Aditama
- Alice R. Norton., & Maree J. Abbott. (2016). The efficacy of imagery rescripting compared to cognitive restructuring for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, Volume 40, May 2016, Pages 18-28. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.009>
- Ana Genc. (2017). Coping Strategies As Mediators In The Relationship Between Test Anxiety and Academic Achievement. *Journal Psikologija*, 50, 51-66. <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v6n5p100>
- Annika, K., Winfried, R., & Glombiewski, J. A. (2012). Acceptance, Cognitive Restructuring, and Distraction as Coping Strategies for Acute Pain. *The Journal of Pain*, Volume 14, Issue 3, March 2013, Pages 305-315. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2012.12.005>
- Arifin, Zainal. (2011). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Arya, dkk. *Metamorfosa Bukan Sekedar Nama* (Matan Edisi 36, Juli 2009), 10
- Asikhia, Olubusayo. A. (2014). Effect of Cognitive Restructuring on the Reduction of Mathematics Anxiety Among Senior Secondary School Students in Ogun State Nigeria. *International Journal of Education and Research*, 2(2), 1-20
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: GemaInsani Press
- Baspinar, C. P., Dereboy, C., & Eskin, M. (2012). Comparison of the Effectiveness of Cognitive Restructuring and Systematic Desensitization in Reducing High-Stakes Test Anxiety. *Turkish Journal of Psychiatry*, 23, 9-17. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.58106>
- Corey, Gerald. (1995). *Teori Dalam Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Eresco
- Corey, Gerald. (2013). *Theory And Practice Of Counseling and Psychotherapy*. Canada: Nelson Educational.
- Cormier, S., Paula S. Nurius., & Cynthia J. Osborn. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral*

- Interventions: 6th (sixth) Edition.* California: Brooks/Cole Publishing Company
- Cutler, Howard C. (2004). *Seni Hidup Bahagia. (Alih Bahasa: Alex Tri Kantjono Widodo).* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Dacey, J., & Kenny, M. (2001). *Adolescent Development (2nd Ed).* United States of America: Brown & Benchmark Publisher
- Deacon, B. J., Fawzy T. I., Lickel J. J., & Taylor K. B. W. (2011). Cognitive Defusion Versus Cognitive Restructuring In The Treatment Of Negative Self-Referential Thoughts: An Investigation Of Process and Outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly.* Vol 25 No. 3, hal 218-232
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2009). *Evidence-based Practice of Cognitive Behavioral Therapy.* New York: The Guilford Press
- Dominika Ludvik & Mark J. Boschen. (2015). Cognitive Restructuring and Detached Mindfulness: Comparative Impact On a Compulsive Checking Task. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders.* Volume 5, April 2015, Pages 8-15. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2015.01.004>
- Dryden, Windy., & Neenan, Michael. (2004). *Rational Emotive Behaviour Counselling in Action. 3rd ed.* London: Sage Publication
- Erford, Bradley T. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua.* Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Fayand, J., Gargari, B. R., & Sarandi, P. (2013). An Investigation of the Effects of Cognitive Therapy Training on Test Anxiety in Secondary Education. *European Journal of Experimental Biology,* 3(1), 116-120
- Freeman, A & DiTomaso, R. A. (1994). *The Cognitive Theory of Anxiety.* New York: John Willey & Sons Inc
- Gazda, George. (1984). *Group Counseling A development Approach.* Toronto: Allyn and Bacon
- Goldfried, Marvin R., Linehan, Marsha M., & Smith, Jean L. (1978). Reduction of Test Anxiety Through Cognitive Restructuring. *Journal of Consulting and*

Clinical Psychology, 46(1), 32-39. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-006X.46.1.32>

Griez Eric, J.L., Faravelly. C., Nutt David., & Johar Joseph. (2001). *Anxiety Disorder an Introduction to Clinical Management and Research*. New York. ISBN 0-471-97893-6

Gunarsa, Singgih D. (2008). *Psikologi Perawatan*. Jakarta: Gunung Mulia

Guza, Afnil. (2008). *Undang-Undang SISDIKNAS dan Undang-Undang Guru dan Dosen*. Jakarta: Asa Mandiri

Hall, C. S., & Lindzey, G. (1993). *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*. Yogyakarta: Kanisius

Hanggu, Benedict. (2009). *Cara Jitu Menjadi Remaja Berprestasi*. Jakarta: Messemmedia

Jansson, Frojmark M., & Norell, Clarke A. (2018). The Cognitive Treatment Components and Therapies of Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: A Systematic Review. *Sleep Medicine Reviews*, 42, 19-36. <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2018.05.001>

Johnco, C. Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2014). The Influence of Cognitive Flexibility on Treatment Outcome and Cognitive Restructuring Skill Acquisition During Cognitive Behavioural Treatment for Anxiety and Depression in Older Adults: Results of a Pilot Study. *Journal Behaviour Research and Therapy*, 57C (1), 55-64. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.005>

Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (1997). *Comprehensive Group Psychotherapy*. Baltimore: The William Wikins Co

Kartono, Kartini. (2010). *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Rajawali Press

Kivi, Ghamari H., Rafeie, S. H., & Kiani A. R. (2015). Effectiveness of Cognitive Restructuring and Proper Study Skills in the Reduction of Test Anxiety Symptoms among Students in Khalkhal, Iran. *American Journal of Educational Research*, 3(10), 1230-1236. <http://dx.doi.org/10.12691/education-3-10-4>

- Komalasari, Gantina., Eka Wahyuni., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Kurnanto, M. Edi. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Larsson, A., Hooper, N., Osborne, L. A., Bennett, P., & McHugh, L. (2016). Using Brief Cognitive Restructuring and Cognitive Defusion Techniques to Cope With Negative Thoughts. *Journal Behavior Modification*, 40(3), 452-82. <http://dx.doi.org/10.1177/0145445515621488>
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Lubis, Namora Lumongga. (2009). *Depresi, Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana
- Lubis, Nisrina. (2010). *Melawan Rasa Takut*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Malhotra. (2005). *Riset Penelitian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Erlangga
- Nursalim, Mochamad. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Page, James D. (1978). *Abnormal Psychology, Clinical Approach to Psychological Deviants*. New Delhi: Tata Mc. Graw Hill Publishing Company LTD
- Pedak, Mustamir. (2009). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House
- Prayitno & Amti, Erman. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rieka Cipta
- Presiden Republik Indonesia (2009). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2009 pasal 2 tentang Ujian Nasional sebagai Pencapaian Kelulusan*
- Presiden Republik Indonesia (2014). *Permendikbud No 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan Konseling*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Presiden Republik Indonesia (2015). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 5 Tahun 2015 Tentang Kriteria Kelulusan Peserta Didik, Penyelenggaraan Ujian Nasional, dan Penyelenggaraan Ujian*

Sekolah/Madrasah/Pendidikan Kesetaraan Pada SMP/MTs atau yang Sederajat dan SMA/MA/SMK atau yang Sederajat

- Ramaiah, Savitri. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor Sciences
- Rangkuti, Freddy. (2017). *Customer Care Excellence: Meningkatkan Kinerja Perusahaan Melalui Pelayanan Prima Plus Analisis Kasus Jasa Raharja*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Regina, Ernest-Ehibudu, I., & Lezorgia, W. A., (2017). Effect of Cognitive Restructuring and Systematic Desensitization in the Management of Mathophobia among Secondary School Students in Khana L.G.A of Rivers State, Nigeria. *American Journal of Educational Research*, 5(11), 1131-1137. <http://dx.doi.org/10.19044/esj.2017.v13n32p260>
- Republik Indonesia (2003). *Undang Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS)*
- Retrieved from <http://beritakawana.com/berita/pendidikan/--persen-siswa-un-stress-dan-depresi#sthash.DoCiVBM1.dpbs>
- Retrieved from <https://www.republika.co.id/berita/pendidikan/education/13/05/31/mnmnto-tingkat-kelulusan-un-smp-2013-menurun>
- Rochman, Kholil Lur. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press
- Santrock JW. (1995). *Life-span Development Jilid 1 Edisi V*. Jakarta: Erlangga
- Shikatani, B., Antony M. M., Kuo J. R., & Cassin S. E. (2014). The Impact of Cognitive Restructuring and Mindfulness Strategies on Postevent Processing and Affect in Social Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(6), 570-579. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.05.012>
- Shobola, Adeola A. (2008). The Study of Effects of Cognitive Restructuring Therapy on Cigarette Smoking Behaviour of Undergraduate Students. *European Scientific Journal*, 10 (5), 196 – 207
- Shurick, A. A., Hamilton, J. R., Harris, L. T., Roy, A. K., Gross, J. J., & Phelps, E. A. (2012). Durable Effects of Cognitive Restructuring on Conditioned Fear. *Journal Emotion*, 12(6), 1393-1397. <http://dx.doi.org/10.1037/a0029143>

- Silfvernagel, K., Malin, G. L., Emanuelsson, M., Per Carlbring., & Andersson, G. (2015). Individually Tailored Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Adolescents with Anxiety Disorders: A Pilot Effectiveness Study. *Journal Behavioural Sciences and Learning*, Vol 2, Hal 297–302. <http://dx.doi.org/10.1016/j.invent.2015.07.002>
- Siti Sundari. (2004). *Kearah Memahami Kesehatan Mental*. Yogyakarta: PPB FIP UNY
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Stuart, Gail W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Edisi 3)*. Jakarta: EGC
- Sutardjo Wiramihardja. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama
- Tavangar, L., & YazdKhasti, F. (2013). Effectiveness of Eclectic Intervention (Cognitive Restructuring, Cognitive Coping Skills and Role Playing Approaches) on Self-Assertiveness and Social Anxiety Among Isfahan University Students. *Journal of Zanjan University of Medical Sciences and Health*, 21(86), 76-85
- Thoomasze & Murtini. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Humanitas*, 11 (2) ; 79-92
- Wibowo, Mungin. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES PRESS
- Wilding, C., & Milne, A. (2010). *Cognitive Behavioral Therapy*. Jakarta Barat: Indeks
- Wills, F., & Sanders, D. (2003). *Counselling for Anxiety Problems (Edition: 2nd)*. United Kingdom: Sage Publications Ltd
- Winkel W.S, Sri Hastuti. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Yustinus Semiun. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius

KISI-KISI SKALA KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

1. Variabel penelitian
 - a. Variabel X adalah teknik restrukturisasi kognitif
 - b. Variabel Y adalah kecemasan menghadapi ujian nasional
2. Penyusunan definisi operasional.

Kecemasan menghadapi ujian nasional suatu kondisi psikologis dan fisiologis yang tidak menyenangkan yang ditandai rasa cemas baik dari dalam maupun dari luar yang tidak terkendali ketika menghadapi ujian nasional..

3. Membuat kisi-kisi kecemasan menghadapi ujian nasional

Kisi-kisi kecemasan menghadapi ujian nasional dibuat berdasarkan definisi operasional yang dijabarkan menjadi indikator dan sub indikator. Adapun kisi-kisi skala kecemasan menghadapi ujian nasional dalam penelitian ini yaitu gejala-gejala kecemasan menurut Stuart (2006: 27) yang mencakup dua aspek yaitu perubahan fisik dan psikis. Adapun gejala kecemasan fisiologis yang meliputi; a) kardiovaskular, diantaranya adalah jantung berdebar dan rasa ingin pingsan, b) pernafasan, diantaranya adalah sesak nafas, tekanan pada dada dan sensasi tercekik, c) neuromuskular, diantaranya adalah insomnia, mondar-mandir dan wajah tegang, d) gastrointestinal, adalah nafsu makan hilang, mual dan diare, e) saluran perkemihan, yaitu tidak dapat menahan kencing, f) kulit, diantaranya berkeringat, wajah memerah dan rasa panas dingin pada kulit. Sedangkan gejala kecemasan psikis yang meliputi kognitif dan afektif; a) perilaku kognitif diantaranya adalah perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah memberi penilaian, hambatan berfikir, kehilangan objektivitas, bingung, takut dan mimpi buruk, dan b) perilaku afektif diantaranya adalah mudah terganggu, gelisah, tegang, gugup, ngeri, khawatir, rasa bersalah dan malu.

Berdasarkan aspek-aspek diatas, kemudian disusun menjadi kisi-kisi angket kecemasan menghadapi ujian nasional yang dapat dilihat pada tabel 1 berikut;