



Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Mengatasi Kecemasan pada Remaja

Argina Farenta ^{1*}, Ghina Rizki Amalia ², Nadia Nadia ³, Novi Fayza Widi Putantari ⁴,
Ratna Sari Dewi ⁵

¹⁻⁵ Universitas Sriwijaya, Indonesia

Email: arginafarenta28@gmail.com ^{1*}, ghinarizkiamalia158@gmail.com ², nadsy.iin10@gmail.com ³,
novifayza191@gmail.com ⁴

Abstract, *The issue of adolescent anxiety has become a serious concern as it can hinder their psychological, social, and academic development. One approach that can be used in group counseling is Cognitive Behavioral Therapy (CBT). This study aims to examine the effectiveness of applying Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in group counseling to address adolescent anxiety. The research uses a literature review method, focusing on the results of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) interventions in a group setting. The findings indicate that Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is effective in reducing social anxiety, academic stress, and deviant behaviors. Techniques such as thought stopping, self-talk, and cognitive restructuring have proven to help change negative thought patterns into more adaptive or positive ones. In conclusion, group counseling based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is an effective approach in helping adolescents manage anxiety in a healthy and productive way.*

Keywords: *adolescent anxiety, cognitive behavioral therapy, group counseling.*

Abstrak, Masalah pada kecemasan remaja menjadi perhatian serius karena dapat menghambat perkembangan psikologis sosial dan akademik mereka. Salah satu pendekatan yang bisa digunakan dalam konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling kelompok terhadap kecemasan remaja. Penelitian menggunakan metode *literatur review*, dengan fokus pada hasil intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam setting kelompok. Hasil kajian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan kecemasan pada sosial, stress akademik serta perilaku menyimpang. Teknik seperti *thought stopping*, *self talk* dan restrukturisasi kognitif terbukti membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif atau positif. Kesimpulan, konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang berdampak positif dalam membantu remaja mengelola kecemasan secara sehat dan produktif.

Kata kunci: *Cognitive Behavior Therapy, Kecemasan Remaja, Konseling Kelompok*

1. PENDAHULUAN

Konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan yang semakin populer dalam dunia psikologi, terutama dalam konteks pendidikan dan pengembangan individu. Seiring dengan meningkatnya berbagai permasalahan psikologis yang dihadapi individu, seperti kecemasan sosial, stres akademik, dan ketidakmampuan beradaptasi, CBT telah terbukti memberikan dampak positif dalam membantu individu mengatasi tantangan-tantangan tersebut. Pada kelompok usia remaja hingga dewasa awal, yang sering kali mengalami krisis identitas dan tekanan sosial, terapi ini menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

Penelitian-penelitian terkini menunjukkan bahwa pendekatan CBT dalam bentuk konseling kelompok tidak hanya efektif dalam menangani masalah-masalah psikologis yang bersifat pribadi, tetapi juga berperan dalam memperbaiki hubungan sosial antar peserta. Dengan menggunakan teknik-teknik atau metode seperti pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimental, seperti *pretest-posttest* dan kelompok kontrol, yang memberikan data empiris yang kuat mengenai efektivitasnya. Selain itu, teknik seperti restrukturisasi kognitif dan *self-talk* menjadi bagian penting dalam proses intervensi dan teknik *thought stopping* dan pembentukan pola pikir positif, yang membantu peserta mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang dapat mengarah pada kecemasan atau perilaku menyimpang. Hal ini juga memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial dan kemampuan untuk berinteraksi dengan lebih adaptif dalam berbagai situasi.

Berdasarkan kajian terhadap berbagai penelitian yang telah dipublikasikan dalam beberapa tahun terakhir, artikel ini bertujuan untuk menyajikan gambaran menyeluruh mengenai penerapan konseling kelompok berbasis CBT. Fokus utama dari artikel ini adalah menganalisis efektivitas pendekatan CBT dalam konteks kelompok, dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung keberhasilan terapi ini. Melalui literature review yang melibatkan 20 artikel dari rentang waktu 2017 hingga 2025, artikel ini akan membahas bagaimana CBT diterapkan dalam berbagai setting, serta dampak positif yang dihasilkannya terhadap perkembangan individu dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk akademik, sosial, dan pribadi.

2. METODE

Penulisan artikel ini menggunakan metode *literature review* dan studi pustaka. *Literature review* adalah proses penelusuran dan analisis terhadap berbagai sumber ilmiah, seperti buku, jurnal, dan naskah lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian, guna menyusun tulisan yang relevan (Marzali, 2016). Dalam artikel ini, penulis mengkaji 20 artikel yang memenuhi kriteria klasifikasi, dengan rentang tahun publikasi antara 2017 hingga 2025. Sementara itu, studi pustaka merujuk pada teknik pengumpulan informasi, pemahaman, dan kajian terhadap teori-teori dari berbagai literatur ilmiah yang relevan. Purwono (2010) menyatakan bahwa kajian pustaka merupakan segala upaya sistematis untuk memperoleh informasi terkait topik atau permasalahan yang sedang diteliti. Proses analisis dalam artikel ini dilakukan dengan menelaah judul, metode penelitian, karakteristik partisipan, serta hasil yang diperoleh dari masing-masing artikel. Dengan demikian, metode ini dipilih agar dapat menyajikan gambaran menyeluruh dan terintegrasi mengenai efektivitas penerapan konseling kelompok berbasis

CBT berdasarkan kajian teoritis dan empiris dari berbagai sumber.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
1.	Silvi & Nurussakina h (2024)	SMP N 1 Talawi	Kuantitatif	Untuk menentukan peran saran kelompok dengan mengurangi rasa takut kelas di antara siswa SMP N 1 Talawi.	Menunjukkan perbedaan rata -rata dalam ketakutan kategori tinggi pada kelompok dan menurun pada kategori rendah. Ini konsisten dengan hasil tes independen.
2.	Daniel (2024)	Siswa SMP	Studi ini menggunakan desain eksperimental dengan tiga tahap pengukuran. <i>pretest, posttest, dan follow-up.</i>	Untuk menilai efektivitas saran kelompok pada basis CBT dalam mengurangi kecemasan sosial dalam konteks populasi yang berbeda.	Menunjukkan bahwa CBT tidak hanya efektif di lingkungan individu, tetapi juga dalam pengaturan kelompok.

3.	Tsulistia, et.al (2024)	Remaja akhir di MAN.	Studi kepustakaan	Untuk menentukan efektivitas terapi kelompok perilaku kognitif untuk mengurangi ketakutan sosial di kalangan remaja manusia.	Terapi kelompok perilaku kognitif efektif dalam mengurangi ketakutan sosial di kalangan remaja, sehingga diharapkan dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut pada generasi muda.
4.	Agung, et.al (2023)	SMA N 1 Bantarkalong	Kuantitatif	Konseling kelompok berbasis CBT untuk mengurangi tingkat ketakutan sosial di kalangan siswa muda.	Menunjukkan bahwa saran kelompok digunakan dalam pendekatan CBT yang efektif untuk mengurangi ketakutan sosial di kalangan kaum muda di Sman 1 Bantarkalong.

5.	Lia, et.al (2023)	Mahasiswa angkatan 2018 Universitas Negeri Malang	Kuantitatif	Untuk menentukan efektivitas kelompok dalam kelompok perilaku kognitif dengan teknik pengontrak diri untuk mengurangi rasa takut di antara siswa di semester sebelumnya.	Kelompok CBT efektif mengurangi kekhawatiran siswa, terbukti dengan penurunan signifikan dalam ketakutan selama dan setelah intervensi.
6.	Zulfikar, et.al (2023)	Remaja	studi kepubstakaan (<i>Library Research</i>)	Untuk menjelaskan saran dari kaum muda yang mengandalkan K-pop dalam menanggapi terapi perilaku.	Terapi Kognitif Behavioral (KKBK) efektif untuk remaja yang kecanduan K-pop, dengan membantu mereka mengatasi perubahan biologis, kognitif, dan emosional serta mengendalikan diri.
7.	Reza (2022)	Siswa kelas X SMKN 2 Mataram	penelitian eksperimen dengan menggunakan desain <i>non-equivalent group pretest-posttest design</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif terapi perilaku kognitif kelompok (CBT) yang mengintegrasikan strategi self-talk dalam mengurangi kecemasan	Uji <i>Wilcoxon</i> menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik <i>self-talk</i> signifikan menurunkan kecemasan akademik siswa.

				akademik pada siswa.	
8.	Muwardi, et.al (2024)	Siswa kelas XI SMA N Pandeglang	Kuantitatif	Untuk mengetahui seberapa efektif bimbingan kelompok yang menggunakan metode <i>cognitive behavioral therapy</i> dalam mengurangi kecemasan berbicara siswa.	Hasil uji t-test menunjukkan perbedaan signifikan antara skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> , yang mengindikasikan adanya perbedaan kecemasan antara kelas eksperimen dan kontrol.
9.	Desna (2023)	Kelas VIII SMPN 14 Bandar Lampung	kuantitatif	Untuk mengetahui seberapa efektif konseling kelompok yang menggunakan CBT (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>) untuk mengurangi perilaku pelecehan yang dilakukan oleh siswa.	Konseling kelompok dengan teknik CBT efektif mengurangi perilaku pelecehan, terbukti dari perbedaan signifikan antara skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> dan SPSS.
10.	Dewi & Purwati (2025)	Mahasiswa	pre eksperimen <i>one group pretest posttest design</i> dengan teknik pengambilan	Melalui konseling kelompok menggunakan teknik <i>thought stopping cognitive behavior therapy</i> ,	Konseling kelompok dengan CBT dan teknik <i>Thought Stopping</i> efektif mengurangi kecemasan

			sampel <i>purposive sampling</i> .	penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa mengurangi kecemasan akademik terkait skripsi.	akademik mahasiswa terhadap skripsi, terbukti dari uji <i>Paired Samples Test</i> yang menunjukkan perbedaan signifikan.
11.	Lita, et.al (2023)	Mahasiswa	<i>Literature review</i>	Untuk mencegah kecemasan akademik, tujuan ini adalah mengubah persepsi negatif siswa agar berpikir positif dan menyelesaikan tugas akhir dengan baik.	Pendekatan CBT dalam konseling kelompok membantu siswa memiliki persepsi positif, tetap semangat, dan termotivasi untuk menyelesaikan skripsi, serta mengurangi kecemasan akademik.
12.	Ullma, et.al (2022)	Kelas X SMA Teuku Umar Semarang	desain <i>one group pretest-posttest</i> dan melibatkan 6 siswa	Untuk mengukur efektivitas konseling kelompok CBT dengan <i>self-talk</i> dalam meningkatkan BIS pada siswa yang cenderung	Siswa di SMA Teuku Umar Semarang yang cenderung kecanduan media sosial dapat meningkatkan kepuasan citra tubuh (BIS) melalui

				kecanduan media sosial.	konseling kelompok CBT dengan teknik <i>self-talk</i> .
13.	Nixie (2020)	Remaja	Metode studi kasus	Untuk mengetahui seberapa efektif CBT untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja.	Intervensi berhasil membantu subjek mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif, serta mengurangi kecemasan saat berjalan sendiri di lingkungan ramai sekolah.
14.	Zulkifli A, et. al (2022)	Remaja	Metode yang digunakan yaitu jenis penelitian kepustakaan (<i>library research</i>).	Untuk mengatasi kenakalan remaja dengan memperkenalkan konseling kelompok CBT dan teknik <i>cognitive restructuring</i> .	Penelitian ini menjelaskan penerapan konseling kelompok CBT dengan restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kenakalan remaja, memberikan pedoman praktis tanpa data empiris.
15.	Tiara, et.al (2024)	Remaja	Kajian pustaka	Untuk memeriksa berbagai metode yang digunakan dalam teori <i>cognitive behavior therapy</i> yang	Mengenali teknik CBT dalam konseling, seperti <i>modeling</i> , <i>reinforcement</i> , dan <i>cognitive</i>

				digunakan dalam bimbingan dan konseling.	<i>restructuring</i> , dapat membantu BK dan konselor menyelesaikan masalah siswa di sekolah.
16.	Ai Nuraeni, et.al (2022)	Remaja	Pendekatan kualitatif deskriptif Analisis	Untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh trauma dengan menggunakan CBT.	Menunjukkan bahwa penggunaan CBT dapat mengurangi kecemasan pada tiga remaja yang mengalami trauma. Pada sesi ketiga dan keempat, remaja trauma di PKBI mengalami penurunan kecemasan.
17.	Desi, et.al (2019)	Kelas XI IPS SMAN 1 Batipuh	Kuantitatif	Untuk mengukur pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan CBT terhadap peningkatan kontrol diri siswa kelas XI IPS SMAN 1 Batipuh.	Konseling kelompok CBT signifikan mempengaruhi kontrol diri siswa, terbukti dari uji statistik yang menunjukkan perbedaan pada siswa kelas XI IPS SMAN 1 Batipuh.
18.	Betsi, et.al (2022)	SMP Muhammad	Penelitian ini menggunakan desain <i>pretest</i>	Untuk mengukur efektivitas CBT dalam konseling	Ditemukan bahwa kombinasi teknik modeling simbolik

		iyah 2 Kalasan.	dan <i>multiple posttest</i> .	kelompok dengan teknik modeling simbolik dan kontribusinya terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.	dan bermain peran efektif dan menarik. Oleh karena itu, disarankan untuk mengintegrasikan kedua teknik ini dalam praktik konseling kelompok saat menerapkan terapi kognitif perilaku (CBT).
19.	Ashari, et.al (2017)	Mahasiswi Akademi Kebidanan Abdi Husada Semarang.	Desain <i>pretest-posttest control group</i> dengan melibatkan subjek penelitian sebanyak 16 orang.	Untuk mengukur pengaruh konseling kelompok CBT dengan teknik <i>inoculation stress training</i> terhadap toleransi stres mahasiswi.	Konseling kelompok CBT dengan teknik inokulasi stres meningkatkan keyakinan akademik dan membantu mengurangi stres akademik melalui peran mediator ketakutan.
20.	Arfian & Maghfirotul (2020)	siswa X IPA 3 SMA Sejahterah Surabaya.	Penelitian ini menggunakan desain <i>pra-eksperimen One Group Pre-Test Post-Test</i>	Penelitian ini menguji metode restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.	Teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling grup efektif mengurangi stres sosial siswa kelas X IPA 3 SMA

			dengan populasi 34 siswa.		Sejahtera Surabaya, dengan nilai 0,043.
--	--	--	---------------------------------	--	--

Berdasarkan hasil kajian terhadap 20 artikel penelitian yang dipublikasikan selama kurun waktu delapan tahun terakhir (2017–2025), diperoleh gambaran bahwa konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) secara konsisten memberikan dampak positif yang signifikan terhadap berbagai permasalahan psikologis individu, khususnya yang berada dalam rentang usia remaja hingga dewasa awal. Permasalahan yang sering muncul antara lain kecemasan sosial, stres akademik, ketidakmampuan beradaptasi, hingga perilaku menyimpang.

Dari sisi metodologi, mayoritas penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimental, seperti *pretest-posttest*, dan desain kelompok kontrol. Penelitian oleh Silvi & Nurussakinah (2024) yang dilakukan terhadap siswa SMP menunjukkan penurunan tingkat kecemasan secara signifikan setelah mengikuti konseling kelompok berbasis CBT. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa intervensi tersebut berhasil menggeser tingkat kecemasan siswa dari kategori tinggi ke kategori rendah. Daniel (2024) melalui desain *pretest*, *posttest*, dan *follow-up*, juga memperlihatkan hasil yang serupa. CBT terbukti tidak hanya efektif dalam terapi individu, tetapi juga memberikan hasil positif dalam konteks kelompok. Hal ini menunjukkan fleksibilitas dan keterimaan CBT dalam berbagai bentuk *setting* konseling.

Penelitian oleh Dewi & Purwati (2021) memperlihatkan efektivitas teknik *thought stopping*, salah satu teknik CBT, dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik menjelang penyusunan skripsi. Teknik ini mendorong konseli untuk menyadari pikiran negatif dan menghentikannya sebelum berkembang menjadi kecemasan berlebih. Hasil analisis data menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan akademik setelah sesi konseling. Lita et al. (2023) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT mampu meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan persepsi positif mahasiswa terhadap tugas akhir mereka. Dalam konteks ini, CBT tidak hanya menjadi alat pengendalian stres, tetapi juga memfasilitasi pengembangan potensi dan semangat juang akademik.

Dari sisi sosial dan perilaku, penelitian oleh Tsulistia et al. (2024) membuktikan bahwa terapi kelompok CBT mampu menurunkan tingkat ketakutan sosial di kalangan remaja. Sementara itu, penelitian oleh Desna (2023) menemukan bahwa pendekatan ini efektif dalam mengurangi perilaku pelecehan siswa. Pendekatan berbasis CBT dalam kelompok memungkinkan terjadinya koreksi perilaku melalui refleksi dan umpan balik dari sesama anggota kelompok.

Berdasarkan penelitian ini efektivitas konseling kelompok berbasis CBT tidak hanya terlihat dalam penurunan gejala sementara, tetapi juga berdampak positif jangka panjang. Perubahan sosial dan teknologi yang cepat sering menyebabkan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan perilaku menyimpang pada masyarakat. Dengan menggunakan teknik CBT, peserta kelompok dapat mengenali pola pikiran negatif dan belajar mengganti pola tersebut dengan yang lebih sehat. Hal ini bisa membantu mereka untuk mengatasi masalah yang mungkin muncul di masa depan.

Efektivitas konseling kelompok berbasis CBT ini tidak terlepas dari berbagai faktor pendukung. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan terapi sangat dipengaruhi oleh kematangan emosi peserta, kemampuan konselor dalam membangun hubungan terapeutik, serta adanya dinamika kelompok yang sehat seperti empati, dukungan sosial, dan keterbukaan dalam berbagi pengalaman. Secara umum, CBT dalam kelompok tidak hanya memfasilitasi perubahan perilaku individu, tetapi juga memperkuat fungsi sosial dan hubungan antar anggota. Hal ini menunjukkan bahwa selain mengatasi masalah pribadi, konseling kelompok CBT turut berperan dalam menciptakan lingkungan sosial yang suportif dan mendorong pertumbuhan bersama.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis pada remaja dan dewasa muda, menurut penelitian terbaru. Kecemasan sosial, stres akademik, ketidakmampuan beradaptasi, dan perilaku menyimpang dapat dikurangi dengan intervensi ini. Selain itu, intervensi ini dapat meningkatkan kontrol diri peserta, citra tubuh mereka, dan hubungan interpersonal mereka. Keberhasilan terapi sangat bergantung pada teknik seperti restrukturisasi kognitif, *self-talk*, penghentian pikir, dan pelatihan pengobatan stres. Metodologi kuantitatif yang menggunakan desain *pretest-posttest* dan kontrol grup menunjukkan hasil yang konsisten positif di berbagai lingkungan sosial dan pendidikan. Keberhasilan terapi ini juga bergantung pada kemampuan

konselor, kematangan emosional peserta, dan suasana kelompok yang sehat. Konseling kelompok berbasis CBT secara keseluruhan, meningkatkan kesejahteraan sosial dan psikologis peserta dengan memperkuat hubungan sosial dan lingkungan yang mendukung selain membantu perubahan perilaku individu. Serta pemanfaatan teknologi digital juga diperlukan agar dapat meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas konseling kelompok berbasis CBT. Selain itu, peningkatan kualitas konselor seperti pelatihan dan pengembangan kompetensi konselor dalam menerapkan CBT dalam konteks kelompok merupakan salah satu faktor kunci untuk meningkatkan efektivitas konseling kelompok berbasis CBT.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraha, D. Y. (2024). Terhadap kecemasan sosial siswa SMP. *Jurnal*, 11, 42–51.
- Diana, M. A. P. (2023). Jurnal psikologi, filsafat dan saintek. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 8762(November 2024), 20–25.
- Dianti, T. M., Karneli, Y., & Mudjiran. (2024). Analisis teknik-teknik cognitive behavior therapy dalam konseling. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, 3(1), 29–39.
- Fatchul Hardiyanto, A., & Lathifah, M. (2020). Konseling kelompok restructuring cognitive efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 161–168. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.42436>
- Hardi, E., Ermayulis, D., & Masril, M. (2019). Pengaruh konseling kelompok menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy untuk meningkatkan kontrol diri siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(2), 141–149. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i2.921>
- Kelompok, K., Behavior, C., Dengan, T., Cognitive, T., Mengatasi, D., & Remaja, K. (2022). Therapy dengan teknik cognitive restructuring. *Jurnal*, 8(2).
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling kelompok cognitive behaviour teknik thought stopping untuk mengurangi anxiety akademik terhadap skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>
- Lita Fitara Cania, Netrawati, & Yeni. (2022). Pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT) dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan akademik dalam penyelesaian tugas akhir mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(4), 438–441. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.91>
- Mahfud, A., Jafar, M., & Sunawan. (2017). Dampak konseling kelompok cognitive behavior therapy dengan teknik stress inoculation training terhadap toleransi distress akademik melalui hardiness. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 94–100.

- Nitami, S. D., & Daulay, N. (2024). Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(1), 14–23.
- Nugraha, A., Imaddudin, A., & Mudzakkir, C. R. (2023). Konseling kelompok dengan pendekatan CBT untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. *Jurnal*, 7(1), 2580–7153.
- Nuraeni, A., Sudrajat, & Subhan. (2022). Penerapan cognitive behavior therapy (CBT) untuk menurunkan kecemasan. *Jurnal*, 4(1), 64–73.
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavioral therapy (CBT) dengan teknik modeling simbolis dan role playing untuk meningkatkan self-confidence pada siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64–69. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.156>
- Ramadhina, D. F. (2023). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-talk untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMKN 2 Mataram. *Jurnal*.
- Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive behavior therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 4(1), 10–18. <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11961>
- Rajagukguk, F. H., & Weisdiyanti, N. (2023). Prosiding seminar nasional keguruan dan pendidikan Universitas Muhammadiyah Muara Bungo. *Prosiding*, 17, 108–113.
- 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. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1), 37–44. <https://doi.org/10.17977/um059v3i12023p37-44>
- Shany Rusfa, U., Mulawarman, M., Sugiyo, S., Kesehatan, J. R., Kalirejo, K., & Lampung Tengah, K. (2022). The effectiveness of cognitive behavior therapy group counseling with a self-talk technique to improve the body image satisfaction of students with social media addiction tendencies. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(4), 257–264.
- Zulfikar Fadhlullah, Netrawati, & Yeni Karneli. (2022). Konseling kelompok cognitive behavioral therapy untuk remaja kecanduan K-pop. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(4), 424–430. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.84>
- Zulaifi, R. (2023). Efektivitas 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>