

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). *Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir program studi Pendidikan Profesi Ners*. *Mahesa: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(10), 123–130. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Annisa, M., & Ifdil, I. (2022). *Pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 1 Malang* 8(2), 145–155.
- Desmita, & Rahman, F. (2020). *Pengaruh penggunaan media cermin terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa dalam latihan presentasi*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 55–63.
- Fitriani Ramadhani, F. (2021). *Pengaruh teknik self-talk terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Makassar*. [Skripsi, Universitas Negeri Makassar]. <http://eprints.unm.ac.id/25237/1/jurnal%20fitriani%20ramadhani>
- Khairunisa. (2019). *Kecemasan berbicara di depan kelas pada peserta didik sekolah dasar*. <https://ejournal.bbg.ac.id/tunasbangsa/article/view/959>
- Kustanti, E. (2020). *Efektivitas teknik relaksasi pernapasan untuk menurunkan kecemasan*. <https://media.neliti.com/media/publications/392777-none-17bd4037>.
- Lader, M. (2018). *Beta-blockers for the treatment of anxiety disorders: A systematic review*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032724015532>
- Lestari, B. S., Parung, J., & Sinambela, F. C. (2022). *Self-efficacy and audience response to public speaking anxiety in professional psychology students (S2)*. *Journal of Positive School Psychology*, <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/11107>
- Maulana, M. K. (2024). *Efektivitas teknik self talk dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa angkatan 2020 (Studi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau)*. <http://repository.uin-suska.ac.id/84198/>
- Morin, A. (2017). *Self-awareness and the left inferior frontal gyrus: Inner speech use during self-related processing*. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 29(5), 848–860.

- Nisak, K. (2021). *Pengaruh teknik self talk untuk meningkatkan kesadaran diri dalam menghafal Al-Qur'an siswa kelas XI di MAS Jeumala Amal Pidie*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/20010/>
- Nurhasanah, D., Mukhyi, T. F., Wirda, R., Nadhira, M., Tsabitah, G., Salsabila, A., & Amna, Z. (2022). *Tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa (Public speaking anxiety level in college students)*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 7(2), 123–130. <https://jim.usk.ac.id/Psikologi/article/view/28436>
- Okiria, N., Ismunandar, & Indrapraja, D. K. (2023). *Cermin*. *Jurnal Penelitian Pendidikan Seni Tari dan Musik, Fakultas KIP, Universitas Tanjungpura Pontianak*. Diakses dari <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/26718/75676577410>
- Permata, N. P. (2019). *Pengaruh metode self-talk positif dengan media cermin terhadap kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMA Negeri 1 Bandar Lampung*
- Prasetyo, Y. A. F. (2023). *Pengaruh terapi thought stopping terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Stikes Panti Waluya Malang* https://repository.stikespantiwaluya.ac.id/285/2/STIKESPW_Yehezkiel_BAB%20I.
- Pratama, A. (2020). *Kerjasama guru Pendidikan Agama Islam dan orang tua dalam membangun self control siswa di SMAN 04 Lebong* <http://etheses.iaincurup.ac.id/3167/1/Fulltext>.
- Prihananto, D. I., Fitriana, K. D. N., Agustina, P. D., Nur'aini, S. E., & Safitri, U. (2024). *Dampak perilaku bullying pada anak sekolah dasar di SDN Manyaran 02 Kota Kediri*. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=j-BE2IMAAAAJ&citation_for_view=j-BE2IMAAAAJ:u-x6o8ySG0sC
- Puspitaningtyas, D. (2019). *Kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas XI-Bahasa SMA Negeri 1 Grati Pasuruan*. *Jurnal Bahasa dan Pendidikan*, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/bapala/article/view/27888>
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). *Efektivitas konseling REBT pendekatan teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN "A" Denpasar*. *Jurnal Edukasi Indonesia*, <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/2633>

- Putri, R. A. I., Widayati, S., Reza, M., & Masudah. (2023). *Efektivitas penggunaan media cermin ekspresi untuk meningkatkan percaya diri pada anak usia dini*. Abata: *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.32665/abata.v3i1.1426>
- Putu, N. L. P. (2024). *Efektivitas penerapan relaksasi Butterfly Hug dan self-talk terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja putri di SMPN 10 Denpasar* [Proposal penelitian, STIKES Bina Usaha Bali].
- Rahani, L. (2020). *Hubungan konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Kota Makassar*. *Jurnal Psikologi Universitas Bosowa*, 7(2), 123–134. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Ramadhani, F. (2022). *Efektivitas teknik relaksasi nafas dalam mengurangi kecemasan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Makassar* <http://eprints.unm.ac.id/25237/1/jurnal%20fitriani%20ramadhani>.
- Rasyid, M., Saputri, S. A., Larasati, L. D., & Tanjung, A. A. R. R. P. (2018). *Mirror talk sebagai upaya meningkatkan self-compassion*. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(1), 22–31. <https://pdfs.semanticscholar.org/4e1d/06ee6513452cbe9be7520a257edbb3f9c6cb.pdf>
- 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>
- Sari, D. S., & Susanti, H. (2024). *Faktor-faktor penyebab kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris pada mata kuliah Speaking for Academic Purposes*. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (SNPP), 44–45. <https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/snpp/article/download/8573/3077/22948>
- Sartika, D. (2019). *Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <https://repository.uin-suska.ac.id/6831/>
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). *Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. Consilia: *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>

- Thai, T. H., & Nguyen, P. T. (2022). *Positive self-talk mirror training and its effects on public speaking self-confidence. Journal of Educational Psychology and Learning.*
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics. https://books.google.com/books/about/Foundations_of_Sport_and_Exercise_Psychology.html?id=dO56DwAAQBAJ
- Widayanti, L., Hadi, A., Hasanah, M., & Sundafa, A. (2025). *Teknik cognitive behavior therapy untuk mengetahui kecemasan pada siswa. Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1), 91–99. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i1.3034>
- Wijayanti, E. T., Risnasari, N., & Aisyah, S. D. (2021). *Kecemasan mahasiswa perawat Universitas Nusantara PGRI Kediri selama pembelajaran jarak jauh. JUDIKA (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(2). <https://doi.org/10.29407/judika.v5i2.17421>
- World Health Organization. (2023). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Wulaningsih, I. (2016). *Efektivitas positive self-talk terhadap motivasi belajar siswa kelas IX SMPN 3 Banguntapan* <https://eprints.uny.ac.id/42156/>
- Wulandari, F., & Suryani, E. (2019). *Peran perkembangan kognitif remaja dalam menghadapi tantangan pembelajaran: Studi pada siswa SMA. Jurnal Psikopedagogia Indonesia*, 5(2), 115–124. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/psi/article/view/2019-52-10>
- Yanti, K. (2023). *Analisis fungsi self-talk dalam merasionalkan pikiran negatif* (Skripsi, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh <https://repository.ar-raniry.ac.id/3043>