

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI  
KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL REMAJA  
(Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Bandung  
Tahun Ajaran 2018/2019)**

**TESIS**

**diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Magister  
Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**Oleh**

**Novita Riyanti  
NIM 1706848**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2019**

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI  
KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL REMAJA  
(Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Bandung  
Tahun Ajaran 2018/2019)**

Oleh  
Novita Riyanti

S.Pd Universitas Riau, 2016

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Novita Riyanti 2019  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2019

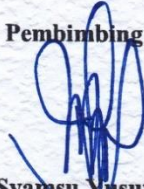
Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**NOVITA RIYANTI**

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI  
KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL REMAJA  
(Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas X SMA Negeri 6  
Bandung Tahun Ajaran 2018/2019)**

**Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:**

**Pembimbing I**



**Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd.**  
**NIP. 19520620 198002 1 001**

**Pembimbing II**



**Dr. Nandang Rusmana, M.Pd.**  
**NIP. 19600501 198603 1 004**

**Mengetahui,  
Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Sekolah Pascasarjana  
Universitas Pendidikan Indonesia**



**Dr. Nandang Budiman, M.Si.**  
**NIP. 19710219 199802 1 001**

## ABSTRAK

**Novita Riyanti. (2019). Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019). Tesis. Dibimbing oleh Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd. (Pembimbing I) dan Dr. Nandang Rusmana, M.Pd. (Pembimbing II). Program Studi Bimbingan dan Konseling, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia.**

Gangguan kecemasan sosial yang terjadi pada remaja mengakibatkan remaja menutup diri dan menghindari situasi sosial. Penelitian bertujuan menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan desain penelitian *nonequivalent pre test - post test control group design*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket kecemasan sosial. Sampel penelitian yaitu siswa kelas X SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 yang berjumlah delapan siswa kelompok eksperimen dan delapan siswa kelompok kontrol. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sumpling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif cukup efektif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. Rekomendasi ditujukan kepada para pihak yang terkait untuk dapat mengaplikasikan teknik restrukturisasi kognitif guna mengembangkan aspek pribadi, sosial dan belajar pada remaja, seperti kemampuan berpikir kritis.

**Kata Kunci:** Konseling kelompok, restrukturisasi kognitif, kecemasan sosial remaja

## ABSTRAK

***Novita Riyanti. (2019). Group Counseling with Cognitive Restructuring Technique to Reduce Adolescent Social Anxiety (Quasi Experiment Research on Tenth Grade Students of SMA Negeri 6 Bandung Academic Year 2018/2019). Thesis. Supervised by Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd. (Supervisor I) and Dr. Nandang Rusmana, M.Pd. (Supervisor II). Guidance and Counseling Study Program, Postgraduate School, Universitas Pendidikan Indonesia.***

*Social anxiety disorder which happens to the adolescents affects them to be introvert and avoiding social situations. This research aimed to examine the effectiveness of group counseling with a cognitive restructuring technique in order to reduce adolescents' social anxiety. This research implemented a quasi-experimental research with nonequivalent pre-test- post-test control group design. Social anxiety questionnaire was used as the research instrument. The participants were tenth grade students of SMA Negeri 6 Bandung Academic Year 2018/2019, consisted of eight experimental groups and eight control groups. The research samples were determined by implementing purposive sampling technique. The results showed that group counseling with cognitive restructuring techniques was quite effective in reducing adolescent social anxiety. Recommendations were dedicated to relevant parties in order to be able in applying cognitive restructuring techniques for developing personal aspects of social and learning in adolescents, such as critical thinking skills.*

***Keywords:*** *Group counseling, cognitive restructuring, adolescents' social anxiety*

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR HAK CIPTA .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH .....	v
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRAK</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GRAFIK .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Identifikasi Masalah dan Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	11
1.4 Manfaat Penelitian .....	11
1.5 Struktur Organisasi Tesis .....	12
<b>BAB II KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL REMAJA</b>	
2.1 Kecemasan Sosial .....	13
2.2 Konseling Kelompok .....	23
2.3 Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja .....	27
2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	36
2.5 Kerangka Berpikir .....	38
2.6 Hipotesis Penelitian .....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian .....	42
3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian .....	43
3.3 Variabel dan Definisi Operasional Penelitian .....	44
3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian .....	46
3.5 Pengembangan Program .....	54
3.6 Prosedur Penelitian .....	70
3.7 Teknik Analisis Data .....	86
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Temuan .....	89
4.2 Pembahasan .....	101

<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI</b>	
5.1 Simpulan .....	108
5.2 Rekomendasi.....	108
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>110</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Bandung .....	44
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Sosial Remaja.....	47
Tabel 3.3	Ketentuan Pemberian Skor Instrumen Kecemasan Sosial Remaja.....	48
Tabel 3.4	Uji Kelayakan Instrumen.....	49
Tabel 3.5	Contoh Pengkonversian Nilai Skala Skor .....	51
Tabel 3.6	Kriteria Reliabilitas Instrumen .....	53
Tabel 3.7	<i>Realiability Statistics</i> .....	53
Tabel 3.8	Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Sosial Remaja.....	54
Tabel 3.9	Uji Kelayakan Program .....	56
Tabel 3.10	Hasil Penilaian Ahli dan Praktisi.....	57
Tabel 3.11	Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Kelas X SMA Negeri 6 Bandung .....	60
Tabel 3.12	Gambaran Setiap Aspek Kecemasan Sosial Remaja Kelas X SMA Negeri 6 Bandung .....	60
Tabel 3.13	Komponen Strategi Intervensi .....	66
Tabel 3.14	Norma Kategorisasi Subjek Penelitian.....	86
Tabel 3.15	Kategorisasi Kecemasan Sosial Remaja.....	87
Tabel 3.16	Kategorisasi Responden .....	87
Tabel 3.17	Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain .....	88
Tabel 4.1	Hasil Perhitungan Kecemasan Sosial Remaja Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	90
Tabel 4.2	Uji Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif berdasarkan Aspek .....	91
Tabel 4.3	Hasil Perhitungan Kecemasan Sosial Remaja Kelompok Eksperimen .....	91
Tabel 4.4	Perubahan Kecemasan Sosial Remaja Kelompok Eksperimen .....	92
Tabel 4.5	Perubahan Pikiran Irasional Remaja .....	94
Tabel 4.6	Hasil Uji Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif .....	100
Tabel 4.7	Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain .....	100



## **DAFTAR GRAFIK**

Grafik 4.1	Perubahan Kecemasan Sosial Remaja Kelas Eksperimen .....	92
Grafik 4.2	Penurunan Rata-Rata Kecemasan Sosial Remaja Kelompok Eksperimen .....	93

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1	Kerangka Pikir Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja .....	40
Gambar 3.1	Non-Equivalent Pre-test Post-test Control Group Design.....	43

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Administrasi Penelitian
2. Instrumen Penelitian
3. Pengolahan Data Penelitian
4. Jurnal Kegiatan Konseling
5. Dokumentasi Penelitian
6. Biodata Peneliti

## DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, H. Q. et al. (2015). Interpersonal Psychotherapy and Cognitive-Behavioral Therapy as an Integrated Treatment Approach for Co-Occurring Bipolar I and Social Anxiety Disorder, *Clinical Case Studies*, 14 (6), 434-448.
- Arkowitz, J. V. (1975). Social Anxiety and Self-Evaluation of Interpersonal Performance. *Psychological Reports*, 36 (1), 211-221.
- Ars. et al. (2017). Cognitive Behavioral Therapy Techniques for the Treatment of Social Phobia. *Turkish Journal of Social Work*, 1 (2), 25-34.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beidel, D. C. et al. (1995). A New Inventory to Assess Child Social Phobia: the Social Phobia and Anxiety Inventory for Children. *Psychological Assessment*, 7 (1), 73-79.
- Bieling, P. J, dkk. (2006). *Cognitive-Behavioral Therapy in Groups*. New York: The Guilford Press.
- Bhan, K. P. et al. (2009). Social Anxiety in a Multiple Sclerosis Clinic Population. *Multiple Sclerosis*, 15 (3), 393-398.
- Buckner, N. B. (2009). Attention Training for Generalized Social Anxiety Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 118 (1), 5-14.
- Butler, G. (2008). *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A Self-help Guide using Cognitive Behavioral Techniques*. New York: Basic Books
- Bukowski, H. M. (1997). The Role of Social Anxiety in Adolescent Peer Relations: Differences Among Sociometric Status Group and Rejected Subgroup. *Journal Abnormal Psychology*, 26 (4), 338-341.
- Bridget K. Biggs, E. M. (2012). Social Anxiety and Adolescent Friendships: The Role of Social Withdrawal. *Journal of Early Adolescent*, 32 (6), 802-823.
- Cervone, D. K. et al. (1994). Mood, Self-Efficacy, and Performance Standards: Lower Moods Induce Higher Standards for Performance. *Journal of personality and social psychology*, 67 (3), 499-512.
- Cormier, W. H. & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*, California: Brooks/Cole Publishing Company.

- Clark, D.M. & McManus, F. (2002). Information Processing in Social Phobia *Biological Psychology*, 51 (1), 92-100.
- Chambless, D.L. et al (1997). Predictors of Response to Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia. *Journal of anxiety disorder*, 11 (3), 221-240.
- Charl, N. et al. (2016). Comparison of Integrated Cognitive Restructuring Plus Exposure with Exposure Alone in Group Treatment of Generalised Social Anxiety Disorder. *Journal of Psychology*, 38 (4), 647-658.
- Cederlund, R. (2013). *Social Anxiety Disorder in Children and Adolescents: Assesment, Maintaining Faktors, and Treatment*. Stockholm, Sweden: Dapertement of Psychology, Stockholm University.
- Corey, G. (2013). Alih Bahasa oleh E. Koswara. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, G. (2005). Alih Bahasa oleh E. Koeswara. *Teori dan Praktek dari Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: ERESKO.
- Creswell, J.W. (2013). *Research Design (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed) Edisi Revisi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Damayanti, N. (2012). *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Araska.
- Darmawani, E. (2012). *Model Bimbingan Kelompok dengan Metode Sociodrama untuk Meningkatkan Motivasi dan Disiplin Siswa: Studi Eksperimen tentang Peningkatan Motivasi Belajar dan Disiplin Siswa SMA Olahraga*. S3 Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Desmita. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Durand, M. & David, B. (2006). Alih Bahasa oleh Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Dobson, D & Dobson, K. S. (2009). *Evidance-based Practice of Cognitive Behavioral Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Edelman, R. E. & Chambless, D. L. (1995). Adherence During Sessions and Homework in Cognitive-Behavior Group Treatment of Social Phobia. *Behavior research and therapy*, 33 (5), 573-577.
- Faizatul, A. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (Withdrawl) pada Siswa Kelas X Mia 4 Sma Negeri 1 Mantup Lamongan. *Jurnal BK Unesa*, 04 (03), 456-465.

- Froggatt, W. (2003). *Free from stress-panduan untuk mengatasi kecemasan*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- George, R & Cristiani, T. (1981). *Theory, Methods and Processes of Counseling and Psychotherapy*. USA: Hall Inc.
- Gibson, R. L & Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan Konseling (Edisi Indonesia-Edisi ke Tujuh)*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Hadi, S. (2004). *Penelitian Research*. Yogyakarta: BPFE.
- Hall, C. S & Lindzey, G. (1993). *Psikologi Kepribadian I Teori-teori Psikodinamik (klinis)*. Yogyakarta: Kanisius.
- Herbert, T. B. (2001). Social Anxiety Disorder in Childhood and Adolescent: Current Status and Future Directions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4 (1), 37-61.
- Heimberg, R. G. dkk. (1990). Cognitive Behavioral Group Treatment for Social Phobia: Comparison with a Credible Placebo Control. *Journal Psychology*, 14 (1), 1-23.
- Herlina. (2013). *Mengatasi Masalah Anak dan Remaja*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- Hofman, S. G. (2010). *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives, Second Edition*. Academic Press, Elsevier: London.
- Hurlock, E.B. (2002). Alih Bahasa oleh Istiwidayanti & Soedjarwo. *Psikologi Perkembangan. Edisi ke 5*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- James, C. O. (2002). Cognitive Behavioral Treatment of Social Phobia. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32 (3), 125-144.
- Jorge E. G. et al. (2004). Rational Emotive Therapy With Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12 (4), 222-235.
- Kearney, C. A. (2005). *Social Anxiety and Sosial Phobia in Youth ( Chrakteristic, Assessment, and Psychological treatment)*. Las Vegas: Springer Science.
- Komarudin. (2017). Efektivitas Pelatihan Kognitif-Perilaku untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI. *Journal of Health Studies*, 1 (1), 8-17.
- Klein D. A. (1990). Social Anxiety and the Recall of Interpersonal Information. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 4 (2), 185-195.

- La Greca, A.M. et al. (2015). Sosial Anxiety Scale for Adolescents: Faktorial Invariance Across Gender and Age in Hispanic American Adolescents. *Journals Permissions.nav*, 22 (2), 224 –232.
- La Greca, A. M. et al. (2015). *Social Anxiety and Phobia in Adolescents*. Springer International Publishing: Switzerland.
- La Greca, A. M. & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (2), 83-94.
- La Greca, A. M. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (2), 83-94.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Ligla, M. I. et al. (2008). Cognitive Behavioral Therapy in Social Phobia. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30 (2), 96-101.
- Likert, R. (1932). *A Technique for The Measurement of Attitudes*, *Archives of Psychology*. New York: New York University.
- Leary, Mark R. (1999). Making Sense of Self-Esteem. Current Directions in Psychological Science. *Blackwell Publishers American Psychological Society*. 8 (1), 32-35.
- Leary, M.R. & Kowalsky, R.M. (1997). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- Lucock, M.P., & Salkovskis, P. M. (1988). Cognitive factors in social anxiety and its treatment. *Behaviour research and therapy*, 26 (4), 297-302.
- Mattick, R. P., et al. (1989). Exposure and Cognitive Restructuring for Social Phobia: A Controlled Study. *Behavioral Therapy*, 20 (1), 3-23.
- Mattrick, R. P., et al. (1988). Treatment of Severe Social Phobia: Effects of Guided Exposure with and Without Cognitive Restructuring. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56 (2), 251-260.
- McLeod, J. (2008). Alih Bahasa oleh A.K. Anwar. *Pengantar Konseling : Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana.
- Meichenbaum, D. (1974). Cognitive Behavioral Therapies dalam Stephen J. Lynn Garske (ed). *Contemporary Pshycotherapy Models and Method*
- Mohammad, Z. A. (2017). Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Biblioterapi Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII Smpn 1 Ujungpangkah Gresik. *Jurnal BK UNESA*, 8 (2), 137-148.

- Monroe, A. B. et al. (1993). Cognitive Specificity in Social Anxiety and Depression: Supporting Evidence and Qualifications due to Affective Confounding. *Cognitive Therapy and Research*, 17 (1), 1-2
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Pengguna Napza: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Jurnal Sosiokonsepsia*, 16 (02), 161-174.
- Natawidjaya, R. (2009). *Konseling Kelompok, Konsep Dasar, dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Nurihsan, A.J. (2014). *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar dan Kehidupan*. Bandung : PT Reika Aditama.
- Nurmalasari, Y. (2011). *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa*. (Skripsi) Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif media.
- Parr, C. J. & Cartwright.H. S. (2009). Social Anxiety in Adolescents : The Effect of Video Feedback on Anxiety and The Self-Evaluation of Performance. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16 (1), 46–54.
- Park, H.S. & Lee, A. R. (2004). L2 Learner's Anxiety, Self Confidence, and Oral Performance. *Proceeding Kunsan National University*.
- Putu, M. Dkk (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas Vii C Smp Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *EJurnal Undiksha*, 2 (1).
- Rakhmat, J. (2011). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ranta, K. et al (2015). *Social Anxiety and Phobia in Adolescents*. New York: Springer International Publishing Switzerland.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik, dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Rusmana, N. (2017). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*. Bandung: rizqi press.
- Saman, A. dkk. (2017). Mengatasi kecemasan sosial melalui pendekatan behavioral rehearsal. Seminar Nasional Dies Natalis ke 56.
- Suryaningrum, C. (2016). Efikasi Diri dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04 (02), 182-193.



- Schmalisch, C. S. (2010). Processes in Group Cognitive and Behavioral Treatment for Hoarding. *Cognitive and Behavioral Practice*, 12 (4), 414-425.
- Sriarti, A. (2008). *Tinjauan Tentang Stres*.  
<http://digilib.unsri.ac.id/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf>.
- Spokas, M. (2008). Overprotective Parenting, Social Anxiety, and External Locus of Control: Cross-sectional and Longitudinal Relationships. *Cognitive Therapy and Research*, 33(6), 543-551.
- Steigerwald & Stone, D. (1999). Cognitive Restructuring and the 12-Step Program of Alcoholics Anonymous. *Journal of substance abuse treatment*. 16 (4), 321-327.
- Tanner, J.M., dkk. (1976). The Adolescent Growth Spurt of Boys and Girls of the Harpenden Growth Study. *Journal annals of human biology*, 3 (2), 109-126.
- Taylor, S. et al. (1997). Cognitive Restructuring in the Treatment of Social Phobia. *Behavior Modification*, 21 (4), 487-511.
- Vera, M. W. (2012). Terapi Musik Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4 (1), 87-111.
- van O. et al. (2011). Risk Indicators of Anxiety Throughout Adolescence: The Trails Study. *Depression And Anxiety*, 28(6), 485–494.
- Weiller, E. (1996). Social Phobia in General Health Care: an Unrecognised Undertreated disabling Disorder. *British Journal of Psychiatry*, 168 (2), 169-174
- Wibowo, M.E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press
- Winkel, W. S & Hastuti, M. M. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Winkel, W. S. (2004). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Yahav, S., D. Shinder, J. Tanny, & Cohen, S. (2005). *Sensible heat loss: the broilers paradox*
- Zakri, H. (2015). Social Anxiety Disorder. *Journals Permissions.nav*, 8 (11), 677-684.