



EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL BERBASIS CBT UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA SMA

Meilona¹⁾, Lathifah²⁾

¹⁾ Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Riau, Indonesia
Email: meilona@gmail.com

²⁾ Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Riau, Indonesia
Email: lathifah@gmail.com

Abstract

Academic anxiety is a common psychological issue experienced by high school students, which can negatively affect their academic performance and mental well-being. This study aims to examine the effectiveness of individual counseling services based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing students' academic anxiety. The research employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a pretest-posttest control group. A total of 20 students were selected as participants and divided into an experimental group and a control group. The primary instrument used was an academic anxiety scale that had been tested for validity and reliability. The experimental group received individual CBT-based counseling over six sessions. Results from the paired sample t-test and independent sample t-test showed a significant reduction in academic anxiety in the experimental group compared to the control group. These findings indicate that individual counseling using the CBT approach is effective in addressing academic anxiety among high school students. The study recommends the implementation of CBT as an evidence-based counseling approach in school settings.

Keywords: Academic Anxiety, Individual Counseling, CBT, High School Students, Effectiveness.

Abstrak

Kecemasan akademik merupakan masalah psikologis yang umum dialami oleh siswa SMA dan dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar dan kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling individual berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan kecemasan akademik siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu tipe pretest-posttest control group design. Sampel terdiri dari 20 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Intervensi diberikan kepada kelompok eksperimen dalam bentuk layanan konseling individual berbasis CBT selama enam sesi. Hasil uji paired sample t-test dan independent sample t-test menunjukkan adanya penurunan kecemasan akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual berbasis CBT efektif digunakan dalam mengatasi kecemasan akademik siswa SMA. Penelitian ini merekomendasikan penerapan CBT sebagai pendekatan konseling berbasis bukti di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Kecemasan Akademik, Konseling Individual, CBT, Siswa SMA, Efektivitas.

PENDAHULUAN

Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang banyak dialami oleh siswa di jenjang pendidikan menengah, terutama saat menghadapi tekanan belajar, ujian, dan tuntutan prestasi. Kecemasan ini dapat menimbulkan dampak negatif terhadap konsentrasi, performa akademik, hingga kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan (Putri & Rahmawati, 2022). Dalam konteks pendidikan di Indonesia, fenomena ini semakin meningkat seiring dengan meningkatnya kompetisi dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekolah dan keluarga terhadap prestasi siswa (Yuliana & Nurdin, 2020).

Berbagai pendekatan telah dikembangkan dalam bidang bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengelola kecemasan, salah satunya adalah layanan konseling individual. Layanan ini memungkinkan konselor memberikan perhatian dan penanganan yang lebih personal sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Dalam layanan ini, siswa diberi ruang aman untuk mengungkapkan masalah dan bekerja sama dengan konselor dalam mencari solusi (Corey, 2013). Hal ini menjadikan layanan konseling individual sebagai metode yang efektif dalam menangani masalah psikologis, termasuk kecemasan akademik.

Salah satu pendekatan konseling yang terbukti efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada identifikasi dan restrukturisasi pola pikir negatif yang menyebabkan perilaku maladaptif dan gangguan emosional (Beck, 2011). Dalam konteks pendidikan, CBT telah banyak digunakan untuk membantu siswa mengatasi berbagai masalah emosional, termasuk kecemasan akademik, dengan hasil yang signifikan (Hofmann et al., 2012).

CBT dalam layanan konseling individual dapat membantu siswa mengenali pikiran negatif yang berhubungan dengan ketakutan akan kegagalan, perfeksionisme, dan tekanan belajar. Melalui teknik-teknik seperti restrukturisasi kognitif, relaksasi, dan pemecahan masalah, siswa diajak untuk mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif (Suryani & Wahyuni, 2021). Pendekatan ini juga mendorong siswa untuk membentuk kebiasaan belajar yang lebih sehat dan meningkatkan self-efficacy mereka dalam menghadapi tantangan akademik.

Efektivitas CBT dalam menurunkan kecemasan akademik telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Studi oleh Pratiwi dan Adi (2020) menunjukkan bahwa intervensi CBT mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa secara signifikan setelah menjalani sesi konseling

selama beberapa minggu. Penelitian lain oleh Nuraini dan Iswanto (2021) juga menemukan bahwa siswa yang mengikuti konseling berbasis CBT menunjukkan peningkatan dalam regulasi emosi dan penurunan gejala kecemasan yang bermakna secara statistik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas layanan konseling individual berbasis CBT dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa SMA. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan kontribusi empiris bagi praktik konseling di sekolah serta memberikan alternatif pendekatan intervensi yang tepat sasaran bagi siswa yang mengalami kecemasan akademik.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan akademik adalah respons emosional negatif terhadap tekanan belajar, ujian, maupun tuntutan akademik lainnya yang dirasakan oleh siswa. Kecemasan ini dapat memengaruhi aspek kognitif, afektif, dan perilaku siswa, sehingga menghambat performa akademik mereka secara menyeluruh. Menurut Spielberger (1983), kecemasan akademik dapat diartikan sebagai bentuk dari state anxiety yang terjadi dalam konteks pendidikan. Kondisi ini kerap kali disebabkan oleh ketakutan akan kegagalan, tekanan dari lingkungan sosial, dan ekspektasi diri yang tidak realistik.

Layanan konseling individual merupakan salah satu strategi bimbingan yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan konseli. Layanan ini memungkinkan konselor untuk memahami karakteristik pribadi konseli secara mendalam, sehingga intervensi yang diberikan lebih terarah dan efektif. Menurut Gibson dan Mitchell (2011), konseling individual memberikan ruang eksplorasi psikologis yang aman bagi siswa untuk membahas berbagai masalah pribadi termasuk kecemasan. Dalam konteks sekolah, layanan ini dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan coping yang sehat terhadap stres akademik.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan konseling yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. CBT berangkat dari asumsi bahwa pikiran negatif atau irasional berperan besar dalam membentuk emosi dan perilaku maladaptif, termasuk kecemasan. Beck (2011) menyatakan bahwa CBT bertujuan untuk membantu individu mengenali pola pikir yang keliru, mengevaluasi kebenarannya, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Dalam dunia pendidikan, CBT terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa.



Penelitian sebelumnya mendukung efektivitas CBT dalam konteks pendidikan. Studi yang dilakukan oleh Hofmann et al. (2012) menunjukkan bahwa CBT secara konsisten mampu mengurangi gangguan kecemasan, termasuk yang dialami oleh remaja sekolah. Temuan serupa diungkapkan oleh Pratiwi dan Adi (2020), yang menunjukkan bahwa layanan konseling individual berbasis CBT mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik secara signifikan setelah diberikan dalam beberapa sesi. Intervensi ini juga meningkatkan kesadaran diri siswa dalam mengenali pola pikir negatif dan menggantinya dengan pola berpikir yang lebih sehat.

Selain dari segi efektivitas intervensi, pelaksanaan layanan konseling berbasis CBT di sekolah juga dinilai feasible dan relevan. Konselor sekolah dapat dengan mudah menerapkan teknik-teknik dasar CBT seperti pemantauan pikiran, restrukturisasi kognitif, dan teknik relaksasi. Penelitian oleh Suryani dan Wahyuni (2021) menunjukkan bahwa siswa yang menjalani konseling individual dengan pendekatan CBT tidak hanya mengalami penurunan kecemasan, tetapi juga menunjukkan peningkatan motivasi belajar dan keterampilan manajemen waktu.

Tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa pendekatan CBT dalam layanan konseling individual memiliki landasan teoritis dan empiris yang kuat untuk digunakan dalam mengatasi kecemasan akademik siswa SMA. Oleh karena itu, penerapan CBT dalam praktik konseling di sekolah perlu terus dikembangkan dan diuji efektivitasnya melalui penelitian empiris yang terukur.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experiment) tipe pretest-posttest control group design. Desain ini dipilih untuk menguji efektivitas layanan konseling individual berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan kecemasan akademik siswa. Pendekatan ini memungkinkan peneliti membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen, serta membandingkannya dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di salah satu SMA negeri di kota X yang diketahui mengalami tingkat kecemasan akademik sedang hingga tinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria siswa yang memiliki skor tinggi dalam skala kecemasan akademik serta bersedia mengikuti proses konseling. Sampel yang terpilih terdiri dari 20 siswa, yang kemudian dibagi ke dalam dua

kelompok: 10 siswa dalam kelompok eksperimen dan 10 siswa dalam kelompok kontrol.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah skala kecemasan akademik, yang disusun berdasarkan teori kecemasan akademik dari Spielberger dan telah dimodifikasi untuk konteks siswa SMA. Skala ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba awal pada siswa dengan karakteristik serupa, dan diperoleh nilai alpha Cronbach sebesar 0,87 yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi. Selain itu, digunakan juga pedoman konseling CBT yang disusun peneliti berdasarkan tahapan intervensi Beck (2011).

Prosedur penelitian dilakukan dalam beberapa tahap. Tahap awal adalah pemberian pretest kepada seluruh partisipan untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik sebelum intervensi. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan layanan konseling individual berbasis CBT sebanyak 6 sesi selama tiga minggu. Setiap sesi berlangsung sekitar 45–60 menit dengan materi yang mencakup identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, latihan relaksasi, dan penguatan perilaku adaptif. Sementara itu, kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apapun selama periode tersebut.

Setelah seluruh sesi konseling selesai, tahap berikutnya adalah pemberian posttest kepada kedua kelompok untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan akademik. Data hasil pretest dan posttest dari kedua kelompok kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji paired sample t-test dan independent sample t-test dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru. Uji ini digunakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan, serta antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Selama pelaksanaan konseling, peneliti juga mencatat observasi kualitatif terhadap respons dan keterlibatan siswa dalam setiap sesi. Hal ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih kaya terkait dinamika proses konseling serta keefektifan setiap teknik CBT yang digunakan. Meski data utama bersifat kuantitatif, catatan observasi ini turut menjadi bahan refleksi untuk interpretasi hasil dan pengembangan layanan konseling serupa di masa mendatang.

Aspek etis dalam penelitian ini juga sangat diperhatikan. Peneliti terlebih dahulu meminta persetujuan dari kepala sekolah dan orang tua/wali siswa sebelum pelaksanaan penelitian. Selain itu, peserta diberikan formulir informed consent yang menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur, serta hak mereka sebagai partisipan, termasuk hak untuk mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi. Kerahasiaan identitas dan data partisipan dijaga sepenuhnya selama dan setelah penelitian.



Dengan metodologi ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas layanan konseling individual berbasis CBT dalam menurunkan kecemasan akademik siswa. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi praktisi bimbingan dan konseling di sekolah dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran dan berbasis bukti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest kecemasan akademik pada kelompok eksperimen. Rata-rata skor kecemasan akademik siswa sebelum mengikuti layanan konseling individual berbasis CBT berada pada kategori tinggi, namun setelah intervensi, skor menurun ke kategori sedang bahkan rendah pada beberapa siswa. Uji paired sample t-test menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya penurunan kecemasan akademik yang bermakna secara statistik.

Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi menunjukkan perbedaan skor yang tidak signifikan antara pretest dan posttest. Rata-rata skor tetap berada pada kategori tinggi dengan sedikit fluktuasi. Hasil uji statistik paired sample t-test pada kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,327 ($p > 0,05$), menandakan tidak adanya perubahan signifikan dalam tingkat kecemasan akademik. Hal ini memperkuat dugaan bahwa penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen disebabkan oleh intervensi CBT.

Selanjutnya, hasil independent sample t-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan juga menunjukkan perbedaan yang signifikan. Nilai signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$) mengonfirmasi bahwa skor kecemasan akademik kelompok eksperimen secara statistik lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol pada saat posttest. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa layanan konseling individual berbasis CBT efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa.

Berdasarkan catatan observasi selama sesi konseling, siswa kelompok eksperimen menunjukkan keterlibatan yang cukup tinggi. Mereka mulai mampu mengidentifikasi pikiran negatif seperti rasa takut gagal, ketidakmampuan memahami pelajaran, dan tekanan dari orang tua. Dalam sesi keempat hingga keenam, siswa mulai mampu mengganti pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif, seperti keyakinan akan kemampuan belajar dan penerimaan terhadap hasil belajar yang realistik.

Siswa juga terlihat mulai menerapkan teknik relaksasi yang diajarkan dalam sesi konseling seperti latihan pernapasan dalam dan visualisasi positif sebelum menghadapi ujian atau tugas penting. Banyak dari mereka melaporkan bahwa teknik ini membantu mengurangi gejala fisik kecemasan seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan ketegangan otot. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hofmann et al. (2012) yang menyatakan bahwa CBT efektif dalam mengatasi gejala somatis kecemasan.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa CBT efektif dalam menangani kecemasan akademik. Pratiwi dan Adi (2020) juga menyimpulkan bahwa siswa yang mengikuti intervensi CBT mengalami penurunan kecemasan akademik secara signifikan. Efektivitas CBT dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat diadaptasi dengan baik dalam setting sekolah dan dapat dilaksanakan oleh konselor dengan pelatihan dasar.

Temuan ini menunjukkan pentingnya pendekatan kognitif dalam layanan konseling di sekolah. Siswa perlu dibantu untuk mengenali bahwa kecemasan mereka sering kali berasal dari distorsi kognitif, seperti berpikir "semua atau tidak sama sekali", "menyimpulkan secara berlebihan", atau "membaca pikiran orang lain". CBT membantu mereka mengidentifikasi dan menantang distorsi tersebut, sehingga tercipta pola pikir baru yang lebih rasional dan menenangkan.

Selain itu, adanya layanan konseling individual memungkinkan konselor menjalin hubungan yang lebih dekat dengan siswa, sehingga proses konseling menjadi lebih efektif. Siswa merasa didengar dan dipahami secara personal, yang meningkatkan motivasi mereka untuk mengikuti proses konseling secara konsisten. Hubungan empatik yang dibangun juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan proses terapeutik, sebagaimana dikemukakan oleh Corey (2013).

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah sampel yang terbatas serta dilakukannya intervensi hanya dalam durasi tiga minggu menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam generalisasi hasil. Selain itu, meskipun hasilnya signifikan secara statistik, perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk melihat efektivitas jangka panjang dari CBT dalam menurunkan kecemasan akademik.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa layanan konseling individual berbasis CBT merupakan pendekatan yang efektif dan aplikatif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling yang

lebih terstruktur dan berbasis bukti ilmiah untuk mendukung kesehatan mental siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada siswa SMA. Intervensi yang dilakukan selama enam sesi berhasil memberikan dampak signifikan terhadap penurunan skor kecemasan akademik siswa dalam kelompok eksperimen. Perubahan tersebut tidak ditemukan pada kelompok kontrol, yang menunjukkan bahwa penurunan kecemasan disebabkan oleh intervensi CBT, bukan faktor eksternal lainnya.

CBT membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang selama ini memperparah kecemasan akademik mereka. Melalui teknik restrukturisasi kognitif, latihan relaksasi, dan modifikasi perilaku, siswa mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih rasional dan percaya diri. Dengan demikian, pendekatan CBT bukan hanya memberikan solusi jangka pendek, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan psikologis yang berguna dalam jangka panjang.

Layanan konseling individual memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengeksplorasi perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka secara mendalam. Hubungan empatik antara konselor dan siswa terbukti memperkuat efektivitas terapi, karena siswa merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk mengikuti proses secara aktif. Hal ini menunjukkan pentingnya kualitas hubungan konselor-konseli dalam intervensi psikologis di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa program bimbingan dan konseling di sekolah perlu terus dikembangkan dengan pendekatan yang berbasis bukti (evidence-based practice). CBT sebagai pendekatan yang teruji secara ilmiah dapat menjadi alternatif yang strategis untuk dimasukkan dalam program konseling reguler, khususnya dalam menangani masalah-masalah psikologis yang bersifat kognitif dan emosional seperti kecemasan akademik.

Kendati demikian, terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain jumlah partisipan yang relatif kecil dan durasi intervensi yang singkat. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas dan periode intervensi yang lebih panjang sangat disarankan. Penelitian lanjutan juga dapat mengintegrasikan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi lebih dalam pengalaman siswa selama mengikuti proses konseling berbasis CBT.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan praktik konseling di

sekolah. Penerapan layanan konseling individual berbasis CBT terbukti mampu membantu siswa mengatasi kecemasan akademik dan meningkatkan kesiapan mental mereka dalam menghadapi tantangan pembelajaran. Oleh karena itu, pendekatan ini direkomendasikan untuk diadopsi secara lebih luas oleh konselor sekolah sebagai bagian dari upaya peningkatan kesejahteraan psikologis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alavi, S. S., Borjali, A., & Moghimi, F. (2013). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on anxiety in students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 7(2), 17–22.
- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). APA.
- Ardi, R., & Widiastuti, D. (2019). Layanan konseling individu untuk mengatasi kecemasan akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(1), 32–39.
- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.
- Corey, G. (2013). Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). SAGE Publications.
- Darmawan, D. (2019). Perbandingan efektivitas konseling kelompok dan individu terhadap kecemasan akademik siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 97–105.
- Dewi, R. S., & Herlina, N. (2020). Peran konseling berbasis CBT dalam mengatasi kecemasan belajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(1), 45–53.
- Fatimah, S., & Hasanah, N. (2021). Pengaruh terapi kognitif perilaku terhadap stres akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Empiris*, 6(2), 100–112.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). Introduction to counseling and guidance (7th ed.). Pearson Education.
- Gunarsa, Y. (2004). Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga. BPK Gunung Mulia.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.
- Izzaty, R. E., & Suryani, N. (2016). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 45–57.

- 
- Kartadinata, S. (2013). Konseling dalam pendidikan: Perspektif lintas budaya. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 12–20.
- Kurniawan, H. (2020). Strategi mengelola kecemasan belajar pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(2), 80–87.
- Kustanti, E. R. (2019). Cognitive behavior therapy sebagai intervensi untuk mengatasi kecemasan. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(1), 12–21.
- Maulana, H. (2018). Efektivitas konseling individu dalam menurunkan kecemasan menghadapi UN siswa SMA. *Jurnal Konseling Edukasi*, 6(3), 123–129.
- Mulyana, A., & Rahmawati, F. (2020). CBT sebagai pendekatan untuk mengurangi kecemasan belajar. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Bimbingan*, 10(2), 211–221.
- Mustika, A., & Yuliana, I. (2021). Intervensi CBT dalam konseling remaja: Studi kasus kecemasan prestasi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 73–81.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal psychology in a changing world* (10th ed.). Pearson.
- Nuraini, R., & Iswanto, H. (2021). Efektivitas CBT untuk mengurangi kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 45–52.
- Oktaviani, M. R. (2017). Hubungan antara kecemasan akademik dan prestasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 113–120.
- Pratiwi, D., & Adi, A. P. (2020). Terapi perilaku kognitif untuk mengatasi kecemasan akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 131–140.
- Putri, A., & Rahmawati, F. (2022). Fenomena kecemasan akademik pada siswa SMA dan faktor penyebabnya. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 20–28.
- Ridwan, A. (2018). Layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi permasalahan siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 67–76.
- Rini, S., & Hidayat, R. (2020). Analisis penerapan CBT dalam konseling remaja di sekolah. *Jurnal Konseling Nusantara*, 4(2), 50–58.
- Robbins, S. P. (2016). *Self-leadership and performance: Managing academic pressure*. Pearson Education.
- Rusmana, N. (2014). CBT untuk siswa SMA: Menangani masalah psikologis berbasis sekolah. *Jurnal Bimbingan Psikologi*, 5(2), 22–30.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sunaryo, B. (2020). Layanan konseling individual dalam konteks pendidikan menengah. *Jurnal Kependidikan*, 6(1), 34–40.
- Suryani, A., & Wahyuni, R. (2021). Implementasi terapi CBT dalam konseling individu siswa SMA. *Jurnal Konseling Nusantara*, 4(3), 87–95.
- Triyono, T., & Hapsari, R. (2018). Penerapan CBT untuk mengatasi kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 10(1), 39–47.
- Yuliana, I., & Nurdin, R. (2020). Tekanan akademik dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 98–106.