
TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGETAHUI KECEMASAN PADA SISWA

Lilis Widayanti¹, Mitahatul Hasanah², Abdul Hadi³,
Aldo Sundafa⁴

Universitas Islam Jember

Email : Liliswidayanti623@gmail.com

Article Info

Submit:
6 Juli 2024
Revised:
241Maret
2025
Published:
31 Maret 2025

Kata Kunci:
Panggilan
Karir;
Pemadam
Kebakaran; Persepsi
Dukungan
Organisasi

*Keyword: Carer calling;
Firefighter, Perceived
Organizational Support.*

Abstrak

Kecemasan pada siswa adalah masalah signifikan yang dapat mempengaruhi prestasi akademis, interaksi sosial, dan kesejahteraan emosional. (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai gangguan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran teknik CBT dalam mengubah kecemasan pada siswa melalui analisis studi literatur. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur sistematis dengan meninjau artikel-artikel.

Dalam konteks pendidikan, kecemasan pada siswa dapat mempengaruhi prestasi akademis, interaksi sosial, dan kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, penting untuk menganalisis peran CBT dalam mengurangi kecemasan pada siswa. Cognitive Behavior Therapy (CBT) atau Terapi Kognitif Perilaku adalah pendekatan psikoterapi yang didasarkan pada pemahaman bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang saling berhubungan dan dapat mempengaruhi satu sama lain. CBT telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan pada siswa.

Abstract

Student anxiety is a significant issue that can impact academic performance, social interactions, and emotional well-being. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a psychotherapeutic approach that has been proven effective in managing various anxiety disorders. This study aims to explore the role of CBT techniques in reducing student anxiety through a literature review. The research employs a systematic literature review method by analyzing articles from scientific journals. This method is used to identify, evaluate, and synthesize relevant literature on a specific topic. In an educational setting, student anxiety can negatively affect learning outcomes, peer relationships, and mental health. Therefore, understanding the effectiveness of CBT in alleviating anxiety among students is crucial. CBT is based on the principle that thoughts, emotions, and behaviors are interconnected and influence each other.

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah salah satu masalah psikologis yang sering ditemui pada siswa di berbagai jenjang pendidikan. Menurut Sarwono dalam Nugraha (2020) masyarakat Indonesia biasanya menyamakan fobia, ketakutan, dan kecemasan dalam satu kata, yaitu "ketakutan", namun ketiga kata tersebut memiliki arti yang berbeda. Selain itu, fobia digambarkan sebagai ketakutan yang tidak rasional terhadap objek atau situasi tertentu. Sumber kecemasan ini bisa berasal dari tekanan akademik, hubungan sosial, hingga harapan pribadi yang tinggi. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan ini dapat mengganggu proses belajar dan menghambat perkembangan pribadi siswa. Menurut Diana, Mareti & Pamungkas dalam (Dina, Ambarwati, & Meilisari, 2022) Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang berkaitan dengan ketegangan mental, mewakili perasaan gelisah dan ketidakmampuan mengatasi masalah.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah salah satu pendekatan psikoterapi yang telah terbukti efektif dalam menangani berbagai gangguan kecemasan. Teknik CBT berfokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir negatif dan perilaku maladaptif yang memicu dan memperkuat kecemasan. Terapi perilaku kognitif adalah pendekatan terapeutik yang mempengaruhi kognisi. Matson menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif adalah pendekatan psikoterapi, kombinasi terapi kognitif dan terapi perilaku. Oleh karena itu, langkah-langkah terapi kognitif fokus pada serangkaian prosedur yang secara khusus menggunakan kognisi sebagai pengobatan utama yang berfokus terhadap kepercayaan diri dan pikiran (Kurniati, 2018). Melalui CBT, siswa diajarkan untuk mengenali dan mengubah pikiran irasional, mengembangkan strategi coping yang sehat, serta meningkatkan keterampilan pengendalian diri.

Penulis menunjukkan bahwa penerapan teknik CBT pada siswa dapat secara efektif mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. CBT membantu siswa untuk melihat situasi dari perspektif yang lebih rasional dan realistis, mengurangi perasaan cemas, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan efektif.

Pendahuluan ini akan membahas peran penting teknik Cognitive Behavior Therapy dalam mengubah kecemasan pada siswa, termasuk prinsip dasar CBT, metode yang digunakan, serta bukti empiris yang mendukung efektivitasnya dalam konteks pendidikan. Melalui pemahaman ini, diharapkan para pendidik, orang tua, dan profesional kesehatan mental dapat lebih memahami bagaimana CBT dapat diterapkan untuk mendukung kesehatan mental siswa dan memfasilitasi lingkungan belajar yang lebih positif dan produktif.

METODE

Metode dapat berarti tahapan dalam menyelesaikan suatu masalah. Penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan atau studi literatur. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mencari koleksi terdiri dari mencari informasi tertentu di perpustakaan, membaca dan mencatat, dan mengelola data penelitian secara sistematis, objektif,

analitis, dan kritis. (Tambunan, Aprilia, & Pangesti Rahayu, 2022). Penelitian studi literatur merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis literatur yang relevan mengenai topik tertentu.

Data untuk penelitian ini berasal dari literatur sebelumnya, seperti buku, artikel ilmiah, atau jurnal yang relevan. Penelitian literatur atau penelitian kepustakaan ini menggunakan teknik pengumpulan data yang didasarkan pada item atau variabel yang telah didokumentasikan dalam berbagai literatur, seperti buku, artikel, jurnal, catatan, dll. Tujuan dari penelitian literatur ini adalah untuk mempelajari dan menguraikan bukti yang ada tentang efektivitas CBT dalam mengurangi kecemasan pada siswa.

ANALISIS

CBT adalah metode terapi kognitif perilaku (CBT) yang telah terjamin efektif dalam mengobati berbagai gangguan mental, termasuk kecemasan. CBT berfokus pada perubahan pola pikir negatif dan perilaku yang tidak sehat melalui teknik-teknik kognitif dan perilaku. Dalam konteks pendidikan, kecemasan pada siswa dapat mempengaruhi prestasi akademis, interaksi sosial, dan kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, penting untuk menganalisis peran CBT dalam mengurangi kecemasan pada siswa. Pada jurnal ini mencakup beberapa penjelasan yang membahas mengenai pengertian dari kecemasan, jenis-jenis kecemasan, dan gejala kecemasan. Selain itu juga membahas terkait pengertian dari teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT), dan peran dari Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengetahui kecemasan pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Kecemasan

Menurut Iلسya & Komarudin bahwa berlangsung lama adalah salah satu sumber kecemasan yang dapat muncul kapan saja. Ketakutan, atau kecemasan, berasal dari bahasa Latin "angustus", yang berarti kaku, dan "ango, anci", yang berarti mencekik. Ketika seseorang menghadapi masalah atau situasi tertentu, kecemasan dapat muncul kapan saja (Aqobah & Rhamadian, 2022). Rasa cemas, juga dikenal sebagai kecemasan, adalah kondisi di mana seseorang merasa tidak berdayaan, merasa tidak aman atau tidak matang, dan tidak mampu menghadapi tuntutan lingkungannya (Jannah, Jatimi, Azizah, Munir, & Rahman, 2021).

Sedangkan menurut Nawangsari dalam (Wicaksono & Saufi, 2013) Kecemasan adalah suatu kondisi yang tidak diinginkan yang disebabkan oleh perasaan tidak nyaman terhadap situasi yang diantisipasi. Kecemasan adalah ketika seseorang merasa sangat khawatir atau takut. Kecemasan selalu dibersamai oleh permusuhan dasar, yang berasal dari permusuhan dan kecemasan, yang membuat orang lain percaya bahwa mereka harus dijaga untuk melindungi diri mereka sendiri. Kecemasan yang berlebihan adalah kondisi mental di mana seseorang mengalami ketakutan tanpa alasan yang jelas. Rasa

takut atau khawatir yang berlebihan akan suatu hal dapat mengganggu aktivitas seseorang. Rasa cemas yang berlangsung lama atau jangka panjang akan sangat mengganggu, terutama jika kecemasan ini dialami oleh seorang siswa saat menghadapi ujian. Kecemasan ini dianggap sebagai kecemasan akademik (Suarti, Astuti, Gunawan, Ahmad, & Abdurrahman, 2020).

Menurut Ramaiah dalam (Jendra & Sugio, 2020) kecemasan adalah suatu hal yang mengganggu hampir semua orang pada titik tertentu dalam hidup mereka. Kecemasan adalah respon wajar terhadap kondisi yang membuat hidup individu menjadi sangat sulit. Kecemasan dapat muncul sebagai satu-satunya gejala atau bergabung dengan berbagai jenis gangguan emosi lainnya. Berdasarkan definisi beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu jenis perasaan yang dapat mengganggu keadaan perasaan pada seseorang, kecemasan bisa dapat terjadi kepada individu kapan saja.

Kecemasan adalah salah satu faktor penghambat belajar, yang dimana kemampuan kognitif seseorang, seperti mengingat, berkonsentrasi dapat terganggu. Kecemasan juga dapat menyebabkan kelelahan emosional (Ardianto, 2018).

Ciri-ciri Kecemasan pada Siswa

Jeffri et al dalam (Apriliana, Suranata, & Dharsana, 2019) memaparkan tanda-tanda siswa yang menunjukkan kecemasan sebagai berikut:

- 1) Secara fisik, merasa bahwa anggota tubuh dan perasaannya tidak menyenangkan.
- 2) Secara perilaku, ini termasuk terguncang, menghindar, melekat, atau ketergantungan.
- 3) Secara kognitif, percaya bahwa akan terjadi hal yang tidak terduga, cemas ketika kehilangan kendali terhadap diri, merasa terusik atau cemas terhadap sesuatu terjadi di masa yang akan datang.

Pada masa remaja, seseorang mungkin menghadapi tantangan untuk mencari dan menemukan identitasnya sendiri. Bersosialisasi dengan lingkungannya adalah salah satu cara yang digunakan. Remaja diharuskan untuk bertindak atau meniru tindakan yang sesuai dengan norma masyarakat. Tidak jarang, tuntutan dan aturan ini akan bertolak belakang dengan kemauan remaja yang ingin mencoba hal-hal baru dan hidup dengan bebas. Hal ini berdampak psikologis pada mereka (Pristianto et al., 2022).

Pengertian Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Menurut Aaron T Beck dalam (Zulkifli, Fauzi, & Mulkiyan, 2022) mengartikan bahwa CBT adalah metode konseling yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah klien melalui penggunaan restrukturisasi kognitif dan perilaku menyimpang. Menurut Matson dalam (Aini, 2019) mengungkapkan definisi cognitive-behavior therapy yaitu metode yang menggabungkan kognisi sebagai komponen utama konseling. Persepsi, kepercayaan, dan pikiran adalah fokus konseling. Para ahli yang termasuk dalam National Association of Menurut Cognitive Behavioral Therapists (NACBT), CBT adalah jenis psikoterapi yang

menekankan pentingnya berpikir tentang bagaimana dan apa yang kita rasakan. NACBT menawarkan rekomendasi untuk pengobatan yang lebih baik untuk kesehatan mental seseorang. Tujuan dari konseling ini adalah untuk meningkatkan kemampuan otak untuk berpikir, merasakan, dan bertindak, dengan penekanan pada peran otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan mengambil keputusan kembali (Zuraidi, 2023). Menurut Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir dalam (Amelia, Sinring, & Asdar, 2023) Cognitive Behavior Therapy yaitu metode untuk mengubah perilaku dan kebiasaan maladaptive. Ahli terapi membantu orang mengubah cara mereka melihat sesuatu dengan cara yang lebih realistis atau membantu mereka mengontrol respon emosional yang terganggu seperti kecemasan dan depresi. Sedangkan menurut AD & Magalia dalam (Alurmei, Azzahra, Dewi, Azmi, & Yahya, 2024) Terapi Perilaku Kognitif, juga dikenal sebagai CBT, adalah jenis terapi konseling di mana fokusnya adalah memperbaiki pemahaman yang salah atau terdistorsi yang disebabkan oleh peristiwa yang merugikan yang berdampak fisik dan psikologis.

Peran Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengetahui Kecemasan Pada Siswa

Menurut Rector et al cognitive behavior therapy (CBT) adalah sebuah metode terapi yang mengutamakan aspek kognitif dan perilaku gangguan kecemasan (Hayati & Tohari, 2022). anxiety disorder atau gangguan kecemasan adalah perasaan yang timbul pada kondisi dan situasi yang mengancam seperti masalah, yang dapat menimbulkan stres dan cemas. Perasaan ini terkadang berubah menjadi takut atau amarah, yang mengakibatkan pikiran tidak tenang dan jantung berdebar (Febriyana, 2022). Terapi ini menugaskan perilaku dan kognitif individu untuk mempelajari keterampilan untuk mengurangi atau mengurangi gangguan kecemasan. Ketika konseli membaik, terapis atau konselor akan berfokus pada masalah utama yang menyebabkan gangguan kecemasan muncul atau berlanjut (Hayati & Tohari, 2022). CBT adalah pendekatan yang berfokus pada pemulihan atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat peristiwa yang merugikan atau tidak nyaman bagi seseorang secara fisik atau mental. Setelah itu, mereka berusaha untuk membangun tingkah laku dan cara berpikir yang lebih positif (Fitriana et al., 2021).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) atau Terapi Kognitif Perilaku adalah pendekatan psikoterapi yang didasarkan pada pemahaman bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang saling berhubungan dan dapat mempengaruhi satu sama lain. CBT telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan pada siswa. Berikut ini adalah penjelasan lengkap mengenai peran teknik CBT dalam mengetahui dan mengatasi kecemasan pada siswa:

1. Identifikasi Pikiran Negatif dan Distorsi Kognitif

CBT membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif dan distorsi kognitif yang memicu atau memperburuk kecemasan mereka CBT membantu orang belajar mengubah perilaku, menemukan perilaku negatif, dan menenangkan tubuh dan pikiran sehingga mereka merasa lebih baik, berpikir lebih jelas, dan membuat keputusan yang lebih baik (Zulkifli et al., 2022). Misalnya, siswa mungkin memiliki pikiran seperti "Saya tidak pernah bisa mengerjakan tugas ini dengan baik" atau "Semua orang akan menertawakan saya jika saya membuat kesalahan." Terapis membantu siswa mengenali pikiran-pikiran ini dan mengajarkan mereka untuk menantanginya dengan cara yang lebih rasional dan realistis.

2. Mengubah Pola Pikir yang Tidak Adaptif

Setelah pikiran negatif teridentifikasi, CBT berfokus pada mengubah pola pikir yang tidak adaptif tersebut. Terapis membantu siswa menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif dan realistis. Misalnya, daripada berpikir "Saya pasti gagal," siswa diajarkan untuk berpikir "Saya telah belajar keras dan akan melakukan yang terbaik yang saya bisa."

3. Pengembangan Keterampilan Mengatasi Stres

CBT melibatkan pengajaran keterampilan mengatasi stres yang efektif. Keterampilan ini membantu siswa mengelola kecemasan mereka dalam situasi yang menegangkan, seperti ujian atau presentasi di depan kelas.

4. Eksposur Bertahap

Teknik eksposur dalam CBT melibatkan menghadapi ketakutan secara bertahap dan terstruktur. Terapis CBT dapat menggunakan teknik eksposur untuk membantu orang menghadapi kondisi atau hal-hal yang mereka jauhi karena kecemasannya. Untuk membantu orang beradaptasi dengan ketakutan mereka, ini dilakukan secara bertahap dan terkontrol (Saragih, 2023). Siswa yang takut berbicara di depan umum, misalnya, mungkin memulai dengan berbicara di depan teman-teman terdekat, kemudian di depan kelompok kecil, dan akhirnya di depan kelas. Pendekatan bertahap ini membantu siswa mengurangi kecemasan mereka secara bertahap dan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

5. Pendidikan Psikoedukasi

CBT juga melibatkan psikoedukasi, yaitu memberikan informasi kepada siswa tentang kecemasan dan bagaimana CBT dapat membantu. Dengan memahami mekanisme kecemasan dan bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku saling berhubungan, siswa dapat lebih mudah menerima dan mengikuti intervensi CBT.

6. Peningkatan Kesadaran Diri

CBT membantu siswa meningkatkan kesadaran diri mereka terhadap pemicu kecemasan dan respons mereka terhadap situasi tersebut. Dengan meningkatkan kesadaran ini, siswa dapat lebih mudah mengidentifikasi kapan dan mengapa

mereka merasa cemas, serta menerapkan strategi yang telah mereka pelajari untuk mengatasi kecemasan tersebut.

7. Pemantauan dan Evaluasi

Selama proses terapi, kemajuan siswa dipantau secara terus-menerus. Terapis dan siswa bersama-sama mengevaluasi efektivitas strategi yang telah digunakan dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Pendekatan ini memastikan bahwa intervensi tetap relevan dan efektif sesuai dengan kebutuhan siswa.

SIMPULAN

CBT adalah teknik yang efektif untuk mengetahui dan mengatasi kecemasan pada siswa. Dengan fokus pada identifikasi dan perubahan pikiran negatif, pengembangan keterampilan mengatasi stres, dan eksposur bertahap, CBT membantu siswa mengurangi kecemasan mereka dan meningkatkan kesejahteraan emosional serta akademik mereka. Melalui pendekatan yang terstruktur dan kolaboratif, CBT memberikan siswa alat dan strategi yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri dan resilien. Cognitive Behavior Therapy (CBT) terbukti efektif dalam mengetahui kecemasan pada siswa. CBT membantu siswa mengembangkan keterampilan untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif, serta mengelola stres dengan lebih baik. Berdasarkan analisis dari studi literatur yang ada, dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan metode yang efektif untuk mengetahui kecemasan pada siswa. Berikut adalah poin-poin utama dari kesimpulan ini:

- 1) Mengetahui Gejala Kecemasan: Studi literatur menunjukkan bahwa CBT secara signifikan dapat mengetahui gejala kecemasan pada siswa. Teknik-teknik CBT seperti restrukturisasi kognitif, latihan pemaparan, dan teknik relaksasi berhasil mengetahui pola pikir dan perilaku yang mendasari kecemasan.
- 2) Peningkatan Keterampilan Koping: Siswa yang menjalani CBT mengembangkan keterampilan koping yang lebih baik, termasuk kemampuan untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif serta mengelola stres.

Kesimpulannya, CBT merupakan intervensi yang efektif dan dapat diterapkan dalam konteks sekolah untuk mengurangi kecemasan pada siswa. Integrasi CBT ke dalam program pendidikan dan dukungan yang memadai dari guru, konselor, dan orang tua akan membantu memaksimalkan manfaat terapi ini. Studi literatur yang dianalisis memberikan bukti kuat tentang potensi CBT dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan kinerja akademis siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan segala rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung saya dalam menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga selama proses

penelitian ini. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga yang senantiasa memberikan dukungan moral dan material, serta menjadi sumber kekuatan bagi saya dalam menghadapi segala tantangan. Tak lupa, kepada rekan-rekan dan semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik berupa ide, kritik konstruktif, maupun partisipasi dalam pengumpulan data, yang menjadikan penelitian ini dapat terwujud dengan baik. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang yang saya teliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- Alurmei, W. A., Azzahra, P. S., Dewi, V. K., Azmi, K. N., & Yahya, A. I. F. (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Konseling Direktif Dengan Teknik Pendekatan Cbt (Cognitive Behavior Therapy). *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 46–56. Retrieved from <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.951>
- Amelia, N. R., Sinring, A., & Asdar, M. (2023). Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Teknik Restrukturisasi Kognitif. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran Meningkatkan*, 5(3), 194–203.
- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet the Impact of Anxiety in Sports on Athletes. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 31–36. Retrieved from <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>
- Ardianto, P. (2018). Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Patuh, 9(2), 87–91.
- Dina, A. S., Ambarwati, L., & Meilisari. (2022). Literature Review: Faktor Kecemasan Matematika Siswa dan Upaya Mengatasinya. *J-PiMat : Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 443–450. <https://doi.org/10.31932/j-pimat.v4i1.1595>
- Febriyana, F. (2022). Analisis Studi Kasus Klien Dengan Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder). *Jurnal Perspektif*, 2(2), 149–154.
- Fitriana, F., Puspita, Y., Suhaili, N., Netrawati, N., Karneli, Y., & Yahanan, Y. (2021). Analisis Konseling Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Social Anxiety Siswa. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 349–356. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.65>
- 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), 153–159. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>
- Jannah, A. R., Jatimi, A., Azizah, M. J., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2021). Kecemasan pada pasien COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 21. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.503>
- Jendra, A. F., & Sugio. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, 4(1), 138–159. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.5992>

- Kurniati, R. (2018). Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 4 Bandar Lampung, 53–54.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Priyanto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36–46. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>
- Saragih, S. A. (2023). Terapi Kognitif Perilaku dalam Pengobatan Gangguan Kecemasan. *Literacy Notes*, 1(2), 1–10.
- Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meninimalisir Kecemasan Akademik. *Jurnal Pengabdian*, 2(2), 29–31. Retrieved from file:///C:/Users/user/Downloads/2093-169-10915-1-10-20220818.pdf
- Tambunan, N., Aprilia, S., & Pangesti Rahayu, N. (2022). Study Literature: Dampak Kenaikan Bbm Bagi Perekonomian Rakyat. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 2(1), 329–336. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v2i1.550>
- Wicaksono, A. B., & Saufi, M. (2013). Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. *Prosiding*, (November), 90–94.
- Zulkifli, Fauzi, A., & Mulkiyan. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring. *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2).
- Zuraidi. (2023). Peran teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) dalam mengelola stres remaja Zuraidah. *Journal Innovation in Education (INOVED)*, 1(3), 1–21. Retrieved from <https://doi.org/10.59841/inoved.v1i3.342>