

DAFTAR PUSTAKA

- Ad, Y., & Egalia. (2016). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas Viii Di Smpn 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 Yahya Ad, Egalia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, (2), 133–146. <https://Ejournal.Radenintan.Ac.Id/Index.Php/Konseli>
- Adelia Prastia, T., Pratikto, H., & Psikologi, F. (2023). Kecemasan Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial: Menguji Peranan Body Image. *Inner: Journal Of Psychological Research*, 2.
- Agustin, A., & Kusnadi, S. K. (2019). *Pendekatan Mindfulness Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak Berhadapan Hukum (Abh)*. 17, 40. <http://Smslap.Ditjenpas.Go.Id>
- Ahmad, E. H. (2019). Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 4.
- Aini, D. K. (2019a). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70–90.
- Aini, D. K. (2019b). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70–90.
- A.Jallaleng, R., Nadir, M., & Lauda, H. (2022). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Keaktifan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Pada Program Studi Ppkn Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 4(1), 63. <https://Doi.Org/10.35329/Jp.V4i1.2468>
- Aminah, I., Novianti, E., & Tobing, D. L. (2023). Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Mengalami Perundungan Di Desa Ragajaya Social Anxiety In Bullied Adolescents In Ragajaya Village. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* (Vol. 15).
- Anugraha, D. Y. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cbt Terhadap Kecemasan Sosial Siswa Smp. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1).
- Apriliana, I. P. A., & Suranata, K. (2020). Effectiveness Of Cognitive Behavioral Group Counseling To Increase Self-Confident Of Vocational High School Students. *Bisma The Journal Of Counseling*, 4(2), 194–207. <https://Doi.Org/10.23887/Bisma.V4i2.29788>

- Ardiansyah. (2025a). Bikoling: Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling Efektivitas Teknik Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dalam Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa. *Bikoling: Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling*, 2.
- Ardiansyah. (2025b). Bikoling: Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling Efektivitas Teknik Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dalam Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa. *Bikoling: Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling*, 02.
- Arjanto, P. (2022). Ujireliabilitasdanvaliditasdass21 (1). *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7.
- Berliana, A., & Nurtjahjo, F. E. (2024). Studi Kasus: Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, 13(1), 34–46.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Rese Arch*. <https://Archive.Org/Details/Researchdesigno000unse>
- Deantini, N. L., Suranata, K., & Paramartha, W. E. (2025). Development Of A Cognitive Behavior Therapy Counseling Guide Using Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Anxiety In Middle School Bullying Victims. *Bisma The Journal Of Counseling*, 9(2), 408–417. <https://doi.org/10.23887/Bisma.V9i2.100206>
- Gkintoni, E., Vassilopoulos, S. P., & Nikolaou, G. (2025). Mindfulness-Based Cognitive Therapy In Clinical Practice: A Systematic Review Of Neurocognitive Outcomes And Applications For Mental Health And Well-Being. In *Journal Of Clinical Medicine* (Vol. 14, Number 5). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (Mdpi). <https://doi.org/10.3390/Jcm14051703>
- Gunawan, P. A., Dharsana, I. K., & Paramartha, W. E. (N.D.). Pendekatan Konseling Kognitif Behavior Dengan Teknik Meditasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa. *Indonesian Journal Of Innovation Multidisipliner Research*, 4, 1537–1549.
- Imaddudin, A., Arumsari, C., & Dianah, R. (2023a). *Profil Kecemasan Sosial Terhadap Siswa Sma Dan Implakasinya Terhadap Layanan Konseling-Nc-Sa License* ([Htpps://Creativecommons.Org/Licenses/By-Nc-Sa/4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0) (Vol. 7, Number 2).
- Imaddudin, A., Arumsari, C., & Dianah, R. (2023b). *Profil Kecemasan Sosial Terhadap Siswa Sma Dan Implakasinya Terhadap Layanan Konseling-Nc-Sa License* ([Htpps://Creativecommons.Org/Licenses/By-Nc-Sa/4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0) (Vol. 7, Number 2).

- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartiani, F. (2015). Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Anak Usia Sekolah. In *Jur. Ilm. Kel. & Kons* (Vol. 8, Number 3).
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019a). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras*.
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019b). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras. Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*.
- Kearney, C. A. (2005). *Social Anxiety And Social Phobia In Youth Characteristics, Assessment, And Psychological Treatment*.
- Kusuma, I. B. Gede H. K., & Ardani, I. I. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Pada Lansia Di Panti Werdha Wana Seraya, Denpasar-Bali. *Jurnal Medika*, 7. <http://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum>
- Mania, S. (2008). Observasi Sebagai Alat Evaluasi Dalam Dunia Pendidikan Dan Pengajaran. *Lentera Pendidikan*, 11, 220–233.
- Mar'atussolihah, U., Fitriani, A., & Indah, D. C. Izzati. (2024). Fear Of Negative Evaluation (Fne), Parent Attachment, Dan Kecemasan Sosial: Menguraikan Keterkaitannya Dalam Kehidupan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 8(2), 96–102. <https://Jurnal.Unpad.Ac.Id/Jpsp/>
- Martini, P. A. E., Dharsana, I. K., & Dantes, N. (2025). The Effectiveness Of Cognitive Behavioral Counseling Theory With Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Academic Procrastination In Junior High School Students. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(3), 354–362. <https://Doi.Org/10.23887/Jibk.V16i3.98902>
- Maulana, I., Hendrawati, H., Amira, I., & Senjaya, S. (2022). Intervensi Mbct (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) Pada Pasien Ansietas: A Scoping Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2049–2061. <https://Doi.Org/10.33024/Mnj.V4i8.6797>
- Mutari, N. P. H., Suranata, K., Dharmayanti, P. A., Suarni, N. K., & Dantes, N. (2023). Cognitive Behavioral Counseling Guide With Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Social Anxiety In Students Victims Of Bullying. *Bisma*

The Journal Of Counseling, 7(3), 423–430.
<https://doi.org/10.23887/Bisma.V7i3.75224>

- Namora, I., Siregar, P., Selvy, Guring, H. R., & Angga, E. (2019). Pengaruh Rekrutmen Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Budi Raya Perkasa. *Jurnal Manajemen*, 5. <http://ejournal.lmiimedan.net>
- Nur Olivia, N., Nurfauziatul Hasanah, P., & Suminar, C. (2024). *Jiksa-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April Konsep Diri Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja: Studi Deskriptif Pada Remaja Kelas Xii Di Sma Negeri 2 Majalaya* (Vol. 6, Number 1). <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa>
- Nyoman Dantes & Kadek Suranata (2024). *Metode Statistika Deskriptif Dan Bivariat*. Yogyakarta: Bintang Semesta Media
- Oktaviawati, M., & Sa'adah, N. (2024). 18759-70601-1-Pb. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10, 117–127. <https://doi.org/10.22373/Je.V10i1.18759>
- Paramartha, W. E., & Dharsana, I. K. (2025). A Holistic Approach Of Transpersonal Counseling In Educational Settings To Improve Adolescents' Psychological Well-Being. *Educatione: Journal Of Education Research And Review*.
- Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2023). Optimasi Peningkatan Self-Control Melalui Teknik Self-Hypnosis. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2), 213. <https://doi.org/10.29240/Jbk.V7i2.7583>
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan Sosial Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*.
- Poetry, T., Tjalla, A., & Rahmat Hidayat, D. (2024a). Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 34–40. <https://doi.org/10.31316/Gcouns.V9i1.6270>
- Poetry, T., Tjalla, A., & Rahmat Hidayat, D. (2024b). Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 34–40. <https://doi.org/10.31316/Gcouns.V9i1.6270>
- Poetry, T., Tjalla, A., & Rahmat Hidayat, D. (2024c). Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 34–40. <https://doi.org/10.31316/Gcouns.V9i1.6270>
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9. www.news.okezone.com

- Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive Behavior Therapy Dalam Menangani Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 4(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11961>
- Ramadhan, R. M. I., Wangi, E. N., & Qadariah, S. (2022). Efektivitas Intervensi Mindfulness Based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying Di Kota Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 4(1), 11–16. <https://doi.org/10.29313/jiks.v4i1.9033>
- Rismawati, E. L., Suarni, N. K., & Paramartha, W. E. (2025). Cognitive Behavioral Counseling Using Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Social Loafing In Middle School Students. *Bisma The Journal Of Counseling*, 9(2), 361–370. <https://doi.org/10.23887/bisma.v9i2.99819>
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2). <https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748>
- Rizky, M., Karneli, Y., & Netrawati. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2). <https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748>
- Robiyanto, O. Ivan, Sartika, D., & Siti Qodariah. (2019). Pengaruh Mindfulness-Based Cognitive Therapy Terhadap. *Schema (Journal Of Psychological Research)*, 5, 1–13.
- Romdona, S., Senja Junista, S., & Gunawan, A. (N.D.). Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara Dan Kuesioner. *Jisosepol: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik*, 3(1), 39–47. Retrieved <https://samudrapublisher.com/index.php/jisosepol>
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa. *Jurnal Hisbah*, 12(2), 49.
- Sanaky, M. M., Salem, L. M., & Titaley, H. D. (2021). Marselin90,+8.+Musrifah+Mardiani+Sanaky. *Jurnal Simetris*.
- Sari, N., Saputri, D. A., Nure, I. W., & Maryana. (N.D.). Literature Review: Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*. Retrieved <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>

- Setiawati, E. (2016). Etty Setiawati | 81 Konseling Traumatik Pendekatan Kognitif-Behavior Therapy. *Al-Tazkiah*, 5(2).
- Sinthia, D. F., Sutarsa, A., Wangi, Neng N., & Fahmi, I. (2025). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Loneliness Pada Mahasiswa Di Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2).
- Suari, L. P. A. P., Suranata, K., & Rismawan, K. S. G. (2025a). Counseling Guide Mindfulness Visual Imagery To Reduce Symptoms Of Depression In Junior High School Students. *Bisma The Journal Of Counseling*, 9(2), 324–335. <https://doi.org/10.23887/Bisma.V9i2.99422>
- Suari, L. P. A. P., Suranata, K., & Rismawan, K. S. G. (2025b). Counseling Guide Mindfulness Visual Imagery To Reduce Symptoms Of Depression In Junior High School Students. *Bisma The Journal Of Counseling*, 9(2), 324–335. <https://doi.org/10.23887/Bisma.V9i2.99422>
- Sukmawati, Y., Lestari, R., & Wardhani, V. (2023). The Effectiveness Of Giving Cognitive Behavior Therapy (Cbt) And Mindfulness Therapy On Adolescents' Social Anxiety Levels. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.30604/Jika.V8i1.1668>
- Suranata, K. (N.D.). *Single Subject Research Design K A D E K S U R A N A T A*.
- Suri, K. T., Putri, D. A. W. M., & Paramartha, W. E. (2026). Efektivitas Konseling Kognitif Behavior Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii. <https://doi.org/10.61104/Jq.V4i3.6024>
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan*, (R. Indra, Ed.). Andi.
- Utami, A. P., Asrori, & Purwanti. (N.D.). *Studi Kasus Tentang Siswa Yang Berpikir Negatif Di Sma Negeri 1 Kuala Mandor B*.
- Viony Rahmawati. (2025). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas Vii A Dan Vii B Smp Negeri 20 Surakarta Tahun Ajaran 2024 / 2025. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 60–80. <https://doi.org/10.58192/Sidu.V4i1.3025>
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/Psikologi.V22i2.969>

- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness Untuk Mereduksi Stres Akademik. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(2), 89. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>
- Wijaya, D. A., Ernawati, E., Firmansyah, Y., Nathaniel, F., & Budiman, R. A. (2023). Potensi Keuntungan Mindfulness-Based Stress Reduction Terhadap Kecemasan Saat Pandemi Covid-19 Pada Orang Dewasa. *Malahayati Nursing Journal*, 5(8), 2775–2786. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i8.10957>
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (N.D.). *Mindfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X*.
- Yuwono, I. (N.D.). *(Single Subject Research) Buku 1* (A. P. A. Wibowo & R. A. Mursita, Eds.). Retrieved www.plb.unlam.ac.id
- Zaki, M., & Saiman. (2021). 216-Article Text-691-1-10-20210316. *Jiip-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4, 115–118.

