

DAFTAR PUSTAKA

- 5 Orang Konseli. Pertemuan Lanjutan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi, 24 Maret 2025.
- A. Sutardjo, Wiramahardja. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: RinekaAditama, 2007.
- Alfani, dan Fanlia Prima Jaya. *Metodologi Penelitian & Filsafat Ilmu*. FE UNISKA: Adi Pritama Jaya Computer Banjarmasin, 2015.
- Amalia, Dita Sephira. “Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa SMPN 11 Kota Jambi.” Universitas Jambi, 2024.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta Edisi revisi 4, 2024.
- Arizona, Arizona, Nurlela Nurlela, dan Zilla Jannati. “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMP PGRI 1 Palembang.” *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)* 2, no. 2 (15 April 2019): 125. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n2.p125-130>.
- Astuti. “Pengembangan Model Pembelajaran Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konstruktivistik.” *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 2016, 1–9.
- B. Adler, Ronald, George Rodman, dan Athena Du Pre. *Understanding Human Communication*. New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1991.
- Bukhori, Baidi. “Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan.” *Jurnal Komunikasi Islam* 6, no. 1 (22 Agustus 2017): 158–86. <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>.
- Chandra Dewi, Fitniwillis. *Teknik Khusus dalam Konseling*, 2017.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi Terjemahan Mulyarto*. Fourth edition. Semarang: IKIP Semarang Press, 1995.
- Damayanti, Rida. “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Peserta Didik di MTS Muhammadiyah 3 Al-Furqan Banjarmasin.” UIN Antasari Banjarmasin, 2024.

- Fathoni, Abdurrahman. *Metodologi penelitian dan teknik penyusunan skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Fitrah, Muh, dan Luthfiyah. *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Jawa Barat: Jejak Publisher, 2018.
- Gemilang, Jingga. *Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books, 2013.
- Hanief, Yulingga Nanda, dan Wasis Himawanto. *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish, 2017.
- Herber Benson dan William Proctor. *Dasar-Dasar Respon Relaksasi. Terjemahan Nur Hasan*. Cetakan Ke-1. Bandung: Kaifah, 2000.
- Insyirah, Suci, Abdullah Sinring, dan Akhmad Harum. “Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Di MTs DDI Lapeo.” *Pinisi Journal Of Education*, 2023, 4.
- Katsir, Ibnu. “Tafsir Surat Fushsilat Ayat 30,” 29 Mei 2015. <http://www.ibnukatsironline.com/2015/05/tafsir-surat-fushshilat-ayat-30-32.html>.
- Khairunisa. “Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar.” *Jurnal Tunas Bangsa* 6 (2016).
- Konseli. Pertemuan I Konseling Kelompok Teknik Relaksasi di SMPN 7 Karang Intan, 6 Februari 2025.
- . Pertemuan II Konseling Kelompok Teknik Relaksasi di SMPN 7 Karang Intan, 11 Februari 2025.
- . Pertemuan III Konseling Kelompok Teknik Relaksasi di SMPN 7 Karang Intan, 13 Februari 2025.
- L. Atkinson, Rita, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, dan Daryl J. Bem. *Pengantar psikologi Jilid 2 Terjemahan: Widjaja Kusuma*. Tangerang: Interkasara Publisher, 2010.
- Mangampang, Katerina. “Tingkat kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum di implikasinya terhadap pengembangan program bimbingan peningkatan kepercayaan diri berbicara di depan kelas.” *Universitas Shanata Dharma Yogyakarta*, 2013.

- Naor, Yosefina David de, dan Novendawati Wahyu Sitasari. "Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri SMA di Pondok Pesantren" 2 (2021).
- Nurhasanah, dan Romiaty. "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Media Audio- Visual Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas X Mipa V Pada Masa Pandemi Di Man Kota Palangka Raya." *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 5, no. 2 (15 Desember 2021): 213. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.10789>.
- Prayitno, Afdal, Ifdil, dan Zadrian Ardi. *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2017.
- Prayitno, dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- . *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2015.
- Prayitno, dan Duwi. *Paham Analisa Statistik Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom, 2010.
- Rahardjo, Susilo, dan Gudnanto. *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Kudus: Nora Media, 2010.
- Rengganawati, Hana. "Kecemasan dalam Berbicara di Depan Umum pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun." *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)* 2, no. 2 (29 Januari 2024): 60. <https://doi.org/10.25124/ijdp.v2i2.6953>.
- Rogers, Natalie. *Berani Bicara Di Depan publik Terjemah Lala Herawati*. 2 ed. Bandung: Nuansa, 2004.
- Roihana, Siti. "Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2019.
- Sesetyo, Budi. *Statistika Untuk Analisis Data Penelitian*. Bandung: Refika Aditama, 2012.
- Sofyan, Sofyan, Muh. Rapi, dan Ahmad Afif. "Pengaruh Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar." *Jurnal Biotek* 3, no. 2 (1 Desember 2015): 133. <https://doi.org/10.24252/jb.v3i2.1102>.

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cetakan ke-3. Bandung: Alfabeta, 2021.
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah (Edisi Rivisi)*. Jakarta: Rajawali Pers, 2010.
- Susanti, Rusiana. Wawancara Langsung, 20 Desember 2023.
- Syafaruddin, Ahmad Syarqawi, dan Dina Nadira Amelia Siahaan. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*. Perdana Publishing, 2019.
- Zubaida, Septiani. “Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya.” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021.