

## Research Article

## The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Overcoming Various Anxieties

**Putra Suharnadi**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [putrasuharnadi@gmail.com](mailto:putrasuharnadi@gmail.com)**Netrawati**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id)**Zadrian Ardi**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [zadrian@fip.unp.ac.id](mailto:zadrian@fip.unp.ac.id)

Copyright © 2024 by Authors, Published by Journal of Psychology, Counseling and Education.

Received : August 26, 2024

Revised : September 13, 2024

Accepted : September 29, 2024

Available online : October 25, 2024

**How to Cite:** Putra Suharnadi, Netrawati, & Zadrian Ardi. (2024). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Overcoming Various Anxieties. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 2(3), 188–200. <https://doi.org/10.58355/psy.v2i3.37>

### Abstract

Anxiety is a form of affective disorder characterized by deep and persistent feelings of fear or worry, no disturbance in assessing reality, behavior can be disturbed but still within normal limits. Academic anxiety is a problem that stems from negative thoughts that will affect students' academic achievement. In the treatment of anxiety disorders, cognitive-behavioral therapy can help to identify and challenge an individual's negative thought patterns. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is the first therapeutic approach that focuses on the process of thinking and is related to emotional, behavioral, and psychological states. , CBT techniques help someone identify cognitive patterns or thoughts and emotions related to their behavior Based on cognitive theory, the way of thinking determines how a person feels and acts. CBT is centered on the idea that certain people are able to change their understanding, and therefore change the impact of thinking on their emotional well-being. The CBT approach is effective in reducing an individual's anxiety levels. Cognitive-Behavioral Therapy is based on the formulation of cognitive, beliefs and behavioral strategies that characterize certain disorders. In several studies, CBT has

been found to be effective in reducing anxiety in various groups, such as: Adolescents, Elderly, Students and students.

**Keywords:** Effectiveness, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Anxiety.

## **Efektivitas Cognitive Behavioere Theraphy (CBT) dalam Mengatasi Berbagai Kecemasan**

### **Abstrak**

Kecemasan adalah salah satu bentuk gangguan alam perasaan (affevtice) yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan terus-menerus, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal. Kecemasan akademik merupakan masalah yang bersumber dari pikiran negatif yang akan berdampak kepada prestasi akademik siswa. Dalam pengobatan gangguan kecemasan, terapi kognitif-perilaku dapat membantu untuk mengidentifikasi dan menantang pola pikir negatif individu. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan terapi pertama yang berfokus pada proses berfikir dan berhubungan dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. , Teknik CBT membantu seseorang mengetahui pola kognitif atau pikiran dan emosi yang berkaitan dengan perilakunya Berdasarkan teori kognitif, cara berpikir menentukan bagaimana seseorang merasa dan berbuat. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah pemahaman mereka, dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi mereka. pendekatan CBT efektif dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan individu. Cognitive-Behavioral Therapy didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang menjadi ciri gangguan tertentu. Dalam beberapa penelitian, CBT ditemukan efektif dalam mengurangi kecemasan pada berbagai kelompok, seperti: Remaja, Lansia, Mahasiswa dan siswa.

**Kata Kunci:** Efektivitas, Cognitive Behavioural Therapy (CBT), Kecemasan.

### **PENDAHULUAN**

Hakikat manusia sebagai makhluk sosial tidak terlepas dari persoalan dalam hidupnya. Manusia memiliki respon atau tanggapan yang beragam ketika menghadapi suatu masalah. Respon maupun tanggapan tersebut bisa berupa kecemasan. Kecemasan (anxiety) merupakan gangguan perasaan (affective) yang dapat ditandai dengan perasaan takut, cemas, dan khawatir yang mendalam dan terus menerus, tidak mengalami gangguan dalam menilai sebuah realitas, kepribadian masih tetap genap atau lengkap, dan perilaku atau sikap dapat terganggu tetapi masih dalam rentang yang normal (Rusdiatin, 2021).

Kecemasan adalah salah satu bentuk gangguan alam perasaan (affevtice) yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan terus-menerus, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal (Hawari,2006). Lebih lanjut Daradjat (2001) menjelaskan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur,

yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan bertentangan batin (konflik).

Sedangkan Kecemasan akademik adalah suatu perasaan tegang, gelisah serta konflik batin yang dialami oleh individu ketika berada di lingkungan sekolah, seperti guru atau mata pelajaran tertentu (Marsella, 2014). Kecemasan akademik adalah terganggunya pola pemikiran dan timbulnya respon fisik serta perilaku karena performa yang ditampilkan individu tidak dapat diterima secara baik ketika menghadapi situasi akademik (Zulaifi, 2023). Kecemasan akademik merupakan masalah yang bersumber dari pikiran negatif yang akan berdampak kepada prestasi akademik siswa. Dalam pengobatan gangguan kecemasan, terapi kognitif-perilaku dapat membantu untuk mengidentifikasi dan menantang pola pikir negatif individu (Rehman, 2016).

Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan terapi berpikir positif. Seligman (2008) menjelaskan bahwa orang yang berpikir positif cenderung menafsirkan permasalahan mereka sebagai hal yang sementara, terkendali, dan hanya khusus untuk satu situasi, orang yang berpikir negatif sebaliknya yakin bahwa permasalahan mereka berlangsung selamanya, menghancurkan segala yang mereka lakukan dan tidak terkendali.

CBT tidak bertujuan untuk mengajarkan pikiran positif sebagai solusi atas masalah klien, tetapi membuat klien menyadari dan dapat mengevaluasi pengalaman dan masalah yang ia miliki dari perspektif berbeda positif, negatif, netral sehingga mendapatkan kesimpulan dan solusi yang tepat atas masalahnya tersebut (Wahidah & Adam, 2019).

*Cognitive behavioural therapy* (CBT) adalah pendekatan terapi pertama yang berfokus pada proses berfikir dan berhubungan dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah pemahaman mereka, dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi mereka (Wahyuningsih, 2023). Selain terapi berpikir positif, cara lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan *cognitive behavior therapy* (CBT). *Cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan intervensi psikologis yang melibatkan interaksi antara cara berfikir, merasa, dan berperilaku dalam diri seseorang (Somers dan Queree, 2007). *Cognitive Behavior Therapy* adalah terapi yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku serta perubahan pada kognisi, sehingga dapat menghasilkan perubahan sikap yang diharapkan (Agustina et al., 2021).

Keefektifan pendekatan CBT juga telah dilakukan oleh (Hayati & Tohari, 2022) dan (Adriansyah et al., 2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pendekatan CBT efektif dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan individu. *Cognitive-Behavioral Therapy* didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang menjadi ciri gangguan tertentu (Nurodin, 2017).

Dalam *cognitive behavior therapy in group*. Bieling et al, (2006) mengatakan bahwa ada 7 faktor terapeutik dalam kelompok yang membantu anggotanya meningkatkan kemampuan penyelesaian masalahnya dalam situasi dan simulasi kelompok. Terapis akan memfasilitasi para mahasiswa tentang keluhannya yaitu merasa cemas sehingga membuatnya melakukan perilaku prokrastinasi dan para

anggota memberikan umpan balik untuk dapat menemukan cara pandang baru atau mendapat cara atau pengalaman lain mengenai penyelesaian masalah-masalah tersebut. CBT kelompok ini diberikan sebagai treatment agar dapat mengubah pikiran irasional yang muncul dan membangkitkan harapan untuk lebih baik dari sebelumnya, disaat mereka merasa cemas dalam mengerjakan skripsi sehingga membuatnya menunda untuk mengerjakan skripsi, dengan mengikuti terapi ini mereka bisa mendapat berbagai cara dari pendapat ataupun pengalaman yang didapat dari anggota kelompok yang lain (Grahatama et al., 2022).

Alternatif penanganan masalah kecemasan salah satunya dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan model treatment mendasar dari Becks sebagai formulasi terbaik dari kognitif. Keyakinan dan perilaku karakteristik kekacauan pada diri individu (Savitri et al., 2023). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan konsep treatment yang memberikan pemahaman kepada individu untuk lebih percaya terhadap perilaku dirinya. Seorang profesional mencari macam-macam pikiran individu kemudian merubahnya sistem pemikiran dan keyakinan individu sebelum kepada emosional dan tingkah laku yang lebih parah (Tanaya & Yuniartika, 2023).

Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Kecemasan Akademik dapat dilakukan dengan merubah pikiran dari individu dapat merubah perilaku yang lebih adaptif (Izzah & Indrijati, 2024). Terapi CBT dapat digunakan untuk intervensi bagi individu yang mengalami kecemasan (Cully dkk., 2020).

### METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi literatur, adapun untuk penelitian ini penulis menggunakan 10 jurnal ilmiah dengan rentang waktu maksimal 10 tahun kebelakang yaitu dari tahun 2015-2024 yang membahas "Efektivitas CBT dalam Mengatasi berbagai Kecemasan" sedangkan untuk metode pencarian artikel tersebut menggunakan pangkalan data Internasional yaitu Google Scholar dan Research Gate. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian jurnal tersebut yaitu anxiety Disorder, Academic Anxiety, CBT for exam anxiety, CBT for test anxiety and CBT intervention for test anxiety

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini penulis akan memaparkan hasil analisis 10 dokumen yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Sebagai rangkuman dari 10 dokumen yang sudah diseleksi tersebut terdapat pada tabel berikut:

No	Judul	Penulis	Metode	Hasil
1	Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan	Sri Ayatina Hayati; Sabit Tohari	Kuantitatif Eksperimen	CBT (Cognitive Behavior Therapy) terbukti efektif dalam menurunkan SAD (Social Anxiety Disorder) dan OCD

## The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Overcoming Various Anxieties

Putra Suharnadi, Netrawati, Zadrian Ardi

	Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja (2022)			(Obsessive Compulsive Disorder) pada siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin
2	PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PENYANDANG TUNADAKSA (2017)	Nurodin	Metode Pre-Experimenta lDesigns	<p>1. Dari hasil evaluasi pelaksanaan treatment kepada subjek terlihat ada beberapa kecemasan yang dialami subjek dalam menghadapi dunia kerja yaitu merasa tidak mampu, takut menghadapi resiko dalam bekerja, kurang siapnya mentalitas untuk bekerja dan belum bisa mengambil keputusan sendiri dalam bekerja.</p> <p>2. Dari hasil pengukuran pre-test, terdapat gangguan yang cukup tinggi pada masing-masing komponen kecemasan tersebut. Akan tetapi, setelah dilakukannya treatment terjadi penurunan pada masing-masing komponen kecemasan tersebut, setelah dilakukan pengukuran akhir (post- test).</p>

## The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Overcoming Various Anxieties

Putra Suharnadi, Netrawati, Zadrian Ardi

3	Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir dalam Penyelesaian Skripsi (2024)	Lia Luthfi Savitri ; M. Ramli ; Widya Multisari	penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan menggunakan desain penelitian one group pretest and posttest design	Konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik self-talk efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi.
4	PENGARUH TERAPI BERPIKIR POSITIF DAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MULAWARMAN (2015)	Muhammad Ali Adriansyah ; Diah Rahayu, ; Netty Dyan Prastika	Kuantitatif eksperimen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada subjek yang mendapat perlakuan terapi berpikir positif.</li> <li>2. Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada subjek yang mendapat perlakuan cognitive behavioral therapy (CBT).</li> <li>3. Cognitive behavioral therapy lebih efektif untuk menurunkan kecemasan dibanding terapi berpikir positif.</li> </ol>

## The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Overcoming Various Anxieties

Putra Suharnadi, Netrawati, Zadrian Ardi

5	COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) SEBAGAI TERAPI TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA (2023)	Violeta Yuman Tanaya ; Wachidah Yuniartika	pre-experiment dengan jenis penelitian pra-pasca tes dalam satu kelompok (one-group pre-post test design)	Sebagian besar responden adalah perempuan dengan rentang usia 65-69 tahun dengan mayoritas berpendidikan SD dan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga. Ada pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap tingkat kecemasan pada lansia
6	The Impact of Behavioral Cognitive Counseling (CBT) on Academic Anxiety in College Students (2024)	Iffah Nurul Izzah ; Herdina Indrijati	Kuantitatif Eksperimen	Dari intervensi yang dilakukan dengan metode konseling berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) disimpulkan bahwa metode tersebut dapat berpengaruh dalam mengurangi kecemasan akademik yang terjadi pada partisipan. Hal tersebut dibuktikan dengan dilakukannya pengukuran tingkat kecemasan akademik yang dilakukan dengan pengukuran skala kecemasan akademik sebelum dan sesudah dilakukannya konseling CBT. Dari hasil yang didapatkan menunjukkan adanya penurunan skor tingkat kecemasan akademik pada

## The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Overcoming Various Anxieties

Putra Suharnadi, Netrawati, Zadrian Ardi

				partisipan sebelum dan sesudah dilakukannya konseling berbasis CBT.
7	EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-TALK UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK SISWA KELAS X SMKN 2 MATARAM (2022)	REZA ZULAIFI	Desain quasi eksperiment non equipalent group pretest-posttest design	Cognitive Behaviour Therapy (CBT) menggunakan teknik self-talk efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa dengan hasil uji statistik sebagai berikut ( $Z = -2,52$ , $p = 0,012 < 0,05$ )
8	EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN (2021)	Edo Prasatio Grahutama ; Dewi Sartika ; Suci Nugraha	Metode quasi eksperiment dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-equivalent control group design	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemberian intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) kelompok dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang mengalami prokrastinasi. Cognitive Behavior Teraphy (CBT) kelompok memberikan penurunan derajat kecemasan sebesar 45% ; (2)</li> <li>2. Hasil perhitungan statistik yang mana nilai probabilitas kurang dari batas kritis penelitian yang</li> </ol>



## The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Overcoming Various Anxieties

Putra Suharnadi, Netrawati, Zadrian Ardi

				menunjukkan adanya perbedaan derajat kecemasan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan (CBT) kelompok.
9	Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan Pada Remaja (2018)	Fatin Rohmah Nur Wahidah ; Patricia Adam.	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus tunggal,	CBT efektif dalam meningkatkan self-esteem remaja. CBT membantu mengubah keyakinan diri, pikiran, dan emosi subjek yang cenderung negatif melalui teknik-teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi yang diajarkan.
10	ANALISIS PEMANFAATAN TEKNIK COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) TERHADAP KECEMASAN MATEMATIS SISWA (2022)	Anisa Lusiane Wibisono ; Hilmiyatus Sa'adah ; Dwi Wahyuningsih ; Wardatul Azizah ; Imron Fauzi.	Penelitian kepustakaan (library research)	Cognitive behavioral therapy (CBT) dapat mengurangi kecemasan matematis pada siswa. Secara umum, dasar bukti cognitive behavioral therapy (CBT) sangat kuat untuk mengatasi gangguan kecemasan. Terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan dalam memanfaatkan CBT

Berdasarkan hasil analisis beberapa artikel di atas dikaitkan dengan Cognitive Behavior Therapy terhadap Anxiety, Teknik CBT membantu seseorang mengetahui pola kognitif atau pikiran dan emosi yang berkaitan dengan perilakunya Berdasarkan teori kognitif, cara berpikir menentukan bagaimana seseorang merasa dan berbuat (Corsini & Wedding, 1989). Perasaan dan perilaku seseorang akan dipengaruhi oleh cara seseorang memandang hubungan antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya.

Dalam beberapa penelitian, CBT ditemukan efektif dalam mengurangi kecemasan pada berbagai kelompok, seperti:

1. Remaja: CBT efektif dalam menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) pada remaja.
2. Lansia: CBT efektif dalam mengurangi kecemasan pada lansia.
3. Mahasiswa: CBT efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa.
4. Siswa: CBT efektif dalam mengurangi kecemasan matematis pada siswa.

Dalam beberapa penelitian lain, CBT ditemukan efektif dalam mengurangi kecemasan pada berbagai situasi, seperti:

1. Dunia kerja: CBT efektif dalam mengurangi kecemasan yang dialami subjek dalam menghadapi dunia kerja.
2. Penyelesaian skripsi: CBT efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi.
3. Prokrastinasi: CBT efektif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi.

Dalam beberapa penelitian, CBT ditemukan efektif dalam mengurangi kecemasan dengan menggunakan berbagai teknik, seperti:

1. Teknik self-talk: CBT menggunakan teknik self-talk efektif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa.
2. Konseling kelompok: CBT efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi dengan menggunakan konseling kelompok.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan. Teknik CBT membantu seseorang mengetahui pola kognitif atau pikiran dan emosi yang berkaitan dengan perilakunya. Berdasarkan teori kognitif, cara berpikir menentukan bagaimana seseorang merasa dan berbuat. Perasaan dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh cara seseorang memandang hubungan antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya.

Pendekatan CBT dalam mengatasi kecemasan yang telah dilakukan pada beberapa subjek sejalan dengan tujuan dari CBT itu sendiri, yaitu untuk mengubah kognitif atau perilaku klien terhadap masalah yang dihadapinya, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku klien.

Lebih lanjut, CBT terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, stres, dan meningkatkan resiliensi yang mengalami kecemasan, stres, dan rendahnya resiliensi. Pelaksanaan CBT berbeda beda mulai dari tahapan atau sesi serta durasi waktu yang diberikan juga berbeda tergantung tingkat kondisi yang dialami oleh individu. Beberapa pelaksanaan CBT dengan fokus pada trauma dan koping pertahanan memberikan hasil yang bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan individu dalam mengontrol pikiran yang terdistorsi dan dapat mengidentifikasi kekeliruan dalam berpikir yang berdampak pada gangguan kecemasan.

Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengatasi kecemasan yang telah dilakukan pada beberapa subjek diatas sejalan dengan tujuan dari CBT itu sendiri yaitu untuk mengubah kognitif atau perilaku klien terhadap masalah yang dihadapinya, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku klien.

Lebih lanjut terbuktinya cognitive behavioral therapy dalam mengatasi kecemasan menurut sejumlah peneliti, CBT merupakan intervensi yang terbukti efektif dan telah banyak digunakan dalam menangani masalah kecemasan, seperti serangan panik (McClanahan & Antonuccio, 2002), gangguan obsesif kompulsif (Abramowitz, Taylor, & McKay, 2005; Whittal & O'Neill, 2003), gangguan kecemasan menyeluruh (Anderson, 2004). Menurut CBT, perilaku yang maladaptif dan kurang efektif terbentuk karena pengaruh lingkungan dan cara berpikir yang kurang rasional terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor predisposisi (faktor yang mempengaruhi kecemasan) dan faktor presipitasi (faktor yang menjadi penyebab kecemasan).

### KESIMPULAN

Berdasarkan analisis 10 dokumen penelitian, dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan yang efektif untuk mengatasi kecemasan pada berbagai kelompok individu, termasuk remaja, mahasiswa, dan lansia. CBT terbukti mampu: Menurunkan tingkat kecemasan: Berbagai penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan pada individu yang mengikuti intervensi CBT dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Meningkatkan self-esteem: CBT membantu individu dalam membangun keyakinan diri yang lebih positif dan mengubah pola pikir negatif. Mengurangi stres: CBT membantu individu dalam mengelola stres dan meningkatkan resiliensi. Meningkatkan keterampilan koping: CBT membekali individu dengan strategi untuk menghadapi situasi yang memicu kecemasan dan mengembangkan pola pikir yang lebih rasional.

Efektivitas CBT dalam mengatasi kecemasan didukung oleh teori kognitif yang menyatakan bahwa cara berpikir individu memengaruhi perasaan dan perilakunya. CBT membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang mendasari kecemasan mereka, sehingga dapat mengarah pada perubahan emosi dan perilaku yang lebih positif.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa CBT dapat lebih efektif dibandingkan dengan terapi lain, seperti terapi berpikir positif. Penting untuk dicatat bahwa pelaksanaan CBT dapat berbeda-beda tergantung pada tingkat keparahan kecemasan dan kebutuhan individu. CBT dapat dilakukan secara individual atau kelompok, dan durasi serta fokus intervensi pun dapat bervariasi. Secara keseluruhan, CBT merupakan pendekatan yang terbukti bermanfaat dan direkomendasikan untuk mengatasi kecemasan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(2), 41. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6403>
- Agustina, M., Istiani, H. G., & Perdanasari, Y. (2021). Studi Kasus: Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Kecemasan pada Orang Dewasa Menerapkan

- Cognitive Behaviour Therapy (CBT). *Journal of Nursing Education and Practice*, 1(1), 10–13. <https://doi.org/10.53801/jnep.v1i01.8>
- Anderson, K. G. 2004. Cognitive Behavioral Therapy for Generalized Anxiety In A 6-Year-Old. *Journal of Clinical Case Studies*, 3, (3), 216-233
- Bieling, P. J., et al. (2006). *Cognitive-Behavioral Therapy in Groups*. New York: The Guildford Press.
- Daradjat, Z. 2001. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung
- Grahatama, E. P., Sartika, D., & Nugraha, S. (2022). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan. *Schema: Journal of Psychological Research*, 67–73. <https://doi.org/10.29313/schema.voio.5737>
- 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>
- Izzah, I. N., & Indrijati, H. (2024). The Impact of Behavioral Cognitive Counseling (CBT) on Academic Anxiety in College Students. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 13(1), 42. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1.12580>
- Marsella, F. P. (2014). Uji Validitas Konstruk pada Instrumen Academic Anxiety dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan*, 4(2), 1–11. <https://doi.org/10.15408/jpzi.v4i2.9290>
- Hawari D. 2006. *Manajemen Stress, Cemas, Depresi*. Jakarta: FKUI.
- McClanahan, T.M., & Antonuccio, D.O. 2002. Cognitive-Behavioral Treatment of Panic Attacks. *Journal of Clinical Case Studies*, 1, (3), 211-223.
- Nurodin, N. (2017). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Mereduksi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Penyandang Tunadaksa (Penelitian di Panti Asuhan Nurul Haq, Yayasan Madania, Jalan Janti Gemak Nomor 88 Gedong Kuning Banguntapan Bantul, Yogyakarta). *Al-Tazkiah : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), 130–149. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/124>
- Rehman. Atieq U (2016). Academic Anxiety Among Higher Education Students Of India, Causes and Preventive Measures: An Exploratory Study. *International Journal of Modern Social Sciences*. 5 (2), 102-116
- Rusdiatin, I. E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Situasi Pandemi COVID-19. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.51997/jk.v9i1.96>
- Savitri, L. L., Ramli, M., & Multisari, W. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir dalam Penyelesaian Skripsi (The Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Counseling with Self-Talk Techniques to Reduce Anxiety in Final Semester Students in Completing Thesis). *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1), 37–44. <https://doi.org/10.17977/um059v3i12023p37-44>
- Seligman., 2008. *Menginstall Optimisme*. Bandung: Momentum.
- Somers, J., & Queree, M. 2007. *Cognitive behavioural therapy*. British Columbia: The Centre for Applied Research in Mental Health and Addiction (CARMHA) at Simon Fraser University.

## The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Overcoming Various Anxieties

Putra Suharnadi, Netrawati, Zadrian Ardi

- Tanaya, V. Y., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai Terapi Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1419–1429. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5422>
- Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57–69. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>
- Wahyuningsih, D. (2023). Analisis Pemanfaatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Kecemasan Matematis Siswa. *MEGA: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(2), 1–12. <https://doi.org/10.59098/mega.v3i2.678>
- Zulaifi, R. (2023). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X Smkn 2 Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 2046. <https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.7617>