

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, R. (2020). *“Pengaruh Terapi Dzikir Nafas Sadar Allah Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Narapidana Remaja Di Lpka Kelas I Blitar”*, Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah. Tulung Agung: Skripsi: nstitut Agama Islam Negeri Tulungagung.
- Al Marwaziyyah, K. (2018). *Hubungan Antara Religiusitas Dan Kecemasan Pada Santri Menghadapi Ujian Tahfidz Al-Qru’an*. Yogyakarta: Skripsi: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Armansari, A. K., Danes, N., & Sulastr, M. (2013). Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalis Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 Smp Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/201. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 2.
- Apriliana, I. A. (2018). Tingkat Kecemasan Siswa SMK Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Tahun 2018. *Jurnal Bimbingan dan Konseling.*, 8(1), 39.
- Astuti. (2021). *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas Xii Sman 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*. Lampung: Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Chaplin, J. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi terj. Kartini Kartono*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung:PT Refika Aditama.
- Erford, B. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Estiningsih, & Nursalim, M. (2020). Penerapan Strategi Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi No-Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMK Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal Bk Unesa*, 11, 3.

- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam Hisbah*, 71-72.
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam Hisbah*, 13(2), 71-72.
- Fiah, R. E., & Anggralisa, I. (2016). "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X Man Krui Lampung Barat T.P 2015/2016". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 50.
- Fitri, H. U. (2017). *Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Restructuring Kognitif dan Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 9 Palembang*. Semarang: Tesis : Universitas Negeri Semarang.
- Firdaus, & Zamzam, F. (2012). *Aplikasi Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Firdaus, A. Y., & Andi, M. H. (2013). Penerapan "Acceleration To Improve The Quality Of Human Resources" Dengan Pengetahuan, Pengembangan, Dan Persaingan Sebagai Langkah Dalam Mengoptimalkan Daya Saing Indonesia Di Mea 2015. *Jurnal Economics Development Analysis*, 155.
- Hardiani, C. A. (2012). *Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak*", Fakultas Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: Skripsi :Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harto, K. (2018). *Pedoman Akademik Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Fatah Palembang*. Palembang: UIN Raden Fatah Palembang.
- Hayat, A. (2017). *Bimbingan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Hayuni, A. (2011). *Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin*

Suska Riau. Pekanbaru: Skripsi: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

- Hidayah, N., Sulastri, M., & Sedanayasa, G. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Pembanjiran untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa dalam Menghadapi Evaluasi Pembelajaran pada Siswa Kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 2, 2.
- Indriasari, & Emi. (2016). "Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas XI Ips 3 SMA 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 194.
- Jannah, R. (2020). Implementasi Muda Rasah Al-Qur'an Sebagai Media Menjaga Hafalan Al-Qur'an Santri Penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren An-Nur Hadipolo Jekulo Kudus. Kudus: Skripsi: Institut Agama Islam Negeri Kudus.
- Jumansyah, S. M., & Awang. (diakses 27 Juli 2022,2022). UIN Raden Fatah Palembang. Palembang: <https://radenfatah.ac.id/index.php/front/page/31>.
- Irwin, D. (2021). *Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi*. Lampung: Skripsi : Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Iskandar wassid,& Suhendar, D. (2011). *Strategi Pembelajaran Bahasa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: PT Indeks
- Larasati, A. (2020). *Penerapan konseling individu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian BTA pada mahasiswa BPI UIN Raden Fatah Palembang*. Palembang: Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Fatah.

- Lestari, Y., Latif, S., & Widiastuti, R. (2013). Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2, 2.
- Lubis, N. L. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Mashudi, F. (2012). *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: IRCiSoD.
- M. Sirozi, d. (2018). *Pedoman Akademik*. Palembang: Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang.
- Machmud, D. (2016). *Tuntunan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah Cet, Ke-1,*. Malang: Selera.
- Muchaeroni. (2021). *Al- Qur'an Al-Insyirah: 94*.
- Muchaeroni. (2021). *Al-Qur'an Al- Madrasah Duo Latin*. Bandung: Al-Qur'an Al-Qosbah.
- Mustika, D. D., Yusmansyah, & Rahmayanthi, R. (2014). Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Calon Mahasiswa Dalam Menghadapi SBMPTN. *Jurnal: Bimbingan Konseling*, 11, 5.
- Nafia, A. R. (2021). *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021*. Lampung: Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Narbuko, C., & Achamadi, A. (2015). *Metodologi Penelitian*, cet 11. Jakarta: Bumi Aksara.
- Novitasari, E. (2020). Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Pengurangan Kecemasan Peserta Didik Dalam Menghadapi Ujian Kelas VII Di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2019/2020. Lampung: Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Patmawati, R. M. (2014). *Pengaruh Kecemasan Dan Depresi Pada Mahasiswa Praktik Klinik Kebidanan Terhadap Prestasi Praktik Klinik*

Kebidanan (Akademi Kebidanan Mitra Sehat Sidoarjo). Sidoarjo: Tesis: Universitas Sebelas Maret.

- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil*,. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Prihartini, D. (2021). *Konseling Islam Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Stress Pada Istri Pasien Covid-19 Di Desa Tanjung Sari, Taman, Sidoarjo*. Surabaya: Skripsi: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Rahayu, D. S. (2013). Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Pratik Kerja Lapangan (PKL). *Jurnal Psychology And Counseling*,, 2, 213.
- Rahmad, P. S. (2009). Penelitian Kualitatif. *Jurnal Equilibrium*, 2-3.
- Sari, I. (2020). Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat: Literature Review. *Jurnal Kesehatan*, 1, 73-74.
- Sari, R. P. (2018). Penerapan Ekstrakurikuler Kitab Kuning Di Man 2 Blitar. Tulung Agung: Skripsi: Institut Agama Islam Negeri Tulung Agung.
- Sumantri, Y. O., & Farid, M. S. (2018). Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan School Engagement Pada Siswa Kelas Vii Di Smp Negeri 1 Cisarua". *Jurnal Fokus Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan*, 1(3), 88.
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tania, S. (2018). *Efektivitas Penerapan Metode Tahfidz Dan Takrir Dalam Meningkatkan Hafalan Al-Qur'an Mahasantri Putri Di Ma'had Al-Jami'ah Uin Raden Intan Lampung*. Lampung: Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Yudhani, E. (2017). Efektivitas Membaca Dan Mentadabburi Al-Qur'an Dalam Menurunkan Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Sekolah. *Jurnal Psikoislamedia*, 2, 23.