



RedWhitepress

Contents lists available at [Journal Redwhitepress](http://journal.redwhitepress.com)

**Journal of Counseling and Educational Technology**

ISSN: 2654-8194 (Print) ISSN: 2654-9786 (Electronic)

Journal homepage: <http://journal.redwhitepress.com/index.php/jcet>



## Efektivitas *cognitive behavioral therapy* (CBT) dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja

Cherly Haura Fitriana Putri<sup>\*)</sup>, Shannon Nurul Althafunnisa Taufik

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Jan 18<sup>th</sup>, 2024

Revised Feb 23<sup>th</sup>, 2024

Accepted Apr 27<sup>th</sup>, 2024

#### Keyword:

CBT

Kecemasan

Remaja

Kesehatan mental

Terapi psikologis

### ABSTRACT

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi pada remaja dan dapat berdampak pada aspek emosional, sosial, serta akademik. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas CBT dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja melalui pendekatan literature review. Sumber data diperoleh dari 25 jurnal ilmiah yang terdiri dari 10 jurnal nasional dan 15 jurnal internasional yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur dari berbagai database ilmiah, kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan tahapan reduksi data, klasifikasi, sintesis, dan penarikan kesimpulan. Hasil kajian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan berbagai jenis kecemasan pada remaja, terutama kecemasan sosial dan kecemasan umum. CBT bekerja melalui perubahan pola pikir negatif dan perilaku maladaptif menjadi lebih adaptif melalui teknik seperti cognitive restructuring, exposure, dan relaksasi. Selain itu, CBT terbukti fleksibel karena dapat diterapkan dalam berbagai bentuk, seperti terapi individu, kelompok, berbasis sekolah, maupun berbasis internet. Dengan demikian, CBT dapat direkomendasikan sebagai intervensi psikologis berbasis bukti (evidence-based treatment) dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja.



© 2024 The Authors. Published by Redwhitepress.

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

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

### Corresponding Author:

Cherly Haura Fitriana Putri,

Universitas Negeri Padang

Email: [cherly.haura@gmail.com](mailto:cherly.haura@gmail.com)

## Pendahuluan

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum dialami oleh remaja dan dapat berdampak signifikan terhadap perkembangan emosional, sosial, serta akademik mereka (Michelle et al., 2014). Remaja yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan gejala seperti ketakutan berlebihan, kekhawatiran yang tidak terkendali, serta kesulitan dalam berinteraksi sosial (Hizbullah & Ariani, 2025). Kondisi ini apabila tidak ditangani dengan tepat dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius di masa dewasa (Pegg et al., 2022)

Prevalensi gangguan kecemasan sosial pada remaja cukup tinggi, data epidemiologi global menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan sosial meningkat signifikan pada masa remaja, mencapai 8,3% dibandingkan hanya 4,7% pada masa kanak-kanak (Hizbullah & Ariani, 2025). Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Jiwa Nasional mencatat bahwa lebih dari 15 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental, dan sekitar 3,7% di antaranya terdiagnosis gangguan kecemasan, termasuk kecemasan sosial.

merupakan gangguan psikologis yang paling umum pada usia sekolah dan remaja awal, dengan kecenderungan onset muncul pada usia 10-13 tahun. Gangguan kecemasan sosial paling sering muncul pada masa remaja (Scaini et al., 2016). Sebagian besar situasi sosial yang sulit dihadapi oleh remaja adalah situasi sekolah, berbicara dengan teman, hingga menghadapi pekerjaan di situasi sosial, yang jika gangguan ini tidak diselesaikan dapat berlanjut sampai dewasa (Scaini et al., 2016). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu remaja dalam mengelola dan mengatasi kecemasan.

Salah satu pendekatan yang telah banyak digunakan dan terbukti efektif dalam menangani gangguan kecemasan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT) (Stiede et al., 2023). CBT merupakan terapi yang berfokus pada perubahan pola pikir (kognitif) dan perilaku yang maladaptif menjadi lebih adaptif melalui berbagai teknik seperti restrukturisasi kognitif, exposure, dan pelatihan relaksasi (Apriliana et al., 2026). Penelitian menunjukkan bahwa CBT mampu membantu individu mengenali dan mengubah pikiran irasional yang menjadi penyebab utama kecemasan (Jayanti et al., 2025). Selain itu, CBT juga terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan coping serta mengurangi gejala kecemasan secara signifikan pada remaja (Khan et al., 2025).

Berbagai penelitian baik nasional maupun internasional telah menunjukkan efektivitas CBT dalam menangani kecemasan pada remaja. Studi oleh (Hizbullah & Ariani, 2025) menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian dalam (Oktaviana & Apriliana, 2024) yang menyatakan bahwa penerapan CBT mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada remaja. Selain itu, konseling kelompok berbasis CBT juga terbukti efektif dalam meningkatkan interaksi sosial sekaligus mengurangi kecemasan sosial siswa (Farenta et al., 2025; Taslimah & Amelasasih, 2025). Pendekatan CBT juga dapat diterapkan dalam berbagai bentuk, termasuk psikoedukasi dan terapi berbasis internet yang memberikan fleksibilitas dalam penanganan kecemasan (Sørensen et al., 2025; Wulandari, 2024).

Di tingkat internasional, berbagai studi berbasis randomized controlled trial dan meta-analysis memperkuat temuan mengenai efektivitas CBT. (Suveg et al., 2009) dalam penelitiannya menemukan bahwa CBT secara signifikan mengurangi gejala kecemasan pada remaja dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Id et al., 2019) yang menunjukkan bahwa CBT memberikan dampak yang besar dalam penurunan kecemasan. Bahkan, systematic review menunjukkan bahwa sekitar 47% hingga 80% remaja mengalami perbaikan klinis setelah menjalani CBT (Jayanti et al., 2025; Stiede et al., 2023). Selain itu, pendekatan CBT berbasis sekolah dan online juga terbukti efektif sebagai alternatif intervensi yang lebih mudah diakses oleh remaja (Silva et al., 2024; Spence et al., 2011).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas CBT dalam menangani kecemasan pada remaja, masih diperlukan kajian yang mengintegrasikan hasil-hasil penelitian tersebut secara komprehensif. Hal ini penting untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai efektivitas CBT serta variasi penerapannya dalam berbagai konteks. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menganalisis berbagai jurnal ilmiah nasional dan internasional guna mengkaji secara mendalam efektivitas CBT dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengkaji efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis yang efektif serta menjadi referensi bagi praktisi, pendidik, dan peneliti dalam menangani permasalahan kecemasan pada remaja.

### **Konsep Gangguan Kecemasan pada Remaja**

Gangguan kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir berlebihan, serta ketegangan emosional yang berlangsung secara terus-menerus dan dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Pada remaja, kecemasan sering muncul dalam bentuk kecemasan sosial, kecemasan akademik, maupun kecemasan umum yang berkaitan dengan perkembangan diri (Hizbullah & Ariani, 2025). Remaja yang mengalami kecemasan cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, penurunan kepercayaan diri, serta gangguan dalam proses belajar (Oktaviana & Apriliana, 2024).

Menurut (Pegg et al., 2022), gangguan kecemasan pada remaja merupakan salah satu gangguan mental yang memiliki prevalensi tinggi dan sering kali tidak terdeteksi secara dini. Jika tidak ditangani dengan tepat, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih kompleks seperti depresi atau gangguan perilaku lainnya. Selain itu, kecemasan pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh faktor kognitif seperti pola pikir negatif, keyakinan irasional, serta persepsi yang tidak realistis terhadap lingkungan (Stiede et al., 2023).

### **Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan terapi psikologis yang berfokus pada hubungan antara pikiran (cognitive), emosi, dan perilaku (behavior). CBT bertujuan untuk mengidentifikasi serta mengubah pola pikir negatif dan perilaku maladaptif menjadi lebih rasional dan adaptif (Apriliana et al., 2026). Pendekatan ini menekankan bahwa pikiran yang tidak rasional dapat memengaruhi emosi dan perilaku individu sehingga perlu dilakukan restrukturisasi kognitif (Khan et al., 2025).

Dalam praktiknya, CBT menggunakan berbagai teknik seperti cognitive restructuring, exposure therapy, dan pelatihan relaksasi untuk membantu individu mengatasi kecemasan (Stiede et al., 2023). Teknik cognitive restructuring membantu individu mengidentifikasi serta mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis, sedangkan exposure therapy digunakan untuk mengurangi respons takut melalui paparan bertahap terhadap situasi yang memicu kecemasan (James et al., 2020). Selain itu, CBT juga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti terapi individu, terapi kelompok, maupun terapi berbasis teknologi (internet-based CBT) (Widayanti et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa CBT berbasis internet memberikan fleksibilitas serta akses yang lebih luas bagi remaja dalam mendapatkan layanan kesehatan mental (Sørensen et al., 2025).

### **Efektivitas CBT dalam Mengatasi Kecemasan pada Remaja**

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa CBT merupakan intervensi yang efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja. Menemukan bahwa CBT secara signifikan mampu menurunkan kecemasan sosial pada remaja (Hizbullah & Ariani, 2025). Hal ini diperkuat oleh penelitian dalam (Oktaviana & Apriliana, 2024) yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi CBT. Selain itu, konseling kelompok berbasis CBT juga terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan sosial dan mengurangi kecemasan pada siswa (Farenta et al., 2025; Taslimah & Amelasasih, 2025). Pendekatan psikoedukasi berbasis CBT juga menunjukkan hasil yang positif dalam menurunkan kecemasan sosial sekaligus meningkatkan penerimaan diri remaja (Zulvana et al., 2025).

Di tingkat internasional, (Suveg et al., 2009) melalui randomized controlled trial menunjukkan bahwa CBT secara signifikan lebih efektif dibandingkan kelompok kontrol dalam mengurangi gejala kecemasan pada remaja. Temuan ini didukung oleh (Sørensen et al., 2025) yang menyatakan bahwa CBT memiliki effect size yang besar dalam menurunkan kecemasan. Lebih lanjut, hasil meta-analysis menunjukkan bahwa CBT memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi, dengan sekitar 47% hingga 80% remaja mengalami perbaikan setelah mengikuti terapi (Jayanti et al., 2025; Stiede et al., 2023). CBT juga terbukti efektif dalam berbagai setting, termasuk di lingkungan sekolah (Silva et al., 2024) serta dalam bentuk terapi online (Spence et al., 2011).

### **Metode**

Jenis dan Pendekatan Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode literature review atau studi literatur. Metode ini dilakukan dengan cara mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengintegrasikan hasil-hasil penelitian terdahulu sehingga menghasilkan kesimpulan yang lebih kuat dan berbasis bukti (evidence-based).

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari data sekunder, yaitu jurnal ilmiah nasional dan internasional yang relevan dengan topik penelitian. Artikel yang digunakan berjumlah 25 jurnal yang terdiri dari: 10 jurnal nasional dan 15 jurnal internasional. Jurnal-jurnal tersebut diperoleh dari berbagai database ilmiah seperti: Google Scholar, PubMed Central (PMC), ResearchGate, SpringerLink, Taylor & Francis, dan Portal jurnal perguruan tinggi. Seluruh jurnal yang digunakan merupakan artikel yang dapat diakses secara penuh (full text) dan memiliki keterkaitan langsung dengan topik CBT dan kecemasan pada remaja.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur (literature searching) dengan menggunakan kata kunci sebagai berikut: "Cognitive Behavioral Therapy", "anxiety", "adolescent", dan "kecemasan remaja". Proses pengumpulan data dilakukan dengan langkah-langkah: mengidentifikasi topik penelitian, menentukan kata kunci pencarian, menelusuri database jurnal ilmiah, mengunduh artikel yang relevan dan tersedia dalam bentuk PDF, dan mengelompokkan artikel berdasarkan kesesuaian topik.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi, Kriteria Inklusi: Artikel yang digunakan dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria berikut: 1) Membahas Cognitive Behavioral Therapy (CBT), 2) Fokus pada kecemasan (anxiety), 3) Subjek penelitian adalah remaja atau siswa, 4) Artikel berupa jurnal ilmiah, 5) Tersedia dalam bentuk full text (PDF), 6) Dipublikasikan dalam rentang tahun  $\pm 10-15$  tahun terakhir (mayoritas). Kriteria Eksklusi: 1) Artikel yang tidak membahas CBT secara spesifik, 2) Artikel yang tidak berfokus pada kecemasan, 3) Artikel yang tidak dapat diakses secara penuh, 4) Artikel non-ilmiah (blog, opini, dll.).

Teknik Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Data yang telah dikumpulkan dari berbagai jurnal kemudian dianalisis melalui beberapa tahapan, yaitu: reduksi data: memilih dan menyederhanakan informasi yang relevan; klasifikasi data: mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan tema, seperti: 1) efektivitas CBT, 2) metode penerapan CBT, 3) jenis kecemasan; sintesis data: menggabungkan hasil penelitian untuk menemukan pola dan kesimpulan umum; penarikan kesimpulan: menyusun hasil akhir mengenai efektivitas CBT dalam mengatasi kecemasan pada remaja. Alur Penelitian (Deskriptif) proses penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut: 1) Penentuan topik dan rumusan masalah, 2) Penelusuran dan pengumpulan literatur, 3) Seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, 4) Analisis isi jurnal, 5) Sintesis hasil penelitian, 6) Penyusunan laporan penelitian.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis terhadap 25 jurnal yang terdiri dari 10 jurnal nasional dan 15 jurnal internasional, diperoleh temuan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) secara konsisten menunjukkan efektivitas dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja. Mayoritas penelitian menggunakan pendekatan eksperimen, randomized controlled trial (RCT), serta systematic review dan meta-analysis, yang memperkuat validitas temuan. Pada jurnal nasional, hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan kecemasan sosial maupun kecemasan umum pada remaja. Menemukan adanya penurunan signifikan kecemasan sosial setelah pemberian intervensi CBT (Hizbullah & Ariani, 2025). Hasil serupa juga ditunjukkan oleh penelitian dalam (Oktaviana & Apriliana, 2024), di mana CBT mampu menurunkan tingkat kecemasan remaja secara signifikan. Selain itu, pendekatan konseling kelompok berbasis CBT terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan interaksi sosial sekaligus menurunkan kecemasan siswa (Farenta et al., 2025; Taslimah & Amelasasih, 2025).

Lebih lanjut, pendekatan CBT juga dapat diterapkan dalam berbagai bentuk, seperti psikoedukasi dan terapi berbasis teknologi (Eka et al., 2025). Penelitian dalam (Zulvana et al., 2025) menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis CBT (SI-CBT) mampu menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan penerimaan diri remaja. Selain itu, terapi CBT berbasis internet juga terbukti efektif sebagai alternatif intervensi yang fleksibel dan mudah diakses (Wulandari, 2024).

Pada jurnal internasional, hasil penelitian menunjukkan temuan yang lebih luas dan kuat. (Suveg et al., 2009) melalui penelitian randomized controlled trial menunjukkan bahwa CBT secara signifikan lebih efektif dibandingkan kelompok kontrol dalam mengurangi kecemasan pada remaja. Penelitian oleh (Id et al., 2019) juga menunjukkan bahwa CBT memiliki effect size yang besar dalam menurunkan gejala kecemasan.

Hasil meta-analysis yang dilakukan oleh (Stiede et al., 2023) menunjukkan bahwa sekitar 47% hingga 80% remaja mengalami perbaikan klinis setelah mengikuti CBT. Temuan ini diperkuat oleh (Jayanti et al., 2025) yang menyatakan bahwa CBT merupakan salah satu intervensi paling efektif dalam mengatasi kecemasan pada remaja. Selain itu, penelitian oleh (Pegg et al., 2022) menunjukkan bahwa CBT berbasis sekolah efektif dalam menurunkan kecemasan siswa, sedangkan (Spence et al., 2011) dan (Sørensen et al., 2025) menemukan bahwa CBT berbasis online juga memberikan hasil yang signifikan.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja (Regina et al., 2025). Hal ini dapat dijelaskan melalui prinsip dasar CBT yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Remaja yang mengalami kecemasan umumnya memiliki pola pikir negatif dan keyakinan irasional yang memicu munculnya emosi negatif serta perilaku maladaptif. CBT bekerja dengan cara mengidentifikasi dan mengubah pola pikir tersebut melalui teknik restrukturisasi kognitif (Apriliana et al., 2026).

Selain itu, teknik exposure dalam CBT membantu remaja untuk menghadapi secara bertahap situasi yang menimbulkan kecemasan sehingga respons takut dapat berkurang secara signifikan (Dhawan et al., 2024). Kombinasi antara perubahan pola pikir dan latihan perilaku inilah yang menjadikan CBT sebagai pendekatan yang efektif. Efektivitas CBT juga terlihat konsisten pada berbagai setting dan metode penerapan (Suharnadi et al., 2024). CBT tidak hanya efektif dalam terapi individu, tetapi juga dalam bentuk konseling kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam kelompok dapat memperkuat hasil terapi (Oktaviana & Apriliana, 2024). Selain itu, CBT berbasis sekolah memberikan kemudahan akses bagi remaja sehingga intervensi dapat dilakukan secara lebih luas (Pegg et al., 2022).

Perkembangan teknologi juga memberikan kontribusi terhadap efektivitas CBT melalui pendekatan berbasis internet (internet-based CBT). Pendekatan ini memungkinkan remaja untuk mengakses terapi secara

fleksibel tanpa terbatas oleh waktu dan tempat (Sørensen et al., 2025). Hal ini sangat relevan dengan karakteristik remaja yang dekat dengan teknologi digital. Meskipun demikian, efektivitas CBT dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat keparahan kecemasan, keterlibatan individu dalam proses terapi, serta dukungan dari lingkungan sekitar.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kombinasi CBT dengan dukungan keluarga dapat meningkatkan hasil terapi (Suveg et al., 2009). Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa CBT merupakan pendekatan yang efektif, fleksibel, dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks untuk mengatasi gangguan kecemasan pada remaja. Temuan ini memperkuat posisi CBT sebagai evidence-based treatment yang direkomendasikan dalam penanganan kecemasan (Yasmin et al., 2023).

## Simpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap 25 jurnal nasional dan internasional, dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan intervensi psikologis yang efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja. CBT bekerja dengan mengubah pola pikir negatif dan perilaku maladaptif menjadi lebih rasional dan adaptif melalui teknik seperti cognitive restructuring, exposure, dan relaksasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT mampu menurunkan berbagai bentuk kecemasan, khususnya kecemasan sosial dan kecemasan umum, serta meningkatkan kemampuan coping dan fungsi sosial remaja.

Efektivitas CBT didukung oleh berbagai metode penelitian, termasuk eksperimen, randomized controlled trial, serta systematic review dan meta-analysis, yang menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah intervensi. Selain itu, CBT terbukti fleksibel dalam penerapannya, baik dalam bentuk terapi individu, konseling kelompok, program berbasis sekolah, maupun terapi berbasis internet. Hal ini menunjukkan bahwa CBT dapat diadaptasi sesuai dengan kebutuhan dan kondisi remaja. Dengan demikian, CBT dapat dikategorikan sebagai evidence-based treatment yang direkomendasikan dalam penanganan gangguan kecemasan pada remaja.

Disarankan untuk mengimplementasikan CBT sebagai salah satu pendekatan utama dalam menangani kecemasan pada remaja, baik melalui layanan konseling individu maupun kelompok. Praktisi juga diharapkan dapat menyesuaikan teknik CBT dengan karakteristik dan kebutuhan remaja agar hasil intervensi lebih optimal. Sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan program berbasis CBT dalam layanan bimbingan dan konseling, seperti pelatihan manajemen kecemasan atau program kesehatan mental. Pendekatan berbasis sekolah terbukti efektif dan dapat menjangkau lebih banyak remaja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas CBT dengan metode yang lebih beragam, seperti penelitian longitudinal atau eksperimen dengan sampel yang lebih luas. Selain itu, perlu dikembangkan penelitian terkait CBT berbasis digital (internet-based CBT) yang semakin relevan dengan perkembangan teknologi. Remaja diharapkan lebih terbuka dalam mencari bantuan profesional ketika mengalami kecemasan. Orang tua juga diharapkan memberikan dukungan emosional serta berperan aktif dalam proses terapi untuk meningkatkan keberhasilan intervensi.

## Referensi

- Apriliansa, D., Pratiwi, A. D., Marianti, L., Diwanti, R. Dela, & Cahya, H. (2026). Peran Terapi Kognitif – Perilaku ( CBT ) Dalam Penanganan Anxiety Disorder Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(3), 17428–17434. <https://doi.org/https://jerkn.org/index.php/jerkn/article/view/5025>
- Dhawan, K., Delhi, N., & Delhi, N. (2024). Exam Anxiety in Adolescents and the Efficacy of its Interventions – A Systematic Review. *International Journal of Psychological Studies*, 16(3), 1–34. <https://doi.org/10.5539/ijps.v16n3p1>
- Eka, F. R., Islam, U., Kiai, N., Achmad, H., & Jember, S. (2025). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku dalam Menangani Kecemasan pada Remaja. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 3 (3). <https://doi.org/https://journal.arikesi.or.id/index.php/Corona/article/view/1480>
- Farenta, A., Amalia, G. R., Nadia, N., Fayza, N., Putantari, W., & Dewi, R. S. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Cognitive Behavioral Therapy ( CBT ) dalam Mengatasi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kimia, Fisika Dan Biologi*, 1(3), 30–43.
- Hizbullah, K., & Ariani, D. (2025). Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Jambi*, 10(2), 16–30. <https://doi.org/https://onlinejournal.unja.ac.id/jpj/article/view/47451>

- Id, S. S., Hougaard, E., McLellan, L. F., & Thastum, M. (2019). A randomized controlled trial examining the efficacy of an internet-based cognitive behavioral therapy program for adolescents with anxiety disorders. *ICBT for Adolescents with Anxiety Disorders*, 14(9), 1–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222485>
- James, A. C., Reardon, T., Soler, A., James, G., & Creswell, C. (2020). Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents. In *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 20(11).
- Jayanti, S. I., Susanti, Y., Putri, E., & Susanti, H. (2025). Received : July , 9 , 2025 Available online : December , 26 , 2025 at : <https://e-jurnal.ipohr.com/index.php/minh> Effectiveness of CBT in reducing anxiety to adolescents : A systematic literature review. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 8(10), 1247–1255. <https://doi.org/https://e-jurnal.ipohr.com/index.php/minh>
- Khan, Z., Zaib, Q., Saeed, K., Khan, B., Pal, M. H. A., & Zaman, M. (2025). The Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Anxiety in Adolescents. *INDUS JOURNAL OF BIOSCIENCE RESEARCH*, 3(1), 217–222. <https://doi.org/https://ijbr.com.pk/IJBR/article/view/475>
- Michelle, Craske, N., A., Niles, L. J., Burklund, B., K., Wolitzky-Taylor, C., J., Vilardaga, P., J., J., Arch, E., D., Saxbe, & Lieberman, M. D. (2014). Journal of Consulting and Clinical Psychology Therapy and Acceptance and Commitment Therapy for Social Phobia : Outcomes and Moderators Randomized Controlled Trial of Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy for Social Phobia : O. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 7(10). <https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/263709038>
- Oktaviana, W., & Apriliana, A. (2024). Pengaruh cognitive behavioral therapy (cbt) pada remaja yang mengalami harga diri rendah: a systematic review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 89–96. <https://doi.org/https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/13166>
- Pegg, S., Hill, K., Argiros, A., Olatunji, B. O., & Kujawa, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Youth : Efficacy , Moderators , and New Advances in Predicting Outcomes. *Current Psychiatry Reports*, 853–859. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01384-7>
- Regina, A., Garvin, & Sherly. (2025). Peran Terapi Kognitif Perilaku dalam Pengelolaan Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja : Tinjauan Literatur The Role of Cognitive Behavioral Therapy in Managing Social Anxiety Disorder in Adolescents : A Literature Review. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(1), 278–286. <https://doi.org/https://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/685>
- Scaini, S., Belotti, R., Ogliari, A., & Battaglia, M. (2016). A comprehensive meta analysis of cognitive-behavioral interventions for social anxiety disorder in children and adolescents. In *Journal of Anxiety Disorders*, 4(2), 105–112.
- Silva, S. De, Peris, R., Senaviratne, S., & Samaranyake, D. (2024). Effectiveness of a cognitive behavioural therapy ( CBT ) -based intervention for reducing anxiety among adolescents in the Colombo District , Sri Lanka : cluster randomized controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 9, 1–12. <https://doi.org/https://link.springer.com/article/10.1186/s13034-024-00799-9>
- Sørensen, N. M., Skaarnes, H., Mathiasen, K., McLellan, L. F., & Thastum, M. (2025). Internet-based cognitive behavioral therapy ( ICBT ) for adolescents with anxiety disorders delivered with different types of therapist support : a randomized feasibility trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 00(00), 1–24. <https://doi.org/10.1080/16506073.2025.2522995>
- Spence, S. H., Donovan, C. L., March, S., Gamble, A., Anderson, R. E., Prosser, S., & Kenardy, J. (2011). A Randomized Controlled Trial of Online Versus Clinic-Based CBT for Adolescent Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 629–642. <https://doi.org/10.1037/a0024512>
- Stiede, J. T., Trent, E. S., Viana, A. G., Guzick, A. G., Storch, E. A., & Hershfield, J. (2023). Cognitive Behavioral Therapy for Children and Adolescents with Anxiety Disorders. *Child Adolesc Psychiatry*, 32, 543–558. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2022.12.001>
- Suharnadi, P., Netrawati, & Ardi, Z. (2024). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy ( CBT ) in Overcoming Various Anxieties. *Journal of Psychology, Counseling and Education*, 2(3), 188–200.
- Suveg, C., Hudson, J. L., Brewer, G., Flannery-schroeder, E., Gosch, E., & Kendall, P. C. (2009). Journal of Anxiety Disorders Cognitive-behavioral therapy for anxiety-disordered youth : Secondary outcomes from a randomized clinical trial evaluating child and family modalities. *Journal of Anxiety Disorders Cognitive-Behavioral*, 23(1), 341–349. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.01.003>
- Taslimah, U., & Amelasasih, P. (2025). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy ( CBT ) Pada Siswa SMP Islamic Qon Yang Mengalami Kecemasan Sosial. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5007>
- Widayanti, L., Hadi, A., Hasanah, M., & Sundafa, A. (2025). Teknik cognitive behavior therapy untuk mengetahui kecemasan pada siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 8(1), 91–99.

- 
- Wulandari, I. I. (2024). Internet-based Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Dewasa Awal Internet-based Cognitive Behavior Therapy for Reducing Social Anxiety in Early Adulthood. 10(1), 23–32. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.86979>
- Yasmin, A. G., Zada, A. R., Fadila, N., Rohmah, S., & Ahmad, A. (2023). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap tumbuh kembang kognitif dan emosional anak. *Jurnal Sustainable*, 6(2), 308–318.
- Zulvana, Atmojo, D. S., & Rahmawati, I. M. H. (2025). Efektivitas Psikoedukasi SI-CBT Terhadap Penerimaan Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 101–108. <https://doi.org/https://www.ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/925>