

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali M, & A. M. (2011). *Psikologi remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara.
- Alimul Hidayat, A. A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Media.
- Andi Setiawan, M., & FKIP Palangkaraya, D. U. (2016). PERANAN TEKNOLOGI INFORMASI DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING. *Bitnet Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 1(1), 46–49.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rieka Cipta.
- Barak, A. (1999). Psychological applications on the Internet: A discipline on the threshold of a new millennium. In *Applied & Preventive Psychology* (Vol. 8). Cambridge University Press. <http://www.youthworks.ca>
- Barak, A., Klein, B., & Proudfoot, J. G. (2009). Defining internet-supported therapeutic interventions. In *Annals of Behavioral Medicine* (Vol. 38, Issue 1, pp. 4–17). <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9130-7>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 341–360. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>
- Boettcher, J., Magnusson, K., Marklund, A., Berglund, E., Blomdahl, R., Braun, U., Delin, L., Lundén, C., Sjöblom, K., Sommer, D., von Weber, K., Andersson, G., & Carlbring, P. (2018). Adding a smartphone app to internet-based self-help for social anxiety: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*, 87, 98–108. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.052>
- Brandley Erford T. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Belajar.
- Choirun, F., Sudarman, N. ', Bimbingan, J., Konseling, D., Darminto, E., & Si, M. (n.d.). *Dampak Penerapan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kondisi Psikologis dan Fisik Siswa*.
- Ciri, M., Tugas, D., Masa, P., Khamim, R., & Putro, Z. (2017). *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*. 17(1).
- Cormier Sherry, N. S. P. & O. J. Cynthia. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*. Cengage Learning.
- Cormier W.H, & C. L. S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers*. Brooks/Cole Publishing.
- Eka Nanda Saputra, W. (2021). Bimbingan dan Konseling Islami. In *Kamis*.

- Erford Bradley T. (2015). *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Belajar.
- Fatchul Hardiyanto, A., Lathifah, M., korespondensi, A., Raya Banar Pilang, J., Wonoayu, K., Sidoarjo, K., & Timur, J. (2020). Konseling kelompok restructuring cognitive efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA Universitas PGRI Adi Buana Surabaya 12. *Electronic) Pusat Kajian BK Unindra-IKI*, 161(2), 161–168. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42436>
- Fitriani, H., & Yulia Rohman, R. (2016). PENGARUH KONSELING TERHADAP KECEMASAN REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI MENARCHE. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Grünzig, S. D., Teigelkötter, W., Bengel, J., & Krämer, L. V. (2021). Implementation of a Web-Based Self-Help Intervention for Mood Enhancement during Waiting Times for Outpatient Psychotherapy - A Qualitative Study Exploring Participants' Perspectives. In *PPmP Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie* (Vol. 71, Issues 3–4, pp. 116–123). Georg Thieme Verlag. <https://doi.org/10.1055/a-1228-4612>
- Hamilton, M. (1959). *Rating Clinician-rated*.
- Hanifa, R., Meilanny, D., & Santoso, B. (n.d.). *Cognitive Restructuring Dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial*.
- Hasanah Iswatun. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 3, 42–47.
- Hedman, E., Ström, P., Stünkel, A., & Mörtberg, E. (2013). Shame and Guilt in Social Anxiety Disorder: Effects of Cognitive Behavior Therapy and Association with Social Anxiety and Depressive Symptoms. *PLoS ONE*, 8(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061713>
- Herrington, J. A., McKenney, S., Reeves, T. C., & Oliver, R. (2007). *Design-based research and doctoral students: Guidelines for preparing a dissertation proposal*. <https://ro.uow.edu.au/edupapers>
- Hidayatin Umi. (2017). Penerapan Teknik Cognitive Restructring Untuk Mengurangi Gejala Dissociative Trance Disorder Siswa SMAN 1 Kademangan. *Cendekia: : Journal of Education and Teaching*.
- Howell, A. N., Rheingold, A. A., Uhde, T. W., & Guille, C. (2019). Web-based CBT for the prevention of anxiety symptoms among medical and health science graduate students. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(5), 385–405. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1533575>
- Ilham dan Ach Farid Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, L. (n.d.). *TEORI KLASIK DAN KONTEMPORER: DARI RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY (REBT) HINGGA COGNITIVE RESTRUCTURING (CR)*.

- Istirahayu, I., M. D., F. S., & D. Z. (2018). Bimbingan Karir Terhadap Pemilihan Studi Lanjut Siswa Kelas XII. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 2(2), 139-144.
- Jovana, D., Suryaatmaja, C., Sri, I., & Wulandari, M. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Remaja Akibat Pandemi Covid-19. In *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL* (Vol. 2, Issue 4).
- Kifli, I., & Jafar, M. (2019). *Jurnal Bimbingan Konseling Cognitive Behavior Group Counseling to Reduce Academic Anxiety Article Info*. <https://doi.org/10.15294/jubk.v8i2.28170>
- KPAI. (2020, April 14). KPAI Terima 213 Pengaduan Pembelajaran Jarak Jauh, Mayoritas Keluhkan Beratnya Tugas dari Guru Artikel ini telah tayang di Kompas.com dengan judul "KPAI Terima 213 Pengaduan Pembelajaran Jarak Jauh, Mayoritas Keluhkan Beratnya Tugas dari Guru. *Kompas.Com*.
- Kustandi, C., & S. B. (2011). *Media Pembelajaran Manual dan Digital*.
- Kustandi, C., & Sutjipto, B. (2011). *Media Pembelajaran Manual dan Digital*.
- Leksono, T. (2013). *Jurnal Konseling dan Pendidikan Strategi Intervensi Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa*. 1(1), 23–26. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Liu, Y., Yue, S., Hu, X., Zhu, J., Wu, Z., Wang, J. L., & Wu, Y. (2021). Associations between feelings/behaviors during COVID-19 pandemic lockdown and depression/anxiety after lockdown in a sample of Chinese children and adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 284, 98–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.001>
- M. Nur Ghufro, R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruz Media.
- Mckenney, S., & Reeves, T. C. (n.d.). *CONDUCTING EDUCATIONAL DESIGN RESEARCH*.
- Meitasari, A., Mulia, E. C. A., Chasanah, L. I., & Kholili, M. I. (2021). Problematika bimbingan dan konseling bidang karier peserta didik SMA: A systematic literature review (SLR). *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 69–76. <https://doi.org/10.26539/teraputik.51648>
- Meningkatkan, D., Karir, P., Remaja, P., Perceraian, K., Sman, D. I., Lampung Selatan, K., Salsabila, F., & Sa'adah, N. (2022). IMPLEMENTASI TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING. *Jurnal Fokus Konseling*, 8, 8–17. <https://doi.org/10.52657/jfk.v8i1.1555>
- Muyasaroh. (n.d.). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. *LPM2M UNUGHA Cilacap*.
- Nevid, J. S., R. S. A., dan G. B. (2005). *Psikologi Abnormal* (Jilid 1). Erlangga.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodelogi Penelitian Sosial*. Media Sahabat Cendekia.

- Nursalim, M. (n.d.). *Nursalim, Kombinasi Cognitive Restructuring dan Systematic KOMBINASI COGNITIVE RESTRUCTURING DAN SYSTEMATIC DESENSITIZATION UNTUK MENANGANI KECEMASAN SISWA SLTP DI KOTA SURABAYA.*
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Penelitian Kependudukan, P., Ilmu Pengetahuan Indonesia, L., & penulis, K. (2020). *Jurnal Kependudukan Indonesia | Edisi Khusus Demografi dan COVID-19.*
- Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat, J., Oktaviani, V., Budiarti Santoso, M., & Tri Raharjo, S. (2021). *PENDAMPINGAN PADA REMAJA DALAM MENGATASI CEMAS SAAT PUBLIC SPEAKING MENGGUNAKAN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE, RELAKSASI IMAJINASI DAN OLAH TUBUH* (Vol. 2, Issue 2).
- Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (n.d.). *Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung* (Vol. 9).
- Ranakusuma, O. I. (2015). PERBEDAAN KUALITAS HIDUP, KECEMASAN, DAN FAKTOR-FAKTOR KEPERIBADIAN ANTARA KELOMPOK SOSIAL EKONOMI RENDAH DAN MENENGAH-ATAS DI DKI JAKARTA. In *Jurnal Psikogenesis* (Vol. 3, Issue 2).
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020a). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *Electronic) Pusat Kajian BK Unindra-IKI*, 214(2), 214–222. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42417>
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020b). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *Electronic) Pusat Kajian BK Unindra-IKI*, 214(2), 214–222. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42417>
- Sadock J.B, & S. A. V. (2010). *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis* (2). EGC.
- Santi, R. K. (2015). *Efektivitas Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswi Asrama Stella Duce Yogyakarta Kelas X Hendak Menghadapi Ujian Akhir Semester Ganjil.* ii–127.
- Santrock J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (Edisi keen). Erlangga.
- Sergeant, S., & Mongrain, M. (2014). An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(2), 263–274. <https://doi.org/10.1037/a0035536>

- Stallard, P. (2022). Evidence-based practice in cognitive-behavioural therapy. In *Archives of Disease in Childhood* (Vol. 107, Issue 2, pp. 109–113). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2020-321249>
- Sudijono, A. (2014). *Pengantar statistik pendidikan*. Rajawali Pres.
- Sugiantoro SMK Negeri, B. (2018). *Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Yang Dialami Konseli*. 5(2), 72–82. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>
- Sugiono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D* (pp. 1–326). Alfabeta Bandung.
- Supratiknya. (2003). *Mengenal Perilaku Abnormal*. Kanisius.
- Umami Rasyidin, M., & dan Konseling, B. (n.d.). *PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENANGANI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA Titin Indah Pratiwi*.
- Valentino, D. E., Lp3i, P., & Pekanbaru, K. K. (2019). *PENGANTAR TIPOGRAFI* (Vol. 6, Issue 2).
- van Spijker, B. A. J., Werner-Seidler, A., Batterham, P. J., Mackinnon, A., Calear, A. L., Gosling, J. A., Reynolds, J., Kerkhof, A. J. F. M., Solomon, D., Shand, F., & Christensen, H. (2018). Effectiveness of a web-based self-help program for suicidal thinking in an australian community sample: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 20(2). <https://doi.org/10.2196/jmir.8595>
- Wahyuni, E., & Cahyawulan, W. (2020). *Optimism, Coping skills, and Life Satisfaction: The Implication for Web-Based Intervention*.
- Wang, J., & Senecal, S. (2008). Measuring perceived website usability. *Journal of Internet Commerce*, 6(4), 97–112. <https://doi.org/10.1080/15332860802086318>
- Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology*, 67, 289–314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>
- Zainal, A., & Raden, M. (n.d.). *Custom Typefaces Pada Web Menggunakan Embedding Font*.