



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**BIMBINGAN KONSELING DENGAN TEKNIK *THOUGHT
STOPPING* ISLAMI DALAM MENGATASI KECEMASAN
SOSIAL SEORANG SISWA DI SMP NEGERI 13 SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

Sabrina Amira

NIM: 04020321080

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2025

PERNYATAAN OTENTISITASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sabrina Amira

NIM : 04020321080

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **BIMBINGAN KONSELING DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* ISLAMI DALAM MENGATASI KECEMASAN SOSIAL SEORANG SISWA DI SMP NEGERI 13 SURABAYA** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 21 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Sabrina Amira
NIM. 04020321080

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama : Sabrina Amira

NIM : 04020321080

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : **BIMBINGAN KONSELING DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* ISLAMI DALAM MENGATASI KECEMASAN SOSIAL SEORANG SISWA DI SMP NEGERI 13 SURABAYA**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 20 Februari 2025

Dosen Pembimbing I



Amriana, S.Sos.I., M.Pd.
198904112020122091

Dosen Pembimbing II



Drs. H. Abd. Basyid, MM.
196009011990031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Bimbingan Konseling Dengan Teknik *Thought Stopping* Islami Dalam
Mengatasi Kecemasan Sosial Seorang Siswa Di SMP NEGERI 13
SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh:

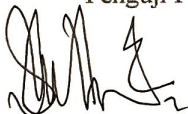
Sabrina Amira

NIM. 04020321080

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam Ujian Sarjana Strata Satu Pada
tanggal 03 Maret 2025

Tim Penguji

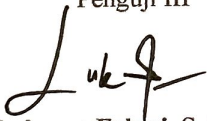
Penguji I



Amriana, S.Sos.I, M.Pd.

NIP. 198904112020122091

Penguji III



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.

NIP. 197311212005011002

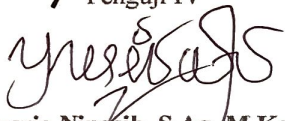
Penguji II



Dr. H. Abd. Basyid, MM.

NIP. 196009011990031002

Penguji IV



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes.

NIP. 197605182007012022



Surabaya, 03 Maret 2025

Dekan

Dr. Moch. Chandra Arif, A.Ag, M.Fil.I.

NIP. 1999110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sabrina Amira
NIM : 04020321080
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : amirasabrina374@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Bimbingan Konseling Dengan Teknik Thought Stopping Islami Dalam Mengatasi Kecemasan

Sosial Seorang Siswa di SMP Negeri 13 Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 07, Mei, 2025

Penulis



(Sabrina Amira)

ABSTRAK

Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang dapat mempengaruhi interaksi sosial seseorang, terutama pada remaja yang sedang dalam fase perkembangan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi teknik *thought stopping* Islami dalam bimbingan konseling sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial seorang siswa di SMP Negeri 13 Surabaya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang siswi kelas VII yang mengalami kecemasan sosial akibat pengalaman masa kecilnya. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik *thought stopping* Islami diterapkan dalam beberapa sesi konseling dengan memberikan sugesti positif berdasarkan nilai-nilai Islam untuk menggantikan pikiran negatif yang dialami konseli.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif komparatif, dimana data yang diperoleh dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Triangulasi data digunakan untuk memastikan validitas data dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *thought stopping* Islami efektif dalam membantu konseli mengendalikan kecemasan sosialnya. Konseli menunjukkan perkembangan yang positif dalam keberanian berinteraksi sosial, mengurangi kebiasaan mengingat kejadian di masa lampau, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam lingkungan sekolah. Dengan demikian, teknik ini dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam praktik bimbingan dan konseling Islam untuk mengatasi kecemasan sosial pada remaja.

Kata Kunci: Teknik *Thought Stopping* Islami, Kecemasan Sosial, Remaja.

ABSTRACT

Social anxiety is a psychological condition that can affect a person's social interactions, especially in adolescents who are in the development phase. This study aims to analyze the implementation of Islamic thought stopping techniques in individual counseling as an effort to overcome social anxiety in a student at SMP Negeri 13 Surabaya.

This study uses a qualitative approach with a case study method. The subject of the study was a seventh grade student who experienced social anxiety due to her childhood experiences. Data were collected through observation, interviews, and documentation. Islamic thought stopping techniques were applied in several counseling sessions by providing positive suggestions based on Islamic values to replace negative thoughts experienced by the counselee.

The data analysis technique in this study was carried out using a comparative descriptive method, where the data obtained were analyzed through the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. Data triangulation was used to ensure data validity by comparing the results of observations, interviews, and documentation.

The results showed that the application of Islamic thought stopping techniques was effective in helping counselees control their social anxiety. Counselees showed positive developments in their courage to interact socially, reduce the habit of overthinking, and increase self-confidence in the school environment. Thus, this technique can be one of the effective methods in Islamic guidance and counseling practices to overcome social anxiety in adolescents.

Keywords: Islamic Thought Stopping Technique, Social Anxiety, Adolescents

خلاصة

القلق الاجتماعي هو حالة نفسية يمكن أن تؤثر على التفاعلات الاجتماعية للشخص، وخاصة عند المراهقين الذين هم في مرحلة النمو. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تطبيق تقنيات وقف الفكر الإسلامي في الإرشاد الفردي كمحاولة للتغلب على القلق الاجتماعي لدى الطالب في مدرسة SMP Negeri 13 سورابايا.

يستخدم هذا البحث المنهج النوعي بأسلوب دراسة الحالة. كان موضوع الدراسة طالبة في الصف السابع تعاني من القلق الاجتماعي بسبب تجارب طفولتها. تم جمع البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات والتوثيق. يتم تطبيق تقنية إيقاف الفكر الإسلامي في عدة جلسات إرشادية من خلال تقديم اقتراحات إيجابية مبنية على القيم الإسلامية لتحل محل الأفكار السلبية التي يعيشها العميل. تم إجراء تقنية تحليل البيانات في هذه الدراسة باستخدام المنهج الوصفي المقارن، حيث تم تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال مراحل اختزال البيانات وعرض البيانات واستخلاص النتائج. يتم استخدام التثليث للبيانات للتأكد من صحة البيانات من خلال مقارنة نتائج الملاحظات والمقابلات. والوثائق.

وأظهرت نتائج الدراسة أن تطبيق تقنيات إيقاف الفكر الإسلامي كان فعالاً في مساعدة العملاء، على السيطرة على قلقهم الاجتماعي. وأظهر المرشد تطورات إيجابية في الشجاعة للتفاعل اجتماعياً وتقليل عادة التفكير المفرط، وزيادة الثقة بالنفس في البيئة المدرسية. ومن ثم فإن هذه التقنية يمكن أن تكون أسلوباً فعالاً في ممارسات التوجيه والإرشاد الإسلامي للتغلب على القلق الاجتماعي لدى المراهقين.

الكلمات المفتاحية: تقنية إيقاف الفكر الإسلامي، القلق الاجتماعي، المراهقون

DAFTAR ISI

Isi

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
خلاصة	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Konsep.....	6
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II BIMBINGAN KONSELING, TEKNIK THOUGHT STOPPING, DAN KECEMASAN SOSIAL	11
A. Bimbingan Konseling.....	11
1. Pengertian Bimbingan.....	11

2.	Pengertian Konseling	12
3.	Fungsi Bimbingan Konseling	13
4.	Tujuan Bimbingan Konseling	15
5.	Asas Bimbingan Konseling.....	17
6.	Proses Bimbingan Konseling.....	19
7.	Dasar Bimbingan Konseling	24
B.	Teknik Thought Stopping	26
1.	Pengertian Teknik <i>Thought Stopping</i>	26
2.	Prinsip dan Karakteristik Teknik <i>Thought Stopping</i>	28
3.	Kegunaan Teknik <i>Thought Stopping</i>	30
4.	Langkah- langkah Teknik <i>Thought Stopping</i>	30
C.	Kecemasan Sosial.....	32
1.	Pengertian Kecemasan Sosial.....	32
2.	Gejala Kecemasan Sosial	34
3.	Aspek-Aspek Kecemasan Sosial	35
4.	Faktor Penyebab Kecemasan Sosial	38
D.	Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	40
BAB III	METODE PENELITIAN.....	45
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B.	Sasaran dan Lokasi Penelitian	46
C.	Jenis Data.....	46
D.	Tahap- Tahap Penelitian	47

E. Teknik Pengumpulan Data.....	47
F. Teknik Validitas Data.....	48
G. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
B. Penyajian Data	56
C. Analisis Data.....	80
BAB V PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan.....	85
B. Rekomendasi.....	86
C. Keterbatasan Penelitian	87
DAFTAR PUSTAKA.....	88

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 TABEL EVALUASI PERUBAHAN	76
Tabel 1. 2 PERBEDAAN PERILAKU KONSELI.....	78



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran., (2015), *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: AlManar)
- Al-Mahalli, Jalaluddin, Jalaluddin As-Suyuti., (2016, 1119), “Tafsir Jalalain - Jilid 2, ASBABUN NUZUL AYAT Surat Al-Kahfi s.d. An-Nas,” Sinar Baru Algensindo
- Agustarika, Butet. (2009), *Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong*, Thesis Khusus Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Al-Qur'an, Al-Ashr: 1-3
- Al-Qur'an, Al Fath: 4
- Al-Qur'an, Saba': 28
- Al-Qur'an, At-Taubah : 40.
- Al-Qur'an, Al-Insyirah : 6
- Amin, Samsul Munir., (2013), *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah)
- Amriana., (2015), “Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual (Penelitian Single Subject Di Pusat Pelayanan Terpadu (PPT) Provinsi Jawa Timur),” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 5,no.1 http://repository.radenintan.ac.id/5874/1/SKRIPSSI_BAHREN.pdf.
- Annisa, Dona Fitri, Ifdil, (2016), “Konseip Keiceemasan (Anxieity) pada Lanjuit Usia”, *Konselor*, Vol.5, No.2
- Arifin, H.M., (1998), *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan Dan Penyuluhan Agama Di Sekolah Dan Luar Sekolah*, (Jakarta: Bulan Bintang)
- Asmani, Jamal Ma'mur., (2010), *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jogyakarta: Diva Press)
- Asmara, Widya et al., (2023), “PENDEKATAN TEKNIK THOUGHT STOPPING DENGAN KONSELING INDIVIDUAL UNTUK” III, no. 1.
- Asrori, Abi., (2022), “Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja,” *Counselle*

- Journal of Islamic Guidance and Counseling 2, no. 1
<https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>.
- Asrori, Adib, Nida ui Hasanat., (2022) “Terapi Kognitif Perilaku Intuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial,” Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan 3, no. 1.
- Badriyah, Sholichatun., (2020), “Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa,” Jurnal Fokus Konseling 6, no. 1
<https://doi.org/10.52657/jfk.v6i1.1111>.
- Basit, Abdul., (2017), Konseling Islam, (Depok: KENCANA)
- Basyid, Abd et al. (2024), “Optimalisasi Bimbingan Konseling Islam Melalui Pengembangan Media Poster Sebagai Layanan Informasi Yang Efektif” 14, no. 1
- Brecht, Grant., (2000), Sorting Our Stress Mengenal dan Menanggulangi Stress (Jakarta: Prenhalindo)
- Bungin, Burhan., (2006), Metodologi penelitian kualitatif: Komunikatif, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmi Sosial Lainnya, (Jakarta: Kencana)
- Chafza, Zannuba Nuriya, Effy Wardati Maryam., (2024), “Hubungan Rasa Syukur Dan Kecemasan Sosial Di Kalangan Remaja” 1, no. 1
- Dapa, Aldjon Nixon. Meisie Lenny Mangantes. (2021), Bimbingan Konseling Anak Berkebutuhan Khusus. Yogyakarta. CV Budi Utama.
- Efendi, Kosno., (1989), Menemukan Masalah dalam Konseling (Banjarmasin: Kema Prosbim FKIP Unlam)
- Elfi, Mu’awanah, (2012), Bimbingan Konseling Islam; “Memahami Fenomena Kenakalan Remaja dan Memilih Upaya Pendekatannya dalam Konseling Islam”, (Yogyakarta: Teras)
- Erford, Bradley T. (2015), 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua), (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- Fajar, Juliansyah., (2012, April 11th). Kecemasan sosial. Diakses 20 Februari 2025 dari
<http://fajarjuliansyah.wordpress.com/2012/04/11/social-anxiety/#comment-40>
- Faradillah Siska Septia, Amriana., (2020), “Cognitive-Behavioral Therapy Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Menangani

Trauma Psikologis Mahasiswa Yang Mengalami Broken Home,” *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 3, no. 1
<https://www.syekhnnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/view/6957>.

- Farihah, Muhimmatul, Imas Kania Rachman., (2017), “Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana,” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 1.
<https://doi.org/10.14421/hisbah>.
- Goffman., (2014), *Gambaran Stigma masyarakat Terhadap Klien Gangguan Jiwa (Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, Vol.2, No.1)*
- Greca La, Lopez., (1998), *Sosial Anxiety among adolescent: Linkages with peer relation and friendships (Journal of Abnormal child Psychology)*
- Gunarsa, Singgih D. (1995), *Psikologi Untuk Memimbing*, (Jakarta: BPK GM)
- Gunarsa, Singgih., (2006), *Psikologi Remaja* (Jakarta: BPK. Gunung Mulia)
- Gunawan, Imam., (2013), *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara)
- Hanurawan, F. (2015), *Perspektif Alternatif Dalam Psikologi Pendidikan*. Malang: UM.
- Hayani, H, Cecep, H., Simarmata, N.I.P., Tanjung, dkk, (2020), *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*.
- Hayati, S. A., Tohari, S., (2022), *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2)
- Herdianyansyah, Haris., (2012), *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika)
- Hidayati, Eni, Riwayati., (2015). *Efektifitas Terapi Thought Stopping Terhadap Klien Dengan HIV/AIDS Di Wilayah Kota Semarang. Jurnal Keperawatan Jiwa*
- Ibrahim, A.S. (1997). “Fobia Sosial, Bentuk Kecemasan yang Lain.” *Majalah Kedokteran Indonesia*, Vol. 47, No. 8,

- Jayanti, Desak Made Ari Dwi., (2024), "Pengaruh Thought Stopping Therapy Terhadap Gangguan Mental Emosional Pada Remaja," Jurnal Ilmiah Cakrawarti 7, no. 1
<https://doi.org/10.47532/jic.v7i1.993>.
- Kaplan, Sadock., (1997), Sinopsis Psikiatri Jilid I. Edisi ke-7, Terj Widjaja Kusuma (Jakarta: Binarupa Aksara)
- Karmila, Rima., (2019), Skripsi: "Penerapan Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Komsumtif Siswa di SMA Negeri 9 Makassar" Makassar: Universitas Negeri Makassar
- Khusna Nur Ilma Asmaul, Nihayatur Rofi'ah, Fatmah K., (2019), Strategi Layanan Bimbingan Konseling Dalam Bimbingan Akademik Di SMP Negeri 1 Purwosari. Malang Al-Isyrof: Jurnal Konseling. Vol. 2 No. 1.
- Lesmana, Gusman, (2021), Bimbingan Konseling Populasi Khusus.Jakarta: Kencana
- Lestari, Yuliana D., (2017) "Analisis Perwujudan Fungsi Bimbingan Konseling Pada Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 1 Pontianak", journal Analisa, Vol. 1 No. 2
- Manab, Abdul., (2015), Penelitian pendidikan pendekatan kualitatif, (Yogyakarta: Kalimedia)
- Maleshko, Alden., (1993). "Anxiety and SelfDisclosure: Toward a Motivational Model." Journal of Personality and Sosial Psychology, Vol. 64, No. 6
- Mardiah, Wiwi, Rahayuwati, Laili, Hermayanti, Yanti., (2001). Hubungan Pengetahuan dan Sosial Ekonomi Klien Dengan Tingkat Kecemasan Klien Pre-Operasi Seksio Sesaria di Ruang 17 B dan Ruang 7 RSUP DR. Hasan Sadikin Bandung.
- Martin, Richard., (2017) The Shyness & Social Anxiety Worbook (Oakland: New Harbinger Publications)
- Meolong, Lexy J., (2009), Metode Penelitian Kualitatif (Bandung: PT Remaja Rosdakarya)
- Nazir, Moh., (1998), Metodologi Penelitian, (Jakarta: Ghalia Indonesia)
- Nasar, Riam Putri., (2022), "Penerapan Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Perfeksionisme Dalam Penyelesaian Tugas Sekolah Siswa Di Sma Negeri 2

- http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25187%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/25187/1/RIA_MURTI_NASAR_1544041014.pdf.
- Nawawi, Hadari., (1982), *Administrasi dan Organisasi Bimbingan dan penyuluhan* (Pontianak, Balai Aksara)
- Nursalim, Mochammad., (2005), “Strategi dan intervensi konseling” (Jakarta: Akademia Permata)
- Prayitno, (2005), *Konseling Perorangan*, (Padang: Universitas Negeri Padang)
- Prayitno, Erman Amti, (2013) *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta:PT Rineka Cipta)
- Prayitno, Erman Amti., (2015), *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT RINEKA CIPTA)
- Raco, J.R., (2010), *Metode Penelitian kualitatif*, (Jakarta: Grasindo)
- Rapee., (1982), *Overcaming Shyness and Social Phobia Chapter II* (Lifestyle Press, 1998)
- Rahmadiani, Nixie Devina. 2020, *Cognitive Behavior Theraphy Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Remaja”* *PROCEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, Vol. 8, Maret.
- Riyanti, Novita., (2020), “Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 2, no. 1
<https://doi.org/10.35334/jbkb.v2i1.1475>.
- Rofiq, Arif Ainur., (2021), *Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis*, *Jurnal IAIN Surabaya Jurusan BKI*, Vol. 2, No.1
- Rosaliza, Mita., (2015), *Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif*, *Jurnal Ilmu Budaya* Vol. 11 No. 2, Februari
- Sari, Desi Wahyuni, Sri Muliati Abdullah., (2021), “Thought Stopping Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi,” *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 13, no. 2.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art5>.
- Sari, Nikodemus Sili., (2018), “Pengaruh Cognitive Thought Stopping Therapy Terhadap Tingkat Depresi Dan Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif Pada Klien Pascastroke Di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar,” *IR-Perpustakaan*

Universitas Airlangga.

- Schlenker & Leary, Social Anxiety and Self-Presentation A Conceptualization and Model (Psychology Bulletin, Vol 92. No.3)
- Sayekti, Wilis, Dkk., (2019), Kecemasan Sosial (Bandung: CV Semiotika)
- Schwartz, Steven., (2000) Abnormal Psychology: a Discovery approach (California: Mayfield Publishing Company)
- Soenarjo, R. H. A., (1992), Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Bandung: Depag RI, Gema Risalah Press)
- Soma, Yona Mita, Yeni Karneli., (2020), "Penerapan Teknik Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Terhadap Korban Cyberbullying," SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling 5, no. 2 <https://doi.org/10.23916/08774011>.
- Subroto ,Untung. Agues Dariyo, "Hubungan Moral Integrity dan Kecemasan Sosial Dengan Academic Dishonesty Remaja Akhir" Jurnal Psikologi Pendidikan Vol. 10, Nomor 2.
- Sugioyono., (2009) Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, Cet. Ke 8,)
- Sunaryo,Kartadinata. (2007), "Teori Bimbingan Dan Konseling," Seri Landasan Dan Teori BimbinganKonseling10,no1 http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/195003211974121-SUNARYO_KARTADINATA/TEORI_BIMBINGAN_DAN_KONSELING-2.pdf.
- Supriati, Lilik., "Pengaruh Terapi Thought Stopping dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Ansietas Pada Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Dr. Soedono Madiun"
- Sutejo., (2018), Keperawatan Jiwa: Konsep Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial (Yogyakarta: Pustaka Baru Pers)
- Sutirna., (2013), Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Nonformal dan Informal, (Yogyakarta: CV. Andi Offset)
- Swasti, Idei Kurnia. Wisjnu Martani.(2013), "Menurunkan Kecemasan Sosial Melalui Pemaknaan Kisah Hidup" Jurnal Psikologi Vol.40, Nomor 1, Juni.
- Taufiq, Risna Rachmi Ginar, Ika Subekti Wulandari, Fakhrudin

- Nasrul Sani., (2021), “Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Di Universitas Kusuma Husada Surakarta,” Universitas Kusuma Husada Surakarta 50
- Towsend, M.C, (2009), “Buku Saku diagnosis Keperawatan Psikiatri”, (Jakarta : Edisi Lima, EGC)
- Usraleli Usraleli, (2022), “The Application of Thought Stopping (TS) /Stopping Negative Thinking and Assertive Trainning (AT) / Assertive Behavior to Drug Abusers in Class II A Correctional Institutions Pekanbaru,” *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*6,no.1
<https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.6294>.
- Varcarolis, E. M., Halter, M. J. (2010), *Foundation Of Psgetiatric Mental Health Nursin: A Clinical Approach*. Louis: Missouri
- Walgito, Bimo., (200), *Bimbingan dan Konseling Perkawinan* (Yogyakarta: ANDI)
- Willis, Sofyan S., (2011) *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta)
- Winkel, WS., M. M Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi
- Wawancara dengan konseli pada tanggal 15 Oktober 2025
- Wawancara dengan konseli 15 Oktober 2024
- Wawancara dengan teman konseli pada tanggal 24 Oktober 2025
- Wawancara dengan konseli 29 November 2024
- Wawancara dengan Konselor (guru BK) pada tanggal 15 Oktoberber 2024
- Wawancara dengan teman konseli pada tanggal 5 November 2025