

DAFTAR PUSTAKA

- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580-591.
- Anggraini, D. R., Asri, D. N., & Christiana, R. (2024). Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Self-Instructional untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Menghadapi Penilaian Akhir Semester. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), 154-160.
- Apriyana, R., Widiyanti, E., & Muliani, R. (2020). The Influence of Mandala Pattern Coloring Therapy Toward Academic Stress Level on First Grade Students at Nursing Undergraduate Study Program. *NurseLine Journal*, 5(1), 186.
- Badriyah, S. (2020). Konseling kelompok dengan teknik thought stopping untuk mereduksi kecemasan sosial siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 19-25.
- Badriyah, S. (2020). Konseling kelompok dengan teknik thought stopping untuk mereduksi kecemasan sosial siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 19-25.
- Barida, M., Widyastuti, D., & Krisphianti, Y. (2023). *Buku Ajar Konseling Kelompok*. Bening Media Publishing.
- Carsley, D., & Heath, N. L. (2020). Effectiveness of mindfulness-based coloring for university students' test anxiety. *Journal of American College Health*, 68(5), 518- 527.
- Chaplin, J.P. 2018. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press
- Christopher A. Kearney (2005). *Social Anxiety And Social Phobia In Youth*.
- Christopher A. Kearney (2005). *Social Anxiety and Social Phobia In Youth*
- Citra, C. A., & Rosy, B. (2020). Keefektifan penggunaan media pembelajaran berbasis game edukasi quizizz terhadap hasil belajar teknologi perkantoran siswa kelas X SMK Ketintang Surabaya. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(2), 261- 272. dissertation, Universitas PGRI Madiun)
- Elfariyani, I., & Anastasya, Y. A. (2022). Regulasi diri dan kecemasan sosial pada remaja.
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Panduan Praktis Menyeluruh)*. Mujahid Press.
- Hardiyanto, F. A., & Lathifah, M. (2020). Konseling Kelompok restructuring cognitive efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 161-168.
- Kasmita, maya, dkk. 2023. *Pelatihan Public Speaking Membangun Kepercayaan Diri Dan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Telkom Makassar*. Joong-Ki : *Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol. 2 No.2.
- Kurnia, A., & Ediati, A. (2018). Pengaruh coloring mandala terhadap negative emotional state pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Undip).
- Najich, M. A., Rahman, D. H., & Atmoko, A. (2024). Analisis faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada siswa: A systematic literature

- review. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1653-1662.
- Narmandakh, A. et al. (2020). Psychosocial and biological risk factors of anxiety disorders in adolescents: a TRAILS report. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(12).
- Oktapiani, N., & Putri, A. (2018). Gangguan Kecemasan Sosial dengan Menggunakan Teknik Rasional Emotif Terapi. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 1(6), 227-232.
- Pattikayhatu, P. G., & Houghty, G. (2025). EFEKTIVITAS MANDALA COLORING DALAM MENGURANGI KECEMASAN: A SYSTEMATIC REVIEW. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 808-819.
- Pitaloka, Adinda Dyah., Wira Bharata, & Khairil Anwar. 2024. Pelatihan Seni Berbicara di Depan Umum pada Pelajar SMA/K Kota Balikpapan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)* Vol. 5 No. 2.
- Prasetya, E.C., Lestari, R.D., Mahyuddin, M.H., Haniifah, U. and Atsira, O. (2023). The Psychodynamic Overview of Generalized Anxiety Disorder in Young Adults. *Medical and Health Science Journal*, [online] 7(01), pp.57–64.
- Pratidina, P. A. O., & Yudiarso, A. (2021). Art therapy kurang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan: Studi meta-analisis. *Psychocentrum Review*, 3(2), 268-278.
- Ramadhan, A. M., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Trait Mindfulness dan Self Esteem terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja Madya. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 239-249.
- Randy, R & Agung, G.P (2025). Hubungan Kecemasan Sosial dan Harga Diri dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja
- Royani, R., Maulina, S. D., Sugiyono, S., Anugrah, R. W., & Callula, B. (2024). Recent developments in healthcare through machine learning and artificial intelligence. *IAIC Transactions on Sustainable Digital Innovation (ITSDI)*, 6(1), 86-94.
- Suharni, S., Dwi, P. B., & Fakhriyani, D. V. (2022). Problem Based Training untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 66-78.
- UNESCO. (2018). *School Violence And Bullying: Global Status Report*. Paris: United Nations Educational, Scientific And Cultural Organization.