

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta, 2024.
- Barlow, David H. *Buku Pegangan Klinis Gangguan Psikologis: Panduan Penanganan Langkah demi Langkah (Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual)*. Edisi ke-6. New York: Guilford Press, 2022.
- Bukhori, Baidi. “Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan.” *Jurnal Komunikasi Islam* 6, no. 1 (2017): 158–186.
- Dacey, John S., dan Lisa B. Fiore. *Your Anxious Child: How Parents and Teachers Can Relieve Anxiety in Children*. Edisi ke-2. San Francisco: Jossey-Bass, 2022.
- Damayanti, Rida. *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Peserta Didik di MTs Muhammadiyah 3 Al-Furqan Banjarmasin*. Skripsi. Banjarmasin: UIN Antasari Banjarmasin, 2024.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Diponegoro, 2020.
- Ferhati, Y., dkk. “Gangguan Kecemasan Menyeluruh dan Kekhawatiran Persisten dalam Kehidupan Sehari-hari.” *Jurnal Studi Kesehatan Mental* 12, no. 3 (2024): 45–52
- Fauzan, A. *Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. 2021.
- Greenberger, Dennis, dan Christine A. Padesky. *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. New York: Guilford Press, 2016.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Kemendikbudristek, 2022.
- Komalasari, Gantina. *Teori dan Teknik Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Indeks, 2023.

- Muayana, S., dan Dian A. W. *Bimbingan Klasikal "Think-Pair-Share": Upaya Meningkatkan Self Control Remaja dalam Penggunaan Gadget*. Yogyakarta: K-Media, 2021.
- Naor, Yosefina David de, dan Novendawati Wahyu Sitasari. "Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri SMA di Pondok Pesantren." 2021.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene. *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah*. Jakarta: Erlangga, 2021.
- Ormrod, Jeanne Ellis. *Educational Psychology: Developing Learners*. Edisi ke-10. Boston: Pearson, 2020.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2022.
- Rahmawati, dan W. Nuryono. "Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programming) untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa." *Jurnal BK UNESA*. 2014
- Santrock, John W. *Educational Psychology*. Edisi ke-6. New York: McGraw-Hill Education, 2020.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Sutardjo, A. Wiramihardja. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama, 2020.
- Wibowo, Mungin Eddy. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Semarang: UNNES Press, 2022.
- Winkel, W. S., dan Sri Hastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi, 2017.
- Yusuf, Syamsu, dan A. Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021.

- 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.
- 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>.