

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Bungin, Burhan. 2001. *Metodelogi Penelitian Social*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Corey, Gerald. 2013. *Terapi Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*., Bandung: PT. Refika Aditama.
- Desmita. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Elizabeth, Hurlock B. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Erford, Bradley. 2015. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Herdiansyah, Haris. 2011. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Lumangga, Namoura Lubis. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Komalasari, Gantina, dkk. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Moh. Asrori dan Moh. Ali. 2014. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Prayitno dan Emran Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Raco, J.R. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonseia.
- Rahmasari, Diana. 2020. *Self Healing: Panduan Praktis Melakukan Penyembuhan Diri Untuk Mengelola Stress Sehari-Hari*. Surabaya: Unesa University Press.
- Saratini A, Muhajjah. 2021. *Hello Overthinking*. Jakarta: Laksana.

- Smith, Gwendoline. 2020. *The Book Of Overthinking Cara Menghentikan Siklus Kekhawatiran*. Terj. Faisal Fahmi dan Tiara Laranina. Yogyakarta: Shira Media.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Ketut Dewa. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukirno, Agus. 2018. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Serang: A-Empat.
- Trenton, Nick. 2022. *Stop Overthinking: Lebih Happy Jalani Hidup Dengan Tidak Berpikir Berlebihan*, Terj. Muhammad Fahmi Lubis. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Wilis, Sofyan. 2017. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.
- Yusuf, Syamsu. 2010. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

JURNAL

- Alkino Rivaldo dkk. 2020. “*Pandangan Masyarakat Terhadap Overthinking Dan Relasinya Dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*”. Jurnal :Program Studi Bimbingan Dan Konseling. Fakultas Pendidikan Dan Bahasa. Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta.
- Ayunda. Lisda dkk. 2020. “*Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*”. Jurnal Plakat. Vol.2 No.2
- Erlina Nova, Laeli Anisa Fitri. 2016. “*Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus*”. Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 3 No. 1.
- Lisda Sofia dkk. 2020. “*Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*”. Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat.

Volume 2, No.2 .

- M. Sukri. 2020. “*Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior Tehnik Self Management Untuk Mengatasi Perilaku Membolos di SMA 1 Suralaga*”. Jurnal Konseling Pendidikan. Vol. 2 No. 4.
- Sakinah Ainul. 2019. ”*Rasional Emotive Therapy Dalam Menangani Negative Thinking Pespektif Positivisme Logis*”. Jurnal Transformativ. Vol.3 No.1.
- Sulusyawati Heni, Juwanto. 2020. “*Pelatihan Layanan Konseling Individual Bagi Guru Bimbingan dan Konseling*”. Abdihaz : Jurnal Ilmiah Pengabdian pada Masyarakat.Vol. 2 No. 1.
- Wulandari Tri, Zuraida Lubis. 2018. “*Pengaruh Konseling Individual Teknik Self Control Terhadap Gaya Hidup Konsumtif Pada Siswa Kelas XI SMA Harapan 1 Medan T.A 2017/2018*”. Jurnal Psikologi Konseling. Vol. 7 No. 1.

SKRIPSI

- Anita Eva Sari. 2020. Skripsi: “*Penerapan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri (Studi Kasus Pada Warga Binaan Pemasyrakatan Di Lembaga Pemasyrakatan Perempuan Kelas II A Bandar Lampung)*”. Lampung: UIN Raden Intan.
- Aprilia Fizry, Hidayatullah. 2021. Skripsi: “*Konseling Rational Emotive Behavior Therapy dengan teknik Self-Talk untuk mengurangi kecemasan karir pada remaja (studi di perumahan alam indah, kelurahan Poris Plawad Indah, kecamatan Cipondoh, kota Tangerang)*”. Banten:UIN Sultan Maulana Hasanuddin.
- Qomarul Nuri, Laili. 2021. Skripsi: “*Mindfulness Therapy Untuk Mengatasi Overthinking Pada Wanita Dewasa Di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo*”. Surabaya: . UIN Sunan Ampel.
- Yulyanah. 2019. Skripsi: “*Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Remaja Madya (Studi Kasus Di Mts Islamiyah Ciomas)*”. Banten:UIN Sultan Maulana Hasanuddin.

WAWANCARA

Responden Na, diwawancarai oleh peneliti, di Kampus I UIN SMH Banten,
Pada 26 agustus 2022.

Responden .J, diwawancarai oleh peneliti, di Kampus I UIN SMH Banten,
pada 27 agustus 2022.

Responden S, diwawancarai oleh peneliti, di Kampus I UIN SMH Banteh,
pada 29 agustus 2022.

Responden NS, diwawancarai oleh peneliti, di Ponpes Ath-thohoriyah
Serang, pada 30 agustus 2022.

Responden HA, diwawancarai oleh peneliti, di Kampus I UIN SMH Banten,
pada 26 agustus 2022.

Responden NA, diwawancarai oleh peneliti, di Kampus I UIN SMH Banten,
Pada 03 September 2022.

Responden NA, diwawancarai oleh peneliti, di Kampus I UIN SMH Banten,
Pada 10 September 2022.

Responden J, diwawancarai oleh peneliti, di Kampus I UIN SMH Banten,
Pada 04 September 2022.

Responden J, diwawancarai oleh peneliti, di Kampus I UIN SMH Banten,
Pada 11 September 2022.

Responden S, diwawancarai oleh peneliti, di Rumah kost Serang, Banten,
Pada 01 September 2022.

Responden S, diwawancarai oleh peneliti, di Rumah kost Serang Banten,
Pada 08 September 2022.

Responden NS, diwawancarai oleh peneliti, di Ponpes Ath-thohiriyah Serang
Banten, Pada 02 September 2022.

Responden NS, diwawancarai oleh peneliti, di Ponpes Ath-thohiriyah Serang
Banten, Pada 09 September 2022.

Responden HA, diwawancarai oleh peneliti, di Rumah kost HA Serang
Banten, Pada 02 September 2022.

Responden HA, diwawancarai oleh peneliti, di Rumah kost HA Serang
Banten, Pada 08 September 2022.