**DAFTAR PUSTAKA**

Abimanyu, S., & Manrihu, MT. 2009. *Teknik dan Labotorium Konseling.* Makassar: Badan Penerbit UNM.

Aswar, S. 2005. *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Atkinson, R.L., Atkinson, R. C., Smith, E. E,. Bem, D.J. 2010. *Penghantar Psikologi Jilid II.* Diterjemahkan oleh Widjaja Kusuma. Tangerang: Interaksara.

Bardacke, N 2017. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Chaplin, J.P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi.* Diterjemahkan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Rajawali Pers.

Corey, G. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi.* Bandung: Refika Aditama.

Davis, C., Cooke. M., HollzHauzer. K., Jones. M dan Finu Cane.2009. *Efek Aroma Terapi Dengan Musik dan Level Kecemasan Pada Kepreawatan.* Diterjemahkan oleh Achir Yani dan S Hamid. Jakarta: EGC

Djamarah, SB. 2011., *Psikologi Belajar.* Yogyakarta: Rineka Cipta

Erford, B.T. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor.* Yogyakarta: Pustaka Belajar

Feist, J. & Feist, G.J. 2013. *Teori Kepribadian: Theories of Personality Buku 1 Edisi 7*. Diterjemahkan oleh Handriatno. Jakarta: Salemba Humanika.

Friedman, H.S. & Schustack, M.W. 2008. *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern Edisi Ketiga Jilid 1*. Diterjemahkan oleh Fransiska Dian Ikarini, dkk. Jakarta: Erlangga.

Ghufron dan Risnawati. 2017.*Teori-teori Psikologi.*Yogyakarta:Pustaka Belajar

Hartono & Soedarmadji, B. 2012. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Herrhyanto, N & Hamid, A. 2009. *Statistika Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya.* Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

Khayyirah, B. 2014. *Cara Pintar Berbicara Didepan Publik.* Yogyakarta: Diva Press.

Komalasari, G., Wahyuni, E., Karsih.2011. *Teori dan Teknik Konseling.*Jakarta: Permata Puri Media.

Listiyani, WL., Machmuroch., Hardjono. 2013. Kecemasan Berbicara di Kelas Ditinjau Dari Komunikasi Dalam Keluarga Dan Self Efficacy pada Siswa Kelas VII SMP N 3 Widadoren Kabupaten Ngawi. *Artikel ilmiah.* Surakarta: Universitas 11 Maret.

Mangampang. 2017. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara Di Depan Umum Dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Kelas.*Skripsi*.Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Darma.

Nevid, J.S., (Penerjemah: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia). 2003. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

Puspita, N, A., Armiyati, Y., Arif, S. 2014. Efektifitas Waktu Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Abdomen DI RSUD Tugurejo Semarang.*Artikel Ilmiah*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.

Rahardjo, S & Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

Riswandi, A. 2014. Peran Guru Bimbingan Konseling Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Nasional (UN). *Pedagogik Jurnal Pendidikan.* Volume 9 Nomor 2. Hal 65. FKIP Universitas Palangkaraya

Safaria, T. & Sapurta, N.E. 2012. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaiman Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda.* Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Sari, A, D, K., Subandi. 2015. Pelatihan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. *Gadjah Mada Journal Of Profesional Psychology.* Vol 1 Nomor 3. Hal 175. Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Sarwono, SW. 2009. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta:Raja Grafindo Persada.

Setianingrum, A,R., Yusmansyah., Mayasari, S. 2013. Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi. *Artikel Ilmiah.* Lampung:Universitas Lampung.

Sinring, A., Saman, A., Pattaufi., Amir, R. 2016. *Penulisan Skripsi (Proposal, Skripsi, & Karya Ilmiah)*. Makassar: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Siregar, S. 2016. *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian.* Jakarta: PT Raja Grafindo.

Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta

Wardani. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Terapi Tambahan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tingkat 1. *Skripsi.* Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.