

DAFTAR PUSTAKA

- (NACBT), A. N.-P. (2024, November). *Apa itu CBT? Ini adalah Terapi Perilaku Kognitif (CBT)*. Retrieved from Asosiasi Nasional Terapis Kognitif-Perilaku: <https://www.nacbt.org/whatiscbt-htm/>
- Agustini, A. R. (2024). Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 92.
- Al Habsy, B. (2017). *Modul Konseling Kelompok Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMK*. PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan.
- ALWISOL. (2019). *PSIKOLOGI KEPERIBADIAN*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Asrori, A. &. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 89-107.
- Atika, L. A. (2023). Atika, L., Arlizon, Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Terapi Kognitif Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Sosial (Social Anxiety) Siswa SMA. *Jurnal Fokus Konseling*;, 77.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy - The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company. .
- BAPPENAS. (2023). *Sumatera Utara*. Retrieved from SDGS Bappenas: <https://sdgs.bappenas.go.id/product/sumatera-utara/>
- Biromo, A. R. (2024, Agustus). *Anxiety Disorder - Penyebab, Gejala, Jenis, dan Pengobatannya*. Retrieved from Siloam Hosipital: <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/anxiety-disorder>

- Buulolo, I. F. (2023, Desember). *Pengidap Depresi dan Gangguan Kecemasan Capai 70 Persen*. Retrieved from RRI GUNUNGSITOLI: <https://www.rri.co.id/gunung-sitoli/kesehatan/494484/pengidap-depresi-dan-gangguan-kecemasan-capai-70-persen>
- Dawolo, B. C. (2024, Oktober). *Hari Kesehatan Jiwa Sedunia (HKJS) Tahun 2024 “Saatnya Memprioritaskan Kesehatan Mental di Tempat Kerja”*. Retrieved from RSUD dr. M. THOMSEN NIAS: <https://rsud.niaskab.go.id/hari-kesehatan-jiwa-sedunia-hkjs-tahun-2024-saatnya-memprioritaskan-kesehatan-mental-di-tempat-kerja.html>
- Elina, R. R. (2009). Efektifitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Asma di Surakarta. In *Tesis*. Fakultas Psikologi-UGM.
- Faisal, M. R. (2024). *Peer Group Anxiety Disorder Dalam Upaya Pencegahan Gangguan Kecemasan Remaja*. Uwais Inspirasi Indonesia .
- Fenty, F. (2022). ANALISIS STUDI KASUS KLIEN DENGAN GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY DISORDER). *Prespektif*, 151.
- Fitri Fauziah, J. W. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Fitria, L. N. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 26.
- Garrett, B. (2017). *Brain and Behaviour: An introduction to biological psychology (4th ed.)*. SAGE Publications.

Gloriabarus. (2022, Oktober Sabtu). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Retrieved from UNIVERSITAS GADJAH MADA: <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>

Hayati, S. H. (2022). Cognitive Behavioral Therapy(CBT)dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder(SAD)dan Obsessive Compulsive Disorder(OCD)Pada Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 156.

Imaswati. (2023). Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Mereduksi Gangguan Anxiety Peserta Didik Sebelum Ujian Akhir Semester. *IJoCE: Indonesia Journal Of Counseling and Education*, 63.

Jones, R. N. (2006). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Callifornia: PUSTAKA BELAJAR.

Kemenkes, R. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia.

Mawarizka, H. T. (2023). Menurunkan kecemasan denganCognitiveBehavior Therapypada penderita Posttraumatic Stress Disorder. *PROCEDIA : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 5.

McLeod, J. (2006). *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus(Edisi Keenam)*. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.

Muyasaroh, H. e. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Lembaga Penelitian dan Pengabdian

- Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap. *Repository UNUGHA*.
- Muyasaroh, H. Y. (2022). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap. *Repository UNUGHA*.
- Muyasaroh, H. Y. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap. . *Repository UNUGHA*.
- Nevid, J. S. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Erlangga.
- Noviandari, H. K. (2016). TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY BELAJAR SISWA. *Jurnal Psikologi*, 78.
- Nuraeni, A. &. (2022). PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN. *Jurnal Kajian Islam, Tasawuf dan Psikoterapi*, 66.
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Putranto, A. (2006). *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta: Grafindo Books Media.
- RI, K. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia.

- Rizky Muhammad, N. K. (2023). Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 268.
- Savitri, R. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Sembiring, M. T. (2024). Sosialisasi dan Implementasi Hipnoterapi The Heart Tecknique (THT) Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Emosi Siswa. *Caradde: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 538.
- Setyorini, R. F. (2024). Penerapan Konseling Individu Berbasis Cognitive BehavioralTherapy(CBT)DalamMeningkatkanMotivasiSiswa. *GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, 30.
- SITANGGANG, S. M. (2023). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRODUKTIVITAS TENAGA KERJA PEMANEN TEH PTPN IV TOBASARI*. Medan : (repository.uma.ac.id).
- Skinner, B. F. (2013). *ILMU PENGETAHUAN DAN PERILAKU MANUSIA*. New York: PUSTAKA BELAJAR.
- Sopiyah, N. J. (2020). Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 04.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, Populasi dan Sampel, Teknik Pengambilan Sampel, Pengukuran Skala*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tarigan, I. N. (2024, Agustus). *Gangguan Cemas Menyeluruh*. Retrieved from ALOMEDIKA: <https://www.alomedika.com/penyakit/psikiatri/gangguan-cemas-menyeluruh/epidemiologi#:~:text=Secara%20global%2C%20data%20epidemiologi%20gangguan,di%20Indonesia%20masih%20belum%20jelas.&text=Kesulitan%20menentukan%20onset%20ini%20disebabkan,dialami%2C%20seh>

Unicef. (2022). *Apa itu kecemasan?* Retrieved from UNICEF untuk setiap anak Indonesia: https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/kecemasan?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA6Ou5BhCrARIsAPoTxrA7D-OcDyvMzKjzLeXZ2MBR5UXDrx3Hw5GeTlvsryPE7mRDgOQQy48aAl o2EALw_wcB

WHO. (2024, Oktober). *Kesehatan Mental Remaja*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Yahya AD, E. (2016). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (Cbt) dengan Teknik Self Control untuk. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 134.

Yehuda, A. D. (2024). PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK CBT TERHADAP KECEMASAN SOSIAL SISWA SMP. *jurnal bimbingan dan konseling*, 47.