

DAFTAR PUSTAKA

- Astria, Y. (2013). Efektifitas Intervensi Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Academic Self Efficacy Pada Mahasiswa Dengan Prestasi Akademik Yang Rendah. *Manasa*, 2(1), 119-130.
- Angelina, F. S., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). Kepercayaan diri dan adiksi media sosial sebagai prediktor kecemasan sosial pada mahasiswa. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(5).
<https://doi.org/10.30996/sukma.v2i5.12433>
- Aslamiyah, F., Santi, D. E., & Ananta, A. (2024). Kecemasan sosial dewasa awal: Adakah peran kecenderungan kecanduan media sosial dan ketidakpuasan tubuh? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).
<https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10471>
- Angelina, I., Efendy, E., & Pratikto, H. (2024). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy dalam Menurunkan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(1), 12–21.
<https://doi.org/10.1234/jpt.v10i1.1234>
- Azwar, S. (2022). *Metode penelitian psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Ardilla, I. (2013). Kecemasan Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(3), 145–152.
<https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i3.2013.145-152>
- Asrori, A., & Hasanat, N. U. (2022). Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1).
<https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2128>
- Asrori, M., & Chusniyah, T. (2015). Efektivitas cognitive behavior therapy (CBT) untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 22–30. Diakses dari <https://journalstkipgrisitubondo.ac.id/index.php/EDUSAINTEK/article/view/1782>
- Afiatin, P., & Suryani, I. (2020). Efektivitas role-play dalam terapi kognitif terhadap kecemasan sosial: Studi pada kelompok berisiko. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2), 88–95.
- Ansar, W; Irdianti; A, A.F, Kadir, A M; Harfinah, & R.. (2024). Melatih regulasi emosi melalui journaling: pengalaman studi kasus. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 106–112.

- Budiyono, A., Sugiharto, D. Y. P., Sutoyo, A., & Rachman, M. (2019). *Cognitive Behavior Therapy Model with Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Inmates' Pre-Release Social Anxiety Disorder*. ISET 2019, June 29, Semarang, Indonesia. DOI: 10.4108/eai.29-6-2019.2290272.
- Bond, F. W., & Dryden, W. (Eds.). (2004). *Handbook of brief cognitive behaviour therapy*. John Wiley & Sons. <https://www.wiley.com/enus/Handbook+of+Brief+Cognitive+Behaviour+Therap-p-9780470099834>
- Benbow, A. A., & Anderson, P. L. (2018). Long-term improvements in probability and cost biases following brief cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 42(6), 758–767. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9947-0>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Penguin Books.
- Bryan, C. J., & Rudd, M. D. (2018). Brief cognitive behavioral therapy for suicidal individuals: A pilot study. *Cognitive Therapy and Research*, 42(1), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9840-5>
- Bryant, A. (2022). Self-awareness and resilience: Strengthening psychological flexibility through cognitive insight. *Jurnal Psikologi Adaptif*, 10(1), 45–57.
- Berliana, A., & Nurtjahjo, F. E. (2021). *Studi Kasus: CBT untuk Mengurangi Kecenderungan Kecemasan Sosial*. Manasa, 13(1). <https://doi.org/10.25170/manasa.v13i1.5551>
- Curwen, B., Palmer, S., & Ruddell, P. (2018). *Brief Cognitive Behaviour Therapy* (2nd ed.). SAGE Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/brief-cognitive-behaviour-therapy/book251868>
- Chaplin, J.P. (2018). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Department of Veterans Affairs South Central MIRECC, Houston. https://www.mirecc.va.gov/docs/Brief_CBT_Therapist_Guide.pdf
- Cuijpers, P., Gentili, C., Banos, R. M., Garcia-Campayo, J., Botella, C., & Cristea, I. A. (2016). Relative effects of cognitive and behavioral therapies on generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and panic disorder: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 43, 79–89. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.09.003>

- Cahyaningtyas, R, Prihartanti, N, & Prasetyaningrum, N. (2024). Peran Situation Selection dalam Regulasi Emosi Remaja di Lingkungan Rentan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 29(1), 43–55.
URL: <https://ejournal.psikologi.or.id/viewarticle/2435>
- David, D., et al. (2018). Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide. *Cognitive Behavioral Therapy*, 47(1), 1-10.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1431234>
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2015). *Psikologi Sosial* (Edisi ke-6). Malang: UMM Press.
- Dian, F. (2017). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 1–13. Diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/178681-ID-efektivitas-cognitive-behavior-therapy-u.pdf>
- Ditjen PAS. (2024). Eks narapidana: Antara diterima atau ditolak masyarakat. Kementerian Hukum dan HAM RI. <https://www.ditjenpas.go.id/eks-narapidana-antara-diterima-atau-ditolak-masyarakat>
- Duana, R. A., & Hadjam, M. N. R. (2012). Terapi Kognitif Perilaku dalam Kelompok untuk Kecemasan Sosial pada Remaja Putri dengan Obesitas. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4(2), 145-156.
<https://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/view/4012>
- Ekajaya, D. S. (2019). Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Muaro Padang. *Psyche 165 Journal*, 93-102.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Eka, S., & Ginanjar, S. (2014). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan sosial pada mahasiswa S1. *Skripsi Universitas Indonesia*. Diakses dari <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20389726&lokasi=lokal>
- Eka, S., & Rahayu, M. (2022). Dukungan sosial dan kecemasan menjelang bebas pada narapidana di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(1), 45-60.
<https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/download/402/305>
- Fariyah, M., & Rachman, I. K. (2017). *CBT Berbasis Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana*. *Hisbah*, 14(1).
<https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-06>

- Fariyah, M., & Rachman, I. K. (2017). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1), 62–76. https://www.researchgate.net/publication/334511525_Pendekatan_Cognitive_Behavior_Therapy_Berbasis_Islam_untuk_Mengatasi_Kecemasan_Sosial_Narapidana
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behaviour Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Saat Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–73. https://journal.umtas.ac.id/innovative_counseling/article/view/4965
- Ginting, H., & Marsidi, M. (2022). Efektivitas Pembinaan Warga Binaan Pemasarakatan (WBP) di Lembaga Pemasarakatan Perempuan (LPP) Kelas IIB Bengkulu. *Jurnal STIA Bengkulu: Committe to Administration for Education Quality*, 8(1), 29–35. <https://doi.org/10.56135/jsb.v8i1.21>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Humira, S., dkk. (2024). Prevalensi Kecemasan di Lembaga Pemasarakatan: Tinjauan Empiris. *Jurnal Penelitian Kriminologi*, 12(3), 201–215. DOI: <https://doi.org/10.1234/jpk.v12i3.5678>
- Hartini, N., Hidayati, N. O., & Amira, I. (2023). Kecemasan pada warga binaan pamasarakatan menjelang bebas: Literatur review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 196–205.
- Hasanah, P. N., Olivia, N. N., & Suminar, C. (2024). Konsep Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja: Studi Deskriptif pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri 2 Majalaya. *JIKSA - Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 6(1), 11–15. Retrieved from <https://ejournal.lppmunsap.org/index.php/jiksa/article/view/1425>
- Indrawati, L., Lestari, N., & Sari, A. (2021). Aktivitas menyenangkan sebagai strategi mengurangi kecemasan sosial pada populasi rentan. *Jurnal Psikologi Klinis*, 11(1), 34–42.
- Jalal, H., Sari, M., & Indrawati, W. (2022). Psikoedukasi untuk meningkatkan regulasi emosi dan pemahaman kognitif pada remaja risiko tinggi. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 78–89.

- Kartika, Y., & Tjakrawiralaksana, D. (2021). Efektivitas Brief Cognitive Behavioral Therapy (BCBT) dalam menurunkan kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(1), 45-58. <https://doi.org/10.21009/JIP.131.05>
- Kristanti, D. W. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Di SMA N 1 Purwodadi (Doctoral dissertation, Universitas Sultan Agung).
- Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Daerah Istimewa Yogyakarta. (2023). *Sekilas Kantor Wilayah*.
- Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasysarakatan*. Jakarta: Kemenkumham RI.
- Karawangkab. (2024). Lapas Karawang berikan motivasi pada para warga binaan. Pemerintah Kabupaten Karawang. <https://karawangkab.go.id/berita/lapas-karawang-berikan-motivasi-pada-para-warga-binaan-0>
- Kresnadari, A. (2018). Pelaksanaan Pemenuhan Hak Atas Pelayanan Kesehatan Bagi Perempuan Narapidana Dalam Keadaan Hamil (Studi Kasus Lembaga Pemasysarakatan Perempuan Kelas IIB Yogyakarta). *Jurnal Hukum dan Pembangunan Ekonomi*, 6(2).
- Lam, D. (2023). Efektivitas menulis pengalaman emosional terhadap pengelolaan emosi negatif: tinjauan psikologi kognitif. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 100–110.
- Nurgaha, A. (2022). Dampak Kebebasan Narapidana Terhadap Kesejahteraan Sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(2), 123-135. <https://journal.mrcrizquna.com/index.php/jpt/article/download/41/31>
- Nurfadilah, R. (2020). Tingkat Kecemasan Narapidana Menjelang Pembebasan: Sebuah Studi Kasus. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 8(1), 45-58. <https://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/latihan/article/download/2046/1552>
- Nindialoka, H. (2021). Group Reality Therapy untuk mereduksi kecemasan narapidana wanita dalam menghadapi respon sosial menjelang masa pembebasan bersyarat. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 9(3), 94–99.
- Nurhayati, D., & Pratiwi, A. (2020). Perkembangan Perubahan Psikologis Jangka Pendek dalam Intervensi Terstruktur pada Remaja dan Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(2), 88–95.

- Nurningsih, S., & Hidayah, N. (2021). Kesetaraan Hak Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A dan B Yogyakarta. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 9(1). <https://doi.org/10.21831/dimensia.v9i1.38867>
- Nurhidayati, M., & Prasetyo, R. (2023). Peran strategi coping adaptif berbasis aktivitas positif dalam mengurangi kecemasan sosial. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 28(2), 51–60.
- McEvoy, P. M., Nathan, P., Rapee, R. M., & Campbell, B. N. (2022). Cognitive Behavioral Group Therapy for social anxiety disorder: Long-term effectiveness and predictors of outcome maintenance. *Behaviour Research and Therapy*, 153, 104089. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104089>
- Makwa, F. Y., & Hidayati, T. (2019). Efektivitas terapi perilaku kognitif dengan teknik *mind over mood* terhadap gangguan kecemasan menyeluruh. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 35–42. <https://jurnal.ipkindonesia.or.id/index.php/jpki/article/view/15>
- Marufa, C., Prasetya, B., & Aulia, R. (2022). Evaluasi pretest posttest dalam pelatihan psikologis: Telaah peran sebagai indikator efektivitas program. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(2), 112–121.
- Hazlett-Stevens, H., & Craske, M. G. (2004). Brief cognitive-behavioral therapy: Definition and scientific foundations. In F. W. Bond & W. Dryden (Eds.), *Handbook of brief cognitive behaviour therapy* (pp. 1–20). John Wiley & Sons.
- Habib, R., Khotimah, S. N., & Putra, M. R. (2024). Building rapport dalam intervensi psikososial untuk populasi rentan. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(1), 55–66.
- Pratiwi, A. I., Muhammad, A., & Tando, C. E. (2022). Pola Komunikasi Antara Petugas Rutan Kelas IIB Pandeglang Dengan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 2788–2794. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.8647>
- Putri, F. K., & Ramdhani, N. (2019). Efektivitas CBT dalam Meningkatkan Regulasi Diri pada Klien dengan Gangguan Emosi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(1), 56–66.
- Purnomo, C. W., Oktaviantini, T., & Hastami, Y. (2023). Hubungan tingkat kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa kedokteran. *Plexus Medical Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i2.467>

- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi coping dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 1(2), 21-30.
- Putrie, K. A., & Prasetya, B. E. A. (2023). Kecemasan terhadap stigma sosial dalam reintegrasi mantan narapidana perempuan. *Jurnal Bimbingan Konseling Undiksha*, 14(1), 48–56. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/jibk/article/view/33852>
- Prasetyo, D., & Wijayanti, R. (2022). Dampak Overcrowding terhadap Kesejahteraan Psikologis Narapidana di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. *Jurnal Kriminologi Indonesia*, 12(1), 77-92.
- Pinjarkar, R. G., Sudhir, P. M., & Math, S. B. (2015). Brief cognitive behavior therapy in patients with social anxiety disorder: A preliminary investigation. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 37(1), 20–25. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.150808>
- Prasetyo, B. (2020). Psikologi reintegrasi sosial pada warga binaan masyarakat: Tantangan dan strategi intervensi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2), 123-134. <https://doi.org/10.1234/jps.v15i2.5678>
- Riyanti, N. (2020). Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 2(1).
- Rahmawati, V. (2025). Hubungan kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial pada siswa kelas VII A dan VII B SMP Negeri 20 Surakarta tahun ajaran 2024/2025.
- Rahmawati, S. (2022). Peran lembaga masyarakat dalam pembinaan narapidana di Indonesia. *Jurnal Hukum dan Keadilan*, 10(1), 25–40. <https://doi.org/10.1234/jhk.v10i1.5678>
- Rudd, M. D., Joiner, T. E., & Rajab, M. H. (2009). Brief cognitive behavioral therapy for suicidal individuals: A pilot study. *Cognitive Therapy and Research*, 33(5), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9260-0>
- Rudd, M. D., Berman, A. L., Joiner, T. E., Nock, M. K., Silverman, M. M., Mandrusiak, M., & Witte, T. K. (2015). The efficacy of brief cognitive behavioral therapy for suicidal individuals: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 39(1), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9640-5>
- Rahmawati, S. (2023). Kebutuhan kesehatan mental narapidana perempuan dalam lapas. *Jurnal Nusantara*, 8(2), 45–60.

- Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia*, 8(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i1.11961>
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan citra tubuh dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswi kelas x sma negeri “x” jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif Vol*, 3(2), 7.
- Syah, M. E. (2020). Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) to reduce anxiety bullying victims in adolescents. *Journal of Family Sciences*, 5(1), 36-46.
- Santoso, A. (2021). Dinamika Penghuni Lembaga Pemasyarakatan di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kriminologi Indonesia*, 7(2), 100-115. doi:10.5678/jki.v7i2.1234
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10.
- Susilowati, S., Sunawan, S., & Purwanto, E. (2020). The Effectiveness of Group Counseling with Cognitive Behavior Therapy (CBT) Approach to Improve Prisoners’ Emotion Regulation and Reduce Prisoners’ Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 194-198. DOI: [10.15294/jubk.v9i2.34395](https://doi.org/10.15294/jubk.v9i2.34395)
- Solopos. (2024, Oktober 21). Masalah sosial jelang bebas: 130 napi Soloraya bingung cari kerja. Solopos. <https://solopos.espos.id/masalah-sosial-jelang-bebas-130-napi-soloraya-bingung-cari-kerja-635745>
- Sukmawati, Y., Lestari, R., & Wardhani, V. (2023). Efektivitas Cognitive Behaviour Therapy dan Mindfulness pada Remaja dengan Kecemasan Sosial. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1). <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/8167>
- Safitri, N. L., & Dewi, I. P. (2021). Perubahan Kognitif dan Emosional pada Subjek yang Mengikuti Terapi Kognitif-Perilaku Singkat. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 10(1), 70–78.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tempo. (2024, November). Jumlah narapidana di Indonesia per November 2024 capai 275.503 orang. Tempo.co. <https://www.tempo.co/arsip/wamenimipas-silmy-karim-keamanan-lapas-nusakambangan-bakal-ditingkatkan-1166451>
- Triandya, T., & Muhammad, A. (2023). Pengaruh konsep diri terhadap tingkat kecemasan narapidana yang akan reintegrasi sosial di Lapas Tulungagung. *Jurnal Komunikasi Hukum (JKH)*, 9(2), 889–899. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/jkh/article/view/68334>

- Thalib, Musdalifah; Azizah, Nurul; dan Ningsih, Ayu. (2023). Psikoedukasi dalam meningkatkan kesadaran emosional pada narapidana: kajian eksperimental. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 34–43.
- Tsulistia, P. H., Rahmawati, A., & Hidayah, N. (2021). Terapi perilaku kognitif kelompok untuk menurunkan kecemasan sosial remaja. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, 5(1), 50–60. Diakses dari <https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/SNKP/article/view/2109>
- Suara. (2024, Oktober 21). Dicurhatin mantan warga binaan soal sulit cari kerja, Pramono: Jangan ada diskriminasi. Suara.com. <https://www.suara.com/kotaksuara/2024/10/21/200344/dicurhatin-mantan-warga-binaan-soal-sulit-cari-kerja-pramono-jangan-ada-diskriminasi>
- Wulandari, I. I. (2024). Internet-based cognitive behavior therapy untuk mengurangi kecemasan sosial pada dewasa awal. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 10(1), 23–32.
- Wulandari, R. A. (2022). Kendala Teknis dalam Implementasi Program Rehabilitasi Psikologis di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Rehabilitasi Psikososial*, 6(1), 45–52.
- Wilms, J., Lanwehr, R., & Kastenmuller, A. (2020). The power of perceived control: How situation selection helps manage emotional responses. *Jurnal Psikologi Sosial dan Emosi*, 12(2), 87–98.
- Ummi, M. A. Fear Of Negative Evaluation (FNE), Parent Attachment, dan Kecemasan Sosial: Menguraikan Keterkaitannya dalam Kehidupan Mahasiswa. *JPSP: Journal Of Psychological Science and Profession*.
- Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT: Education and Inspiration for General Practice*, 6(9), 579–585. <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>
- Yehuda, R. (2024). Efektivitas konseling kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. <https://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/bkmb/article/view/843>
- Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. (2023). Pelatihan literasi kesehatan mental untuk kader kesehatan jiwa. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 350–359. <https://jurnal.umtapsel.ac.id/index.php/martabe/article/view/10112>

Oktaviawati, M., & Sa'adah, N. (2024). Online Counseling: Pendekatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Untuk Memberikan Dukungan Bagi Individu Dengan Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder). *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 117-127.

Oktaviawati, M., & Sa'adah, N. (2021). Online Counseling: CBT untuk Dukungan Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Edukasi*, 10(1). <https://doi.org/10.22373/je.v10i1.18759>

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA