

DAFTAR PUSTAKA

- Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109-118.
- Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi stress pada remaja saat pandemi covid-19 dengan teknik self talk. *Prosiding penelitian dan pengabdian kepada masyarakat*, 7(2), 248-256.
- Aldina, F. (2019). Dampak konseling kelompok teknik kursi kosong dan self talk untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 120-126.
- Adhiputra, A. A. (2015). *Konseling Kelompok : perspektif teori dan aplikasi*. Media Akademik.
- Afifaturrohmah, W., Mahmudi, I., & Triningtyas, D. A. (2023, July). Merubah Perilaku Perundungan Menggunakan Konseling Kelompok Teknik Self Talk pada Siswa. In *SEMINAR NASIONAL SOSIAL, SAINS, PENDIDIKAN, HUMANIORA (SENASSDRA)* (Vol. 2, No. 2, pp. 850-858).
- Diyah, I. (2021). *Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas Xi Sma Negeri 1 Way Serdang Mesuji, Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Diana, E., Khaerani, F. A., Wijaya, M. Z., & Makhmudah, U. (2021). The Effectiveness of Group Counseling in Reducing Adolescent Social Anxiety Levels : A Systematic Literature Review. *Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series* <https://jurnal.uns.ac.id/shes> p-ISSN 2620-9284 e-ISSN 2620-9292, 5(Snip 2021), 1–23.
- De Naor, Y. D., & Sitasari, N. W. (2021). Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri Sma Di Pondok Pesantren. *JCA Psikologi*, 2(2), 98–106.
- Febriani, A. R., & Barida, M. (2021, August). Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1).
- Gross, J.J. (2009). *Handbook of Emotion Regulation*. <http://books.google.co.id/books?id=cQjx7BARaqQC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false> 11/10/12

- Gemilang, Jingga. 2013. *Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books.
- Hardy, L., Hall, C. R., & Hardy, J. (2005). "Enhancing performance and skill acquisition in novice performers: Evidence from the sport domain." *Applied Cognitive Psychology*, 19(6), 705-725.
- King, A. L. (2010). *Psikologi Umum (Buku Kedua)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kimani, E., Shamekhi, A., & Bickmore, T. (2021). Just breathe: Towards real-time intervention for public speaking anxiety. *Smart Health*, 19. <https://doi.org/10.1016/j.smhl.2020.100146>
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling kelompok*. Kencana.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., & Clark-Carter, D. (2008). "Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective." *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 142-156.
- Marjo, H. K. (2024, April). Analisis Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri Berbasis Cognitive Behaviour Therapy untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum bagi Mahasiswa. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Lampung* (pp. 229-238).
- Nur Wahyuni, "Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar", *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, (2020): 3-5.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). "Expressive writing, emotional upheavals, and health." In J. Stanton, & S. M. Southwick (Eds.), *The science of psychodynamics* (pp. 196-218). Humana Press.
- Putri, F. Y., Nurwahidi, M., & Sudjarwo. (2022). *the Counseling Technique To Reduce Speaking Anxiety in the perspective pragmatic theory*. 11(2).
- Paramita, A. D., & Faradiba, A. T.(2021) Adverse childhood experience pada mahasiswa dan hubungannya dengan kecemasan dan depresi. *Jurnal Mindset*. Vol. 11, No. 1
- Prakoso, B. (2014). Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. (Disertasi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang.
- Riska, C. S. (2021). *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Dalam Mengembangkankepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Viii Di Smp It Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah Tp 2020/2021* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung)

- Setiari, C., Wagimin, W., & Hidayat, R. R. (2019). Efektivitas Teknik Self-Talk untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Belajar Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 3(2), 60-67.
- Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Sukoharjo. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 425–430. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15181>
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RnD* (1st ed.). CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RnD* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). CV. Alfabeta.