

Peran Terapi Kognitif – Perilaku (CBT) Dalam Penanganan Anxiety Disorder Pada Remaja

Devi Apriliana¹, Ayu Diah Pratiwi², Lena Marianti³, Resta Dela Diwanti⁴, Henisya Cahya Oktarianty⁵, Anggi Chairani⁶

^{1,2,3,4,5,6}Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Jl. Poros Blok H Batumarta 3, RT 003/RW 001, Kecamatan Lubuk Raja, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan.

E-mail: deviapriliiana2018@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5025>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 23 Dec 2025

Revised: 28 Dec 2025

Accepted: 15 Jan 2026

Kata Kunci:

CBT, Anxiety Disorder, Remaja

Keywords:

CBT, Anxiety Disorder, Teenagers



ABSTRACT

Anxiety Disorder atau gangguan kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas intens yang episodik, seringkali muncul tanpa pemicu yang jelas, menyebabkan individu merasa tidak nyaman, gelisah, dan cenderung menghindari aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah efektivitas penerapan Terapi Kognitif Perilaku (CBT) sebagai intervensi penanganan gangguan kecemasan pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Studi Pustaka (Library Research) Data dikumpulkan, dianalisis dari berbagai sumber ilmiah yang relevan, termasuk jurnal penelitian, buku, laporan akademik, dan publikasi online yang membahas CBT dalam konteks anxiety disorder pada populasi remaja. Hasil telaah pustaka secara konsisten menegaskan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan intervensi yang sangat efektif dalam menangani gangguan kecemasan pada remaja. CBT bekerja dengan membantu remaja menentukan dan mengganti pola pikir irasional, mengelola emosi secara adaptif, dan memodifikasi perilaku maladaptif. Berbagai teknik CBT, seperti restrukturisasi kognitif, paparan bertahap, latihan relaksasi, dan pelatihan keterampilan sosial, terbukti mampu secara signifikan menurunkan gejala kecemasan, meningkatkan kontrol emosi, serta memperkuat kemampuan coping remaja dalam menghadapi tekanan. Penerapan CBT berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri, fungsi sosial, dan evaluasi diri yang lebih sehat. Studi ini menyimpulkan bahwa CBT merupakan pendekatan terapeutik yang komprehensif, relevan, dan berbasis bukti untuk penanganan gangguan kecemasan pada remaja. Keberhasilannya bukan direduksi gejala, tetapi kontribusi perkembangan psikologis remaja secara keseluruhan melalui penguatan aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Oleh karena itu, CBT direkomendasikan sebagai intervensi alternatif yang tepat untuk mendukung kesehatan mental remaja baik dalam konteks pendidikan maupun klinis

Anxiety Disorder is a psychological condition characterized by intense episodic feelings of anxiety, often appearing without a clear trigger, causing individuals to feel uncomfortable, restless, and prone to avoiding daily activities. This study aims to examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) as an intervention for treating anxiety disorders in adolescents. This study uses a qualitative method with a Library Research approach. Data was collected and analyzed from various relevant scientific sources, including research journals, books, academic reports, and online publications discussing CBT in the context of anxiety disorders in the adolescent population. The results of the literature review consistently confirm that Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a highly effective intervention in treating anxiety disorders in adolescents. CBT works by helping adolescents identify and replace irrational thought patterns, manage emotions adaptively, and modify maladaptive behaviors. Various CBT techniques, such as cognitive restructuring, gradual exposure, relaxation exercises, and social skills training, have been shown to significantly reduce anxiety symptoms, improve emotional control, and strengthen adolescents' coping skills in dealing with stress. The application of CBT contributes to increased self-confidence, social functioning,

and healthier self-evaluation. This study concludes that CBT is effective in treating anxiety disorders in adolescents.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Devi Apriliana et al (2026). Peran Terapi Kognitif – Perilaku (CBT) Dalam Penanganan Anxiety Disorder Pada Remaja . <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5025>

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan (Anxiety Disorder) merupakan kondisi seseorang yang merasakan perasaan cemas yang intens dalam waktu-waktu tertentu, dan kadang kadang kecemasan ini muncul tanpa alasan yang jelas. Individu yang mengalami gangguan ini sering kali merasa tidak nyaman dan gelisah, sehingga mereka biasanya menghindari kegiatan harian atau aktivitas yang dapat memicu perasaan cemas tersebut. Sebagian orang dengan gangguan kecemasan mungkin mengalami ketakutan yang mendalam, bahkan hingga membuat mereka sulit bergerak. Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, masa remaja adalah periode yang lebih rentan terhadap masalah kecemasan. Bagi individu dengan gangguan kecemasan, emosi-emosi ini semakin sulit untuk dikendalikan.

Kecemasan adalah sebuah kondisi atau perasaan yang mengarah pada rasa khawatir dan keyakinan bahwa sesuatu yang buruk mungkin akan terjadi. Selain itu, kecemasan adalah campuran berbagai emosi yang muncul ketika seseorang sedang menghadapi tekanan perasaan dan konflik batin. Ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada seseorang, termasuk perasaan terancam oleh bahaya, rasa takut terhadap objek tertentu, rasa bersalah karena melakukan hal yang bertentangan dengan hati nurani, dan kurangnya kasih sayang dari orang tua saat masih kecil. Semua faktor ini dapat berkontribusi pada munculnya kecemasan.

Gangguan kecemasan yang di alami pada masa remaja juga berkaitan dengan pengalaman masa kecil, seperti trauma akibat kekerasan psikologis (contohnya ejekan, penghinaan, dan fitnah), pengabaian psikologis (kurangnya kesempatan untuk mengungkapkan perasaan serta kurangnya rasa kasih dan perhatian), serta kekerasan fisik, penelantaran fisik, dan kekerasan seksual (Dumitrescu et al., 2021). Pengalaman kekerasan psikologis dan pengabaian pada masa kecil dapat memberikan dampak jangka panjang di area tertentu otak, yang bisa mengubah jalur perkembangan dan menyebabkan gangguan psikologis, termasuk kecemasan (Prasetya et al., 2023).

Menurut WHO, di tahun 2016, tingkat bunuh diri di berbagai dengan penghasilan rendah sampai menengah mencapai 79%. Di Indonesia, masalah depresi yang bisa berujung pada tindakan bunuh diri menjadi perhatian utama, terutama bagi individu berusia produktif, khususnya dalam kelompok umur 15 hingga 29 tahun (Anjarsari et al., 2022). Masa remaja merupakan waktu ketika individu mulai lebih sadar akan emosi mereka, seperti perasaan bersalah yang muncul akibat kemarahan. Fase ini juga dianggap tidak stabil, di mana remaja sering mengalami situasi yang tidak terduga. Hal ini bisa menyebabkan munculnya kecemasan (Viratama & Oktaviani, 2019). Kecemasan ini muncul di masa remaja karena mulai berkembangnya cara berpikir. Akan tetapi, kecemasan juga bisa berfungsi sebagai tanda atau alat untuk refleksi pribadi dalam berbagai keadaan. Jika remaja dapat merespons dengan baik, memperbaiki, dan menilai kemampuan mereka, maka mereka bisa mengurangi perasaan cemas tersebut (Sulistyo et al., 2023). Penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa gangguan kecemasan adalah kondisi mental yang timbul akibat adanya konflik internal atau pengalaman tertentu, dan dialami oleh sekitar 19% orang di seluruh dunia. (Fajri, 2024).

Temuan lainnya menunjukkan bahwa penggunaan intervensi yang didasarkan pada Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif dalam mengurangi kecemasan sosial di kalangan remaja. (Sholehah, 2025) menemukan bahwa penerapan teknik konseling CBT di kalangan siswa kelas XI Shoshum 1 di SMA Negeri Ambulu membantu mereka dalam mengidentifikasi pola pikir negatif, mengatur emosi, dan mengembangkan perilaku adaptif saat berinteraksi sosial. Penurunan yang terlihat dalam tingkat kecemasan sosial setelah sesi konseling membuktikan bahwa CBT bisa dijadikan pilihan intervensi yang baik untuk mengatasi kecemasan sosial di kalangan siswa sekolah menengah atas.

METODE

Studi ini menerapkan metode kualitatif melalui pendekatan penelitian pustaka. Hal ini dilakukan dengan cara mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis sejumlah referensi ilmiah berkaitan seperti laporan akademik, buku, serta jurnal penelitian. serta publikasi online yang membahas penerapan Terapi Kognitif Perilaku (CBT) dalam penanganan anxiety disorder pada remaja. Data diperoleh melalui penelusuran database ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect dengan kata kunci “cognitive behavioral therapy”, “anxiety disorder”, dan “adolescents”. Sumber sumber yang ditemukan kemudian diseleksi berdasarkan tingkat relevansi, kebaruan, serta validitas ilmiahnya. Pendekatan ini sesuai dengan panduan Creswell (2014) yang menyatakan bahwa metode kualitatif memungkinkan peneliti memahami fenomena berdasarkan perspektif data sekunder.

Penelitian kualitatif dipilih karena dapat mengeksplorasi fenomena lebih dalam, tidak hanya melalui angka, tetapi juga memahami makna di balik CBT dalam mengatasi Kecemasan pada Remaja. Data untuk penelitian ini berasal dari sumber sekunder, yang meliputi:

1. Artikel jurnal baik nasional maupun internasional yang relevan, diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir, dan bisa diakses dalam format PDF secara terbuka.
2. Laporan penelitian atau working paper yang telah dipublikasikan di repositori akademis.
3. Pengambilan data dilakukan dengan teknik studi dokumentasi, yang meliputi identifikasi, seleksi, dan pengumpulan literatur yang relevan dengan topik penelitian.
4. Sumber-sumber literatur ditemukan melalui Google Scholar, portal jurnal nasional, serta repositori akademik internasional terbuka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Nevid, kecemasan merupakan keadaan cemas atau khawatir yang mengindikasikan kemungkinan terjadinya sesuatu yang buruk, serta sebuah pengalaman tidak nyaman yang muncul dengan gejala gelisah atau ketegangan. Hal ini juga mencakup perasaan yang kabur dan tidak diketahui, yang bisa menimbulkan ketidaknyamanan serta kekhawatiran yang berujung pada perasaan takut. Jadi, kecemasan adalah respons yang wajar terhadap ancaman, tetapi dapat menjadi tidak normal jika intensitasnya tidak sebanding dengan ancaman yang ada atau jika muncul tanpa alasan yang jelas, tidak berkaitan dengan perubahan di lingkungan.

Kecemasan adalah emosi negatif yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman dan khawatir, yang disebabkan oleh ketidakpastian dan perasaan tidak berdaya. Sementara itu, gangguan kecemasan umum adalah jenis kecemasan yang disertai dengan gejala fisik, yang dapat mengganggu kehidupan sosial atau pekerjaan seseorang secara signifikan dan menimbulkan stres yang nyata. Menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), gangguan kecemasan (anxiety) adalah perasaan takut yang berlebihan yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari individu. Gangguan ini bisa dialami oleh siapa saja, tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Penyebab gangguan kecemasan sangat bervariasi, sehingga dalam DSM-5, gangguan ini dibagi menjadi beberapa kategori, termasuk fobia, gangguan kecemasan sosial, gangguan kecemasan akibat pemisahan, gangguan panik, dan gangguan kecemasan umum.

Gangguan kecemasan (anxiety disorder) adalah gangguan mental yang melibatkan ketegangan fisik, seperti bergetar, ketidakmampuan untuk tetap tenang, dan kesulitan bersantai; aktivitas berlebihan, seperti pusing, detak jantung yang cepat, dan berkeringat; serta pikiran yang mendalam dan harapan yang tidak realistis. Gangguan kecemasan berbeda dari kecemasan yang biasa kita alami sehari-hari. Kecemasan jenis ini sulit untuk dikendalikan dan tidak sebanding dengan risiko nyata yang dihadapi, serta dapat mengganggu rutinitas sehari-hari individu.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu bentuk emosi yang kompleks. Hal ini dialami oleh seseorang sebagai respons terhadap tekanan, ancaman, atau kekhawatiran yang berdampak pada kondisi fisik dan mental. Berdasarkan kondisi, Generalized Anxiety Disorder (GAD) merupakan gangguan kecemasan yang berlebihan dan dapat mengganggu aktivitas harian (American Psychiatric Association, 2022). Definisi ini menyoroti dua elemen penting:

1. Ketakutan atau kecemasan yang berlebihan dan tidak sebanding dengan situasi.

2. Kecemasan yang berlebihan ini menghampari atau menghalangi fungsi normal seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

GAD ditandai dengan kecemasan dan ketegangan yang berlebihan terhadap situasi atau masalah umum. Orang yang menderita GAD sering mengalami kekhawatiran yang sulit diatasi, hampir setiap hari, selama setidaknya enam bulan. Kekhawatiran ini dapat berfokus pada hal-hal seperti prestasi akademik, masalah keluarga, kesehatan, dan lain-lain (Gale et al., 2016). Berbagai faktor dapat mempengaruhi munculnya GAD pada individu, antara lain, Faktor Lingkungan, Faktor Jenis Kelamin dan Faktor Stres dan Trauma. Gangguan kecemasan yang muncul pada masa remaja juga dipengaruhi oleh pengalaman masa kanak-kanak, seperti trauma akibat kekerasan psikologis (seperti ejekan, merendahkan, memfitnah, serta menghina), pengabaian psikologis (kurangnya kesempatan untuk mengekspresikan perasaan, serta kurangnya rasa dicintai dan diperhatikan), kekerasan fisik, penelantaran fisik, dan kekerasan seksual (Dumitrescu et al., 2021). Pengalaman kekerasan psikologis dan pengabaian yang dialami sewaktu kecil dapat memberikan efek jangka panjang pada area tertentu di otak, yang bisa mengubah jalur perkembangan dan memicu gangguan psikologis, termasuk kecemasan (Prasetya et al., 2023).

Faktor Kepribadian dan Penampilan

Kepribadian yang cenderung membatasi perilaku, seperti sifat pemalu, dapat menjadi indikator munculnya gangguan kecemasan. Selain itu, rasa frustrasi serta kesulitan dalam mengontrol emosi juga berhubungan dengan gangguan kecemasan (Narmandakh et al., 2020). Penampilan pribadi juga menjadi hal yang penting bagi remaja. Memiliki indeks massa tubuh yang tinggi berkaitan dengan ketidakpuasan dan pandangan negatif terhadap berat badan. Ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan memicu kecemasan ketika bersosialisasi, atau bahkan membuat seseorang cenderung menghindari interaksi sosial, sehingga risiko mengalami gangguan kecemasan pada remaja semakin meningkat (Adwas et al., 2019). Manifestasi klinis dari gangguan kecemasan dapat beragam. Beberapa tanda klinis umum yang terlihat pada remaja meliputi gejala, Fisiologis, Psikologis, Perilaku dan Afektif.

Menurut DSM 5, seseorang dapat didiagnosis memiliki gangguan kecemasan jika kecemasan yang dialami sudah sangat berlebihan dan mengganggu aktivitas sehari-harinya. Terdapat enam kriteria yang harus dipenuhi agar seseorang dianggap memiliki GAD, yaitu: (American Psychiatric Association, ed. 2022) yaitu; 1. Perasaan cemas dan gelisah berlebihan yang muncul dari suatu peristiwa atau aktivitas tertentu selama minimal enam bulan, 2. Kesulitan dalam mengendalikan rasa khawatir, 3. Kecemasan dan kekhawatiran diiringi dengan tiga atau lebih gejala, seperti kesulitan merasa tenang, cepat lelah, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, ketegangan otot, dan gangguan tidur (baik untuk tidur maupun tetap tidur), 4. Kecemasan, kekhawatiran, atau gejala fisik lainnya mengakibatkan tekanan atau gangguan signifikan dalam fungsi sosial dan pekerjaan sehari-hari, 5. Gangguan ini tidak disebabkan oleh efek fisiologis dari suatu zat (misalnya, obat) atau kondisi medis lainnya (misalnya, hipertiroidisme), 6. Gangguan ini tidak dapat dijelaskan oleh gangguan mental lainnya (seperti gangguan panik, fobia sosial, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan stres pasca-trauma, skizofrenia, atau gangguan delusi).

Salah satu cara efektif mengatasi kecemasan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sebagai faktor yang memengaruhi terbentuknya masalah psikologis pada remaja. Dalam fase perkembangan remaja, mereka sering mengalami perubahan emosi, tekanan sosial, serta tantangan identitas sehingga rentan mengalami kecemasan, gangguan berpikir negatif, dan perilaku maladaptif. CBT membantu remaja mengenali pola pikir irasional atau distorsi kognitif yang menyebabkan kecemasan, rendah diri, atau perilaku tidak sehat, lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis dan positif. CBT juga sangat cocok untuk kecemasan sosial pada remaja, yang sering disebabkan pikiran salah tentang situasi sosial sehingga mereka menghindar. Pendekatan ini meminimalkan kebiasaan menghindar, mengubah keyakinan negatif, dan melatih koping melalui restrukturisasi pikiran, paparan bertahap, serta latihan sosial. CBT mengganti distorsi kognitif dengan pola pikir yang lebih realistis, sehingga emosi dan perilaku menjadi lebih sehat.

Selain restrukturisasi kognitif, CBT juga menekankan teknik perubahan perilaku (behavioral modification) seperti latihan relaksasi, role play, exposure therapy, dan keterampilan coping. Teknik ini membantu remaja menghadapi situasi sosial atau akademik yang menimbulkan kecemasan tanpa menghindar. Pendekatan ini terbukti efektif pada gangguan tertentu seperti obsesif-kompulsif, di mana

remaja belajar mengurangi ritual kompulsif melalui kontrol stimulus dan paparan bertahap terhadap pemicu kecemasan.

Penerapan CBT pada remaja juga dapat meningkatkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri. Melalui latihan menghadapi situasi nyata yang sebelumnya menimbulkan ketakutan (misalnya berbicara di depan kelas, presentasi, atau berinteraksi dengan teman baru), remaja dapat membangun evaluasi diri yang lebih sehat dan mengatasi kecemasan sosial. Hal ini terlihat dari penerapan CBT dalam kasus kecemasan sosial pada peserta didik sekolah, di mana teknik restrukturisasi pikiran dan latihan paparan membuat klien mampu mengendalikan rasa takut dan meningkatkan kemampuan sosialnya.

CBT biasanya terdiri dari empat langkah utama yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan remaja. Langkah pertama adalah *mindfulness*, yaitu melatih remaja mengenali emosi tanpa terbawa pikiran negatif yang membuatnya kewalahan. Langkah kedua, *distress tolerance*, mengajarkan cara menerima emosi tidak nyaman daripada menghindar. Langkah ketiga, *emotion regulation training*, memberi keterampilan mengurangi dampak emosi negatif dan mengendalikannya saat sudah kuat. Langkah keempat, *interpersonal effectiveness*, membantu membangun hubungan sosial sehat untuk mendukung regulasi emosi.

Selain itu, CBT dapat membantu remaja mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan tekanan hidup seperti hubungan pertemanan, tuntutan akademik, teknologi digital, dan krisis identitas. Proses terapi yang terstruktur dan berorientasi pada solusi membuat remaja lebih mudah memahami perubahan dirinya, mengenali pikiran negatif seperti “aku gagal”, “semua orang menilai aku”, atau “aku tidak berguna”, dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih adaptif. CBT juga terbukti meningkatkan kemampuan regulasi emosi, yang sangat penting bagi remaja yang berada pada masa perubahan hormon dan emosi intens. Selain CBT, konseling behavioral menjadi pilihan lain yang praktis. Pendekatan ini berdasarkan behaviorisme, di mana perilaku buruk seperti panik bisa diubah menjadi perilaku baik melalui pembelajaran dari lingkungan. Konselor fokus pada tindakan nyata seperti pemberian penguatan positif, relaksasi, dan desensitisasi sistematis terhadap pemicu kecemasan, tanpa terlalu menekankan perubahan pikiran.

Dengan demikian, dari ketiga penelitian dan penerapan konsep terapi perilaku kognitif, dapat disimpulkan bahwa CBT merupakan pendekatan efektif untuk membantu remaja mengatasi kecemasan, pikiran negatif, perilaku maladaptif, serta meningkatkan kemampuan adaptif dalam menghadapi tantangan sosial maupun emosional. Pendekatan ini memperkuat kemampuan remaja dalam berpikir lebih realistis, berperilaku lebih positif, serta mengembangkan pemahaman diri yang lebih sehat.

SIMPULAN

Gangguan kecemasan pada remaja yaitu kondisi psikologis secara kompleks yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, mulai dari pengalaman masa kanak-kanak, tekanan lingkungan, konflik internal, hingga perubahan perkembangan kognitif dan emosional yang khas pada masa remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya menimbulkan gangguan dalam aspek emosional, tetapi juga memengaruhi fungsi fisiologis, perilaku, serta kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami gangguan kecemasan karena berada pada fase perkembangan yang sarat tuntutan, perubahan identitas, serta tekanan sosial dan akademik yang meningkat.

Hasil telaah pustaka ini menegaskan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan intervensi yang efektif dalam menangani gangguan kecemasan pada remaja. CBT bekerja dengan membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir irasional, mengontrol emosi secara adaptif, serta memodifikasi perilaku yang maladaptif. Berbagai teknik di dalam CBT—seperti restrukturisasi kognitif, paparan bertahap, latihan relaksasi, hingga pelatihan keterampilan sosial—terbukti mampu menurunkan gejala kecemasan, meningkatkan kontrol emosi, serta memperkuat kemampuan coping remaja dalam menghadapi tekanan. Penerapan CBT juga menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan kepercayaan diri, fungsi sosial, serta evaluasi diri yang lebih sehat pada remaja.

Dengan demikian, studi ini menyimpulkan bahwa CBT merupakan pendekatan terapeutik yang komprehensif dan relevan bagi penanganan gangguan kecemasan pada remaja. Pendekatan ini bukan hanya efektif dalam mereduksi gejala kecemasan, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan psikologis remaja secara keseluruhan melalui penguatan kognitif, emosional, dan perilaku. Oleh karena

itu, CBT dapat dijadikan alternatif intervensi yang tepat dan berbasis bukti untuk mendukung kesehatan mental remaja di berbagai konteks pendidikan maupun klinis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan jurnal ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada dosen pengampu mata kuliah BKI Anak dan Remaja, Ibu Lena Marianti M.Pd yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan jurnal ini berlangsung. Semoga jurnal ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan, terkhususnya dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam.

REFERENSI

- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580-591. <https://doi.org/10.36349/EASMS.2019.v02i10.006>
- American Psychiatric Association, (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)*. Available at: <https://doi/book/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Berliana, A., & Nurtjahjo, F. E. "Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Siswa Sekolah Dasar." *MANASA* 13, no.1 (2024). <https://doi.org/10.25170/manasa.v13i1.5551>
- ENCEP MUHAMMAD FAJRI. (2024). *PROBLEMATIKA GANGGUAN KECEMASAN PADA REMAJA DI ERA MODERN*. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)* , 2 (3), 95–102. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i3.302>
- Erin Bilek et al., "Exposure-Focused CBT Outperforms Relaxation-Based Control in an RCT of Treatment for Child and Adolescent Anxiety," *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 51, no. 4 (2022): 410–418, <https://doi.org/10.1080/15374416.2021.1901230>.
- Gale, Christopher K., and Jane Millichamp (2016) "Generalized anxiety disorder in children and adolescents." *BMJ clinical evidence*. Available at: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4711893/pdf/2016-1002.pdf> Gottlieb, N., & Young, A. H. (2024). Antidepressants and Bipolar Disorder: The Plot Thickens. *The American journal of psychiatry*, 181(7), 575–577. Available at: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.20240411>
- Haikal Haikal, Ita Anita, Sabila Khaeriani Putri, dan Imalatul Khairat, "Analisis Konseling Behavioral dalam Mengatasi Kecemasan pada Remaja," *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora* 5, no. 3 (2025): 206–222, <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v5i3.6697>.
- Hayati, SA, & Tohari, S. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. *Buletin Konseling dan Psikoterapi* , 4 (1), 153-159. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>
- Narmandakh, A. et al. (2020). Psychosocial and biological risk factors of anxiety disorders in adolescents: a TRAILS report. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(12). Available at: <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01669-3>
- Prasetya, E.C., Lestari, R.D., Mahyuddin, M.H., Haniifah, U. and Atsira, O. (2023). The Psychodynamic Overview of Generalized Anxiety Disorder in Young Adults. *Medical and Health Science Journal*, [online] 7(01), pp.57–64. Available at: <https://doi.org/10.33086/mhsj.v7i01.3558>
- Rania Fakhirah Khairunnisa dan Lia Mawarsari Boediman, "Dampak Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan Cognitive Behavioral Therapy terhadap Tingkat Kecemasan Remaja," *Diversita: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 10, no. 2 (2024), <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12866> .
- Sholehah, E. Fitriatus, Rahmawati, WK, & Fauziyah, N. (2025). Efektivitas Teknik Conseling Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Kelas XI Shoshum 1 di SMA Negeri

Ambulu. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 4 (8), 1520–1529.
<https://doi.org/10.55681/sentri.v4i8.4428>

Suryaningrum, C. “Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Mengatasi Gangguan Obsesif-Kompulsif.” Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan 1, no.1 (2013).
<https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1352>

Tanaya, V. Y., & Yuniartika, W. “Cognitive Behavior Therapy Sebagai Terapi Tingkat Kecemasan Pada Lansia.” Jurnal Keperawatan Silampari 6, no.2 (2023). <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5422>