

Penerapan Konseling CBT dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Mengurangi *Social Anxiety* terhadap Rasialisme

Khoiriana¹, Silvia Yula Wardani², Nindia Harnes Prima Aidha³.

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
nouna.riie@gmail.com

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
silviawardani@unipma.ac.id

³SMP Negeri 5 Madiun, Madiun
nindiaaidha36@guru.smp.belajar.id

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract
Konseling Individu, Cognitive Behavior Therapy, <i>Thought Stopping</i> , <i>Social Anxiety</i> , Rasialisme.	Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 5 Madiun dimana salah satu siswa SISI (Inisial) siswa kelas VII mengalami kasus <i>social anxiety</i> pada rasialisme. Salah satu masalah yang dapat ditimbulkan dalam bersosialisasi akibat terjadinya akulturasi adalah perbedaan bahasa serta dialek yang digunakan yang akan membuat salah persepsi menjadikan seseorang sakit hati lalu trauma bersosialisasi (<i>social anxiety</i>). <i>Social anxiety</i> merupakan masalah yang perlu untuk segera ditangani, agar tidak berkelanjutan dalam dampak negatif yang ditimbulkan. Oleh karena itu, perlu adanya penanganan memodifikasi dalam berpikir yang akan menghasilkan pemikiran matang, bertindak kemudian pengambilan keputusan bijak. Hal tersebut dapat dilakukan dengan pendekatan CBT (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>) dengan teknik <i>thought stopping</i> , dimana mengganti segala pikiran negatif menjadi positif, merekonstruksi segala aspek negatif yang akan menjadi toxic pada dirinya dalam berfikir. Metode yang diterapkan dalam menganalisis data penelitian menggunakan kualitatif. Pada kondisi awal konselor memberikan asesmen <i>social anxiety</i> dimana mendapatkan hasil skor siswa mencapai 89 atau dalam kategori tinggi. Pada siklus I terjadi penurunan menjadi 75, sedangkan pada siklus II menjadi 45. Analisis yang dihasilkan tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pada taraf <i>social anxiety</i> antara sebelum dan sesudah tindakan. Singkatnya, Konseling Individu <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dengan Teknik <i>Thought Stopping</i> dapat Mengurangi <i>Social Anxiety</i> Terhadap Rasialisme.
REBT counseling, cognitive disputation, withdrawal	<i>This research was conducted at SMPN 5 Madiun where one of the students SISI (Initials), a seventh grade student, experienced a case of social anxiety on racism. One of the problems that can be caused in socializing due to acculturation is the difference in language and dialect used which will make misperceptions make someone hurt and then social trauma (social anxiety). Social anxiety is a problem that needs to be addressed immediately, so that it is not sustainable in the negative impact caused. Therefore, it is necessary to handle modifications in thinking that will produce mature thinking, acting then making wise decisions. This can be done with a CBT (Cognitive Behavior Therapy) approach with thought stopping techniques, which replace all negative thoughts into positive ones, reconstructing all negative aspects that will become toxic to themselves in thinking. The method applied in analyzing research data uses qualitative. In the initial condition, the counselor provides a social anxiety assessment where the results of the student's score reach 89 or in the high category. In cycle I there was a</i>

decrease to 75, while in cycle II it was 45. The resulting analysis can be concluded that there is a difference in the level of social anxiety between before and after action. In short, Cognitive Behavior Therapy Individual Counseling with Thought Stopping Techniques can reduce social anxiety towards racism.

PENDAHULUAN

Sosialisasi merupakan hal yang fundamental dalam kehidupan, dengan bersosialisasi manusia dapat menemukan titik kebutuhan dalam berkomunikasi dengan seseorang. Dalam melakukan sosialisasi tidak lepas dari unsur budaya, adanya memasukan nilai budaya dalam berkomunikasi akan mempermudah untuk manusia saling memahami satu sama lain. Sosialisasi merupakan proses interaksi sosial yang menyebabkan seorang individu mengenal cara berpikir, berperasaan, dan bertingkah laku sehingga membuatnya dapat berperan serta dalam kehidupan masyarakatnya (Vander, 1979: 75). Saat bersosialisasi membutuhkan sebuah aturan, meskipun aturan tersebut tidak tertulis secara resmi namun banyak norma-norma yang harus diperhatikan dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain norma yang perlu diperhatikan dalam bersosialisasi, bahasa merupakan hal terpenting dalam terciptanya sebuah komunikasi. Untuk bisa memahami isi pesan dalam bersosialisasi membutuhkan bahasa yang bisa dipahami satu sama lain, karena beda budaya akan mengandung bahasa serta makna yang berbeda. Hal tersebut akan membuat miss komunikasi lebih besar terjadi, bahkan bisa menimbulkan masalah yang tidak diinginkan. Salah satu masalah yang dapat ditimbulkan akibat terjadinya akulturasi adalah perbedaan bahasa serta dialek yang digunakan yang akan membuat salah persepsi menjadikan seseorang sakit hati lalu trauma bersosialisasi (*social anxiety*). *Social anxiety* atau kecemasan sosial adalah rasa takut yang mendalam atau phobia untuk melakukan sesuatu dalam bersosialisasi, ketakutan tersebut timbul dari pikiran negatif yang terkolektif dengan persepsi pribadi sehingga menimbulkan praduga negatif pada orang lain. Menurut Davision, Neale dan Kring (2006) kecemasan sosial adalah ketakutan menetap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan orang lain. Melalui indikator yang telah di tunjukan dapat di simpulkan seseorang mengalami *social anxiety* terhadap rasialisme.

Social anxiety merupakan masalah yang perlu untuk segera ditangani, agar tidak berkelanjutan dalam dampak negatif yang ditimbulkan. Dampak tersebut bisa secara internal maupun eksternal, tingkat urgenitas dalam penanganannya pun bisa berbeda-beda. Seperti yang terjadi pada Sisi (nama samaran) siswa kelas VII, dimana *social anxiety* terjadi karena rasialisme. Masalah tersebut terjadi akulturasi dalam bersosialisasi dengan temannya disekolah, sehingga dampak yang ditimbulkan penurunan prestasi akademik yang cukup signifikan. Tindakan yang dilakukan Sisi merupakan sebuah respon psikologis yang didapatkan dari miss komunikasi saat berkomunikasi dalam bersosialisasi. Pikiran negatif memenuhi dirinya karena perbedaan tersebut terdapat pada dialek serta intonasi yang digunakan Sisi berbeda dari pada umumnya, sehingga hal tersebut membuat Sisi melihat beberapa persepsi berbeda dari temannya akan dirinya. Perasaan anxiety membuat dirinya selalu menyendiri baik dalam kegiatan belajar dikelas maupun saat jam istirahat. Menurut Wood dkk (2007:186) ada beberapa gejala-gejala kecemasan yang bersifat fisik, yaitu gelisah, pegal-pegal, kedutan pada kelopak mata, ekspresi wajah yang tegang, berkeringat, mulut kering, kencing terus menerus, sulit konsentrasi, tangan sering berkeringat, gangguan perut, jantung berdebar, rasa tersumbat, pada tenggorokan. Selanjutnya gejala bersifat psikis: Ketakutan, pikiran kacau dan merasa malang. Oleh karena itu, perlu adanya penanganan memodifikasi dalam berpikir yang akan menghasilkan pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Hal tersebut dapat dilakukan dengan pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dan tindakan untuk mengurangi kecemasan dengan mengganti segala pikiran negatif menjadi positif,

merekonstruksi segala aspek negatif yang akan menjadi *toxic* pada dirinya dalam berfikir. Spiegler & Guevremont (2003) menyatakan bahwa CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, yaitu Ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya. Beck (dalam Spiegler & Guevremont, 2003) menyatakan bahwa salah satu tujuan utama CBT adalah untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional.

Hal tersebut dapat diterapkan dengan teknik *thought stopping*, dimana teknik tersebut dilakukan dengan cara memutuskan pikiran yang mengancam dengan mengatakan “STOP” ketika pikiran candala mengancam muncul dan lekas menggantinya dengan pikiran eunoia (pemikiran yang indah, pikiran yang baik) serta positif.

Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat dirumuskan solusi dalam menyelesaikan sebuah permasalahan sebagai berikut : “Penerapan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Mengurangi *Social Anxiety* Terhadap Rasialisme”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah sebuah penelitian yang berfokus pada Tindakan pemberian layanan bimbingan dan konseling. Adapun alur kerja penelitian tindakan menurut Arikunto (2006), alur penelitian itu terdiri dari empat kegiatan pokok, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*action*) dan observasi (*observe*), serta refleksi (*reflect*). Penelitian ini dilakukan di SMPN 5 Madiun, dengan menggunakan subjek tunggal yaitu siswa kelas VII SMPN 5 Madiun yang memiliki permasalahan *social anxiety* terhadap rasialisme yang cukup mengkhawatirkan.

Penelitian ini dibagi menjadi 2 siklus dimana setiap siklus dilakukan melalui empat tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan (observasi) dan refleksi. Adapun tahapan pertama yaitu perencanaan, pada tahap ini hal yang dilakukan pertama adalah menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling (RPLBK), kemudian peneliti menyiapkan media layanan, menyiapkan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) serta menyiapkan evaluasi proses dan evaluasi hasil. Tahapan kedua adalah pelaksanaan, dimana pada tahap pelaksanaan ini terbagi menjadi 4 tahap yaitu tahap awal, tahap transisi, tahap inti, dan tahap penutup. Memasuki tahapan ketiga yaitu observasi, dimana observasi yang dilakukan di sini adalah dengan cara mengamati secara langsung dan mencatat baik kelebihan serta kekurangan dari hasil pelayanan yang diberikan konselor. Hasil dari observasi dijadikan sebagai pijakan untuk refleksi dalam Menyusun siklus berikutnya. Tahapan terakhir adalah melakukan refleksi, refleksi yang dilakukan terdiri dari refleksi proses serta hasil dari layanan yang telah diberikan. Pada refleksi proses, peneliti mencoba untuk menganalisa hasil dari observasi, sekiranya catatan apa yang menyebabkan proses konseling berhasil atau kurang maksimal pada siklus pertama. Dimana hasil dari refleksi dijadikan dasar acuan untuk siklus berikutnya.

Muhson (2006) menjelaskan secara umum, teknik analisis data dibagi menjadi dua bagian yaitu analisis kuantitatif dan kualitatif. Satu-satunya perbedaan antara kedua teknik tersebut adalah sifat datanya. Analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis data kualitatif (tidak dapat dihitung), sedangkan data kuantitatif dapat dianalisis secara kualitatif. Pada Penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Tahap Studi Awal

Layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* akan diberikan kepada Ananda Sisi (nama samaran) kelas VII. Konseling individu yang akan diberikan dimana peneliti menerangkan aspek-aspek yang perlu diikuti oleh siswa dalam

menjalani prosedur tertentu. Peneliti juga berharap agar siswa bisa mengikuti serangkaian layanan dengan baik dari awal hingga akhir. Peneliti juga bekerja sama dengan kolega konselor sebagai observer dalam layanan yang dilakukan. Dimana hasilnya bisa dipakai sebagai bahan pertimbangan perbaikan dalam pemberian layanan konseling individu berikutnya. Peneliti juga memberikan kuesioner berupa angket skala yang berisi beberapa pertanyaan untuk mengetahui taraf *social anxiety* terhadap rasialisme sebelum melakukan konseling. Pada kondisi awal *social anxiety* skor siswa mencapai 89 atau termasuk tergolong tinggi.

Pelaksanaan Siklus I

Perencanaan

Adapun pelaksanaan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut: 1) Menyusun RPLBK; 2) Menyiapkan media layanan; 3) Menyiapkan LKPD; 4) Menyiapkan evaluasi (proses dan hasil); 5) Menyusun skala pengukuran.

Pelaksanaan

Siklus I dilaksanakan dilakukan di sebuah kelas kosong saat jam bimbingan konseling selama 1JP. Adapun tahap pelaksanaan layanan yang diberikapan pada siswa terdiri dari tahap awal, transisi, inti, dan penutup. Namun pada siklus I kegiatan layanan berjalan tidak maksimal dikarenakan pelaksanaan layanan pukul 13.15 WIB hingga 14.15 WIB, dimana pada pukul tersebut siswa terlihat sudah lelah setelah aktivitas yang dilakukan sebelumnya.

Observasi

Hasil secara keseluruhan pada tahapan observasi pada pelaksanaan layanan konseling individu dengan menggunakan kolaborasi antara pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan teknik *thought stopping* memperoleh catatan bahwa pada siklus I berjalan tanpa kendala eksternal, namun justru kurang maksimal karena faktor internal. Kendala tersebut terletak pada diri siswa yang kurang semangat dalam mengikuti proses konseling, siswa tersebut terlihat lelah sehingga tidak mampu konsentrasi dalam menjawab setiap pertanyaan konselor. Pada Observasi Pelaksanaan Tindakan, memiliki hasil dari layanan konseling yang dilakukan oleh teman sejawat. Dimana proses layanan tersebut tidak efektif dan tidak maksimal, sehingga respon siswa mempengaruhi konselor ketika menggali masalah kurang mendalam. Pada Hasil Pemberian Tindakan, terlihat ada tidaknya sebuah penurunan *social anxiety* pada rasialisme, kemudian angket skala diberikan pada siswa yang menjadi objek studi. Setelah adanya tindakan layanan mengurangi *social anxiety* pada rasialisme menunjukan penurunan skor, dari skor 89 (tinggi) turun menjadi 75 (sedang). Meskipun hasil penurunan telah terjadi, namun perubahan pada skor tersebut belum signifikan. Hal tersebut belum memenuhi target capaian yang masih memerlukan untuk diberikan tindak lanjut ke siklus II

Refleksi

Pasca layanan, peneliti melakukan refleksi dimana konselor mencoba untuk *flash back* pada kegiatan yang telah berlalu. Tujuan refleksi untuk mengukur sejauh mana layanan ini berhasil. yang telah dilakukan bersama konselor serta sebagai dasar dalam meningkatkan layanan lebih baik. Kegiatan refleksi dilakukan di ruang bimbingan konseling yang dihadiri oleh peneliti dan kolega konselor. Adapun hasil yang didapat adalah : 1) Layanan yang diberikan konselor kepada konseli dikategorikan baik; 2) hasil angket skala pengukuran serta skor penurunan siswa pada siklus I.

Kondisi awal tingkat *social anxiety* pada rasialisme siswa mencapai 89 dimana angka tersebut masuk kategori tinggi, setelah dilakukan tindakan mengalami penurunan skor menjadi 75 yang masuk dalam kategori sedang. Perbandingan pada angka penurunan tidak signifikan, masih belum memenuhi target skor yang diharapkan. Untuk dapat dikatakan signifikan dalam menurunkan *social anxiety* pada rasialisme siswa perlu direncanakan tindakan siklus ke II, dimana perlu merenovasi beberapa bagian yang dapat menghambat proses layanan seperti mencari waktu dan tempat yang tepat. Diharapkan dengan pemilihan waktu dan tempat yang

tepat bisa membuat siswa lebih bersemangat mengikuti layanan yang diberikan sehingga konselor mendapatkan hasil yang maksimal dan tercapainya target skor penurunan terhadap *social anxiety* pada rasialisme siswa.

Pelaksanaan Siklus II

Perencanaan

Pada siklus II, perencanaan penelitian pada layanan bimbingan dan konseling didasari dari hasil dari layanan siklus ke satu. Adapun kegiatan dalam tahap perencanaan meliputi penyusunan RPLBK, menyiapkan media layanan, menyiapkan LKPD, menyusun pedoman observasi atau pengamatan serta menyusun skala pengukuran. Tahap perencanaan ini digunakan untuk mengumpulkan data dari siswa terkait perubahan yang terjadi setelah tindakan diberikan pada siswa di siklus II. Setelah tahap perencanaan dirancang dengan baik, peneliti menerapkan revisi berlainan dari siklus I. Pada siklus II konselor memberikan rencana operasioanal (*Action plan*) lebih matang serta meningkatkan *self skill* pada konselor untuk menggali informasi lebih dalam pada konseli.

Pelaksanaan

Pelaksanaan layanan pada siklus II dilaksanakan di ruang BK yang dilakukan pada pukul 08.30 WIB – 09.15 WIB. Pada siklus II tindakan layanan berjalan lancar, terlihat siswa lebih berperan aktif serta antusias dalam mengikuti layanan. Hal tersebut dikarenakan waktu yang dipilih masih pagi dan setelah jam pelajaran sebelumnya yang disukai olehnya, sehingga *mood* siswa terjaga yang berpengaruh pada konsentrasi serta keaktifan siswa dalam mengikuti layanan. Dikolaborasikan *self skill* konselor yang telah ditingkatkan, membuat hasil angket skala pengukuran pada siklus II lebih maksimal karena tingkat konsentrasi siswa membaik serta lebih rileks dari siklus sebelumnya. Hasil angket pengukuran mengalami penurunan kembali, dimana pada kondisi awal konselor memberikan asesmen *social anxiety* mendapatkan hasil skor siswa mencapai 89 atau dalam kategori tinggi. Pada siklus I terjadi penurunan angka menjadi 75, sedangkan pada siklus II menjadi 45 atau kategori rendah. Adapun kegiatan layanan konseling individu dibagi menjadi beberapa tahap, tahapan tersebut adalah tahap awal, transisi, inti, dan penutup.

Observasi

Observasi yang dilakukan pada siklus II ini diberikan oleh teman sejawat terhadap tindakan layanan yang diberikan konselor. Adanya peningkatan aktivitas pemberian layanan dari kategori cukup baik menjadi baik membuat kepuasan tersendiri bagi konselor serta konseli. Observasi keseluruhan dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling secara individual dengan rencana operasioanal (*Action plan*) lebih matang serta meningkatkan *self skill* pada konselor untuk menggali informasi lebih dalam pada konseli pada siklus ini berjalan lancar, siswa terlibat aktif serta antusias dalam mengikuti layanan yang diberikan. Hasil angket pengukuran mengalami penurunan kembali, dimana pada kondisi awal konselor memberikan asesmen *social anxiety* mendapatkan hasil skor siswa mencapai 89 atau dalam kategori tinggi. Pada siklus I mengalami penurunan menjadi 75, sedangkan pada siklus II terjadi penurunan lagi menjadi 45 atau tergolong rendah

Refleksi

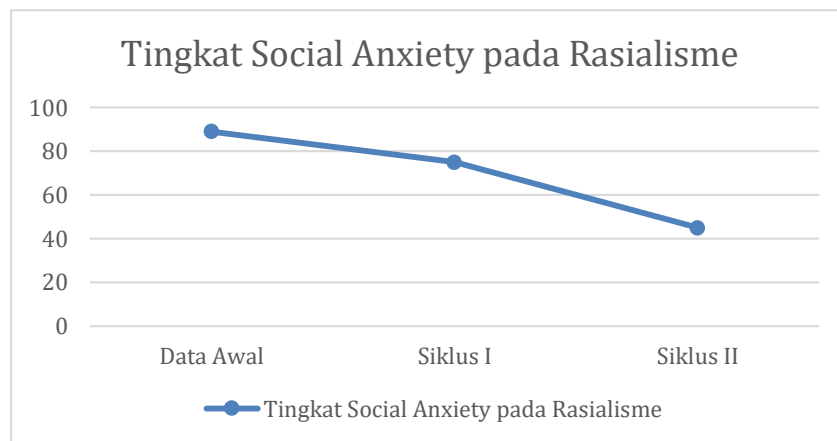
Kegiatan refleksi pada siklus II diberikan di ruang BK, dimana kegiatan ini dihadiri oleh peneliti dan kolega konselor. Kegiatan ini dilakukan pasca siklus I dengan menelaah dan menganalisis data yang ada, hasil yang didapat sebagai berikut: 1) Layanan yang diberikan konselor mencapai kategori baik dengan terpenuhinya target penurunan tingkat *social anxiety* pada rasialisme siswa memberikan rasa puas pada pihak yang terlibat. 2) melalui pelaksanaan tindakan konseling individu memberikan perubahan penurunan tingkat *social anxiety* pada rasialisme yang signifikan. Dari data yang diperoleh pada kondisi awal konselor memberikan asesmen *social anxiety* mendapatkan hasil skor siswa mencapai 89 atau dalam kategori tinggi.

Pada siklus I mengalami penurunan menjadi 75, sedangkan pada siklus II menjadi 45 atau kategori rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan taraf *social anxiety* sebelum dan sesudah tindakan diberikan. Hal tersebut dapat ditarik garis kesimpulan dimana Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Thought Stopping* dapat Mengurangi *Social Anxiety* Terhadap Rasialisme. Dirasa telah mencapai target hasil tindakan, peneliti merasa bahwa tidak perlu untuk melakukan ke siklus selanjutnya. Berikut adalah data kualitatif yang diperoleh dari pelaksanaan siklus I dan siklus II:

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Sosial pada Rasialisme Pada Siklus PTBK

Keterangan	Skor	Kategori
Kondisi Awal	89	Tinggi
Siklus I	75	Sedang
Siklus II	45	Rendah

Berikut adalah grafik yang dapat dibuat berdasarkan tabel di atas:



Gambar 1. Grafik Tingkat *Social Anxiety* pada Rasialisme Pada Siklus PTBK

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa skor awal siswa sebesar 89 masuk dalam kategori tinggi, setelah dilakukan tindakan pada siklus I skor *Social Anxiety* pada Rasialisme siswa mengalami penurunan menjadi 75 masuk dalam golongan sedang, sedangkan setelah tindakan dilakukan pada siklus II skor *Social Anxiety* pada Rasialisme siswa mengalami penurunan menjadi 45 masuk dalam golongan rendah.

Pendekatan CBT yang digunakan pada penelitian memiliki tujuan mengganti segala pikiran negatif menjadi positif, merekonstruksi segala aspek negatif yang akan menjadi *toxic* pada dirinya dalam berfikir yang bisa menimbulkan *social anxiety* pada seseorang. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Videbeck (2008) dimana penghentian pikiran (*thought stopping*) adalah salah satu contoh teknik psikoterapeutik kognitif-behavior yang dapat digunakan untuk membantu konseli mengubah proses berfikir. Selain itu CBT sendiri juga bisa menurunkan *social anxiety* (kecemasan sosial) pada siswa, seperti penelitian yang dilakukan oleh Siska Septia Faradillah (2020) menyatakan dimana tingkat keefektifan CBT dalam mereduksi depresi, stres, maupun modifikasi perilaku. Salah satunya untuk mengatasi kecemasan sosial.

SIMPULAN

Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa Konseling dengan teknik *thought stopping* memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mengatasi masalah yang dihadapinya di sekolah. Dari hasil angket skala pada kecemasan sosial siswa, Dari data yang diperoleh pada kondisi awal konselor memberikan asesmen *social anxiety* mendapatkan hasil skor siswa mencapai 89 atau dalam kategori tinggi. Pada siklus I terjadi penurunan menjadi 75, sedangkan pada siklus II menjadi 45 atau tergolong rendah . Analisis yang di hasilkan dari data diatas adalah adanya perbedaan taraf *social anxiety* pra dan pasca tindakan. Dengan demikian dapat ditarik garis kesimpulan bahwa Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Thought Stopping* dapat Mengurangi *Social Anxiety* Terhadap Rasialisme. Dirasa telah mencapai target hasil tindakan, peneliti merasa bahwa tidak perlu untuk melakukan ke siklus berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Muhson, (2006). Teknik Analisis Kuantitatif, Jurnal Pendidikan, Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta. H. 1
- Asmara, W. (2023) Pendekatan Teknik Thought Stopping Dengan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecemasan Bersosialisasi Pada Warga Binaan Baru Di Lapas Perempuan Palembang . Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. III, No 1: 12-29. <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Widya+12-29-1.pdf>
- Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Badriyah, S. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa . Jurnal Fokus Konseling Vol 6 No 1 19-25. https://www.researchgate.net/publication/355840317_Konseling_Kelompok_dengan_Teknik_Thought_Stopping_untuk_Mereduksi_Kecemasan_Sosial_Siswa
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2012). Psikologi Abnormal. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Faradillah, S. S, Amriana (2020). Cognitive-Behavioral Therapy dengan Teknik Thought Stopping untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa yang Mengalami Broken Home. Yogyakarta : Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal
- Guevremont & Spiegler (2003). Contemporary Behavior Therapy (4th edition). USA. Thomson Wadsworth
- Kaczurkin, A. N. (2015) Terapi kognitif-perilaku untuk gangguan kecemasan: pembaruan bukti empiris. PMC PubMed Central. September;17(3):337–346. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov.translate.google.com/articles/PMC4610618/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=tc
- Oktaviawati, M. (2024) Pendekatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Untuk Memberikan Dukungan Bagi Individu Dengan Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder). jurnal.ar-raniry. Vol 10, No 1. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/18759>
- Rahmadiani, N.D. (2020) Cognitive Behavior Therapy untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja. PROEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikologi Volume 8(1) 10-18 . [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/editor_dppm,+Nixie+Devina+8\(1\)-1.pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/editor_dppm,+Nixie+Devina+8(1)-1.pdf)
- Rizky, M. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan Volume 1, No 2. <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/adminagus,+23.+pg+265-280+rizky.pdf>

- Vander, Zanden J. W. 1979. Sociology. New York: John Wiley and Sons
- Videbeck, S. L. (2008). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC
- Wood dkk. 2007. Kiat Mengatasi Gangguan Belajar. Yogyakarta: Kata Hati
- Zulaifi, R. (2023) Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa. Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling Vol 8 No 1. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/article/viewFile/7617/4345>