

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiar, W., & Asmi, Y. (2010). Kecemasan menghadapi ujian nasional dan motivasi belajar pada siswa kelas XII SMA Negeri "X" Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 9-15.
- Asghari, A., Kadir, R. A., Elias, H., & Baba, M. (2012). Test anxiety and its related concepts: a brief review. *GESJ: Education Science and Psychology*, 22(3), 3-8.
- Bijnens, M., Vanbuel, M., Versteegen, S., & Young, C. (2006). *Handbook on digital video and audio in education creating and using audio and video material for educational purposes*. Amsterdam: The VideoAktiv Project.
- Borg, W. R., & Gall, M. (1989). *Educational research: an introduction*. New York: Longman.
- Furqan, A. (2017). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada remaja penghuni lembaga pemasyarakatan kota samarinda. *eJournal Psikologi*, 5(2), 115-124.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Educational research: an introduction*. Boston: Pearson Education.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2006). *Developing and managing your school guidance and counseling program : fourth edition*. Alexandria: America Counseling Association.
- Hidayat, D. R. (2011). *Psikologi kepribadian dalam konseling*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Javanbakht, N., & Hadian, M. (2014). The effects of test anxiety on learners' reading test performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 98, 775-783.
- Khairani, M. (2016). Pengembangan media pembelajaran dalam bentuk macromedia flash materi tabung untuk smp kelas ix. *Jurnal Ipteks Terapan*, 10.i2, 95-102.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Asesmen Teknik Non Tes dalam Perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: PT. Indeks.
- Larson, H. A. (2010). Test Anxiety and Relaxation Training in Third-Grade Students. *Eastern Education Journal*, 39(1), 13-22.

- Mashayekh, M., & Hashemi, M. (2011). Recognizing, Reducing and Copying with Test Anxiety: Causes, Solutions and Recommendations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2149-2155.
- Millerson, G., & Owens, J. (2008). *Video production handbook*. Oxford: Focal Press.
- Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior Modification: Principles and Procedures, Fourth Edition*. South Florida: Michele Sordi.
- Munadi, Y. (2008). *Media Pembelajaran (Sebuah Pendekatan Baru)*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Nadinloyi, K. B., Sadeghi, H., Garamaleki, N. S., Rostami, H., & Hatami, G. (2013). Efficacy of Cognitive Therapy in the Treatment of Test Anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 303-307.
- Nair, P. P. (2014). Effectiveness of progressive muscle relaxation in reducing academic stress of secondary schools students of kerala. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(8), 29-32.
- Nurchayani, E. (2013). Upaya peningkatan keterampilan berbicara bahasa jawa krama menggunakan media video pada siswa kelas viii smp negeri 1 kajoran kabupaten magelang. *Jurnal Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Jawa\_ Universitas Muhammadiyah Purworejo*, 02(02), 77-90.
- Nurfathiyah, P., Mara, A., & Siata, R. (2011). Pemanfaatan video sebagai media penyebaran inovasi pertanian. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 52, 30-36.
- Penyusun, T. (2016). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah menengah atas (sma)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Pramudito, A. (2013). Pengembangan media pembelajaran video tutorial pada mata pelajaran kompetensi kejuruan standar kompetensi melakukan pekerjaan dengan mesin bubut di smk muhammadiyah 1 playen. *Pengembangan Media Pembelajaran*, 1(1), 1-12.
- Pranoto, H. (2017). Layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan peserta didik menghadapi ujian atau tes. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan* (hal. 89-95). Lampung: FKIP Universitas Muhammadiyah Metro.

- Prasetiawan, H. (2017). Media dalam layanan bimbingan dan konseling. *THE 5TH URECOL PROCEEDING*, 1529-1536.
- Pritandhari, M., & Ratnawuri, T. (2015). Evaluasi penggunaan video tutorial sebagai media pembelajaran semester iv program studi pendidikan ekonomi universitas muhammadiyah metro. *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro*, 3(2), 11-20.
- Purwono, J. (2014). Penggunaan media audio-visual pada mata pelajaran ilmu pengetahuan alam di sekolah menengah pertama negeri 1 pacitan. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(2), 127-144.
- Rana, R. A., & Mahmood, N. (2010). The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement. *Bulletin of Education and Research*, 32(2), 63-74.
- Riduwan. (2013). *Dasar - Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rudiansyah, Amirullah, & Yunus, M. (2016). Upaya Guru dalam Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah*, 1(1), 96-109.
- Sanaky, & AH, H. (2011). *Media Pembelajaran Buku Pegangan Wajib Guru dan Dosen*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.
- Sanjaya, W. (2006). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J. W. (2008). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Smaldino, S. E., Lowther, D. L., & Russell, J. D. (2011). *Instructional technology and media for learning: teknologi pembelajaran dan media untuk belajar*. Jakarta: Kencana.
- Smith, J. C. (1999). *ABC relaxation theory : an evidence-based approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Smith, J. C. (1999). *ABC relaxation training : a practical guide for health professionals*. New York: Springer Publishing Company.
- Stan, A., & Oprea, C. (2015). Test Anxiety and Achievement Goal Orientations of Students at A Romanian University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180, 1673-1679.
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Sukiman. (2012). *Pengembangan Media Pembelajaran*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Sulidah, Yamin, A., & Susanti, R. D. (2016). Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. 4(1), 11-20.
- Suyono, Triyono, & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa sma. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115-120.