

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1).
- Afifah, N., & Nasution, F. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan (Well Being) Siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 368–380. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.458>
- Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306>
- Astuti. (2018). *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* [Thesis]. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Azmi, I. U., Nafi'ah, N., Thamrin, M., & Akhwani, A. (2021). Studi Komparasi Kepercayaan Diri (Self Confidance) Siswa yang Mengalami Verbal Bullying dan Yang Tidak Mengalami Verbal Bullying di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3551–3558. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1389>
- Bukhori, B. (2017). Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186. <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Fakhriyani, D. V., Sa'idah, I., & Annajih, M. Z. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 56. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i1.8463>
- Gunawan, I. A. N., . S., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78–92. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 36. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>
- Hasanah, N. A., & Saugi, W. (2021). Fenomena Ketidakpercayaan Diri Mahasiswa IAIN Samarinda Ketika Berbicara di Depan Umum. *Borneo Journal of Islamic Education*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21093/bjie.v1i1.3145>
- Indika, C., Kasih, F., & Usman, C. I. (2022). Efektifitas Layanan Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Rasa Tidak Percaya Diri Peserta Didik (Studi Eksperimen pada Peserta Didik Kelas XI MAN 5 Agam). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5). <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.7904>
- Julianto, V., Indriyani, R., Munir, M. M., Sulantri, C., & Hasanah, S. M. (2018). Pengaruh Membaca Al Fatimah Reflektif Intuitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 162. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.4299>

- Karneli, Y. (2020). Meningkatkan Kesiapan Belajar Siswa Melalui Pendekatan Behavioral. *AL-IRSYAD*, 10(1), 96. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7657>
- Khairunisa. (2019). Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2).
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>
- Marantini, P., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *JIBK*, 2(1).
- Mulyadi, Y. B. (2020). Penerapan Teknik Konseling Behavioral Terhadap Anak Yang Mengalami Stres Belajar. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1). <https://doi.org/10.31932/jpau.v3i1.927>
- Rahmawati, F. E. (2014). Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programming) Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare. *Jurnal BK Unesa*, 4(3).
- Rasimin, R., Yusra, A., & Wahyuni, H. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Problem Based Learning untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(2), 314–320. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.261>
- Rinaldi, M. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar dan Disiplin Belajar terhadap Prestasi Belajar Ekonomi. *Niagawan*, 8(3), 148. <https://doi.org/10.24114/niaga.v8i3.15573>
- Suati, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNIKMA*, 1(2).
- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih*, 5(1). <https://doi.org/10.15548/atj.v5i1.756>
- Wahyuni, S., & Efastri, S. M. (2019). Pendekatan Behavioral (Teknik Reinforcement) Untuk Meningkatkan Perilaku Prosocial Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Aisyiyah III Kota Pekanbaru. *Jurnal Golden Age*, 3(02), 136. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v3i02.1753>
- Widodo, H., Sari, D. P., Wanhar, F. A., & Julianto, J. (2021). Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa SMK. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(4), 2168–2175. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.1028>
- Yusuf, A. (2021). Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Mahasiswa. *Jurnal Panrita*, 1(2), 62–67. <https://doi.org/10.35906/panrita.v1i2.141>