

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Kamaludin.2022. Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif. Cipta Media Nusantara (CMN).
- Ajeng TA.2017.Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik U niversitas Diponegoro Semarang. Jurnal Empati
- Anggreini, Mariyanti. 2014. Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif mahasiswi Universitas Esa Unggul. Jurnal Psikologi
- Asep Encu. 2022. Menjadi Kepala Madrasah Profesional. PT Raja Grafindo Persada
- A aziz. 2024. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja di Kota Bekasi. Journal Jendelaedukasi
- AT asih dkk. 2018. Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik. Universitas Dipenogoro Semarang.
- Atina, yuni. 2022. Pengaruh kontrol diri terhadap tingkat perilaku agresif siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi. Jurnal Pendidikan Tambusai
- Averill. J.R. 1973. Personal Control Over asersive Stimuli and Its Relationship to stress. Psychological Bulletin, 286-303

- Beck, J. S. (1995) *Cognitive Therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press
- Chaplin. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Grafindo
- D kusumastuti. 2020. *Kecemasan dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa*. Universitas Medan Area
- Elvita dkk. 2020. *Pengaruh Kecemasan Matematika Terhadap Berpikir Kreatif Siswa SMP*. Journal Uness
- F Nurningtyas, 2021. *Pengaruh kontrol terhadap intensitas penggunaan smartphone pada remaja*. Journal UNY
- Fachrozie, reza, (2021). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi*. Jurnal Ilmiah Psikologi
- Ghufron & Risnawati. 2010. *TEORI-TEORI PSIKOLOGI*. AR RUZZ Media Group
- Nurul dkk. 2019. *Teras Literasi*. Syiah Kuala University Press
- Hopko, D.R. (2003). *Confirmatory factor analysys of the math anxiety rating scale-revised*. *Educational and psychological measurement*.
- Ibnu Mahtumi dkk. 2022. *Pembelajaran Berbasis Proyek*. Uwais Inspirasi Indonesia

- Khusna, Rodhotul. H. 2016. Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. UIN Suka
- Laila Faried dkk. 2012. Hubungan antara kontrol diri dan kecemasan menghadapi masa pembebasan para narapidana di lembaga pemasyarakatan wirogunan Yogyakarta. Jurnal Khasanah
- L Marinda. 2020. Teori perkembangan kognitif Jean Piaget dan Problematikanya pada anak usia sekolah dasar. Ejournal An-nisa
- Muhammad Nur Alif.2021. Konsep Beladiri pada anak. CV Salam Insan Mulia
- Maisa dkk. 2022. Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja. Journal Unimma
- Minahan, J., & Rappaport, N. (2012) Anxiety In Students a Hidden Culprit In Behavior Issues. Phi Delta Kappan, 34-39
- NA Rohmansyah. 2017. Kecemasan Dalam Olahraga. Jurnal Ilmiah Penjas
- Ramaiah, Savitri. 2003. Kecemasan-Bagaimana cara mengatasi penyebabnya. Jakarta populer obor
- RE Sarirusadi, 2021. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. Universitas Muhammadiyah Malang
- Resti,Indriana. 2014. Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stress Pada Penderita Asma. Jurnal Umm
- Rokhmansyah, Alfian.2021. Bahasa, Sastra Dan Pembelajarannya dalam masa pandemi Covid-19. LPPM UNNES

- Salistiabudi, yulifah. 2020. Aspek Kecemasan Saat Menghadapi Ujian dan Bagaimana Strategi Pemecahannya. CV Jakad Media Publis
- Soffy Belgies dkk. 2021. Desain Intervensi Psikologi Merancang Pelatihan dan kegiatan Harian. Zifatama Jawara
- Soesanto, Heri. 2022. *Personal Integrity Development Guide*, Cara Praktis membangun Integritas secara konsisten dan jangka panjang. PT Kanisius
- Sustra. 2011. Hubungan antara peran dosen pembimbing dengan kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir skripsi di fakultas Ilmu Kesehatan. UMS.
- Sutja, Akmal dkk. 2017. PENULISAN SKRIPSI untuk Prodi Bimbingan danKonseling. Penerbit Wahana Resolusi
- Sugiyono. 2022. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Penerbit Alfabeta. Bandung
- Suryani dkk. 2018. Strategi public relations PT HONDA MEGATAMA KAPUKdalam Customer Relations. ejournal bsi
- Stuart, G. W. 2013. Buku saku keperawatan jiwa : Edisi 5. Penerbit Buku Kedokteran

Sukmadiarti dkk. 2019. Seni Melewati Masalah. CV. Brilian Angkasan Jaya

Susilo. 2021. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang. Journal Unib

Ummayah, Umuu. 2019. Kecemasan pada siswa kelas 1 di SMP Dharma wanita 9 Taman Sidoarjo: Pengembangan Instrumen. Al tatwir

Wellem dkk, 2013. PENGARUH ORIENTASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN YANG DI RAWAT DI RUANGAN INTERNAL RSUD KABUPATEN PAPUA BARAT. Journal Unimus

Wesiana H.S.2023. *Behavioral Intervention Berbasis FCE*. Airlangga University Press