



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>



Cognitive behavioral therapy (CBT) sebagai model intervensi konseling untuk stres akademik mahasiswa

Nurul Syafikhah^{1,2*}, Rahmania Gita Cahyani^{1,2}, Suhartiwi Suhartiwi³

¹ Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

² Center for Educational Neuroscience, Trauma, and Human Behavior, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

³ Universitas Hamzanwadi, Lombok, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Aug 13th, 2024

Revised Sept 25th, 2024

Accepted Nov 25th, 2024

Keyword:

Cognitive Behavioral therapy,
stres akademik,
mahasiswa,
regulasi diri,
konseling

ABSTRACT

Stres akademik menjadi salah satu masalah yang cukup sering dialami oleh mahasiswa, terutama ketika dihadapkan pada tuntutan tugas yang banyak, tekanan untuk berprestasi, serta keterbatasan waktu dalam menyelesaikan kewajiban akademik. Kondisi ini tidak jarang membuat mahasiswa merasa cemas, lelah secara emosional, bahkan kehilangan motivasi belajar. Jika tidak ditangani dengan baik, stres akademik dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang tepat untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan tersebut. Kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* sebagai model intervensi konseling dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah berbagai sumber dari jurnal nasional dan internasional yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa CBT dapat membantu mahasiswa memahami hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku serta melatih mereka untuk mengubah pola pikir negatif menjadi realistis dan adaptif. Selain itu penerapan CBT baik secara individu maupun kelompok juga terbukti mampu menurunkan tingkat stres akademik dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan dengan cara yang lebih sehat.



© 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:

Nurul Syafikhah,
Universitas Negeri Padang
Email: nurul47@gmail.com

Pendahuluan

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh mahasiswa. Kondisi ini muncul akibat tuntutan akademik yang tinggi, seperti banyaknya tugas, tekanan untuk mencapai prestasi, serta keterbatasan waktu dalam menyelesaikan kewajiban perkuliahan. Mahasiswa yang mengalami stres akademik umumnya menunjukkan gejala seperti kecemasan, kelelahan mental, sulit berkonsentrasi, hingga penurunan motivasi belajar. Dalam jangka panjang, kondisi ini tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan. (Barseli et al., 2017)

Secara global permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa menjadi isu yang semakin mendapat perhatian. Berbagai studi menunjukkan mahasiswa di berbagai negara mengalami peningkatan tingkat stres, kecemasan dan depresi akibat tekanan akademik dan perubahan lingkungan belajar. (Lederer & Hoban, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik bukan hanya asalah lokal, tetapi telah menjadi fenomena global yang memerlukan penanganan yang tepat dan sistematis. Selain itu pengembangan teknologi dan tuntutan di

era digital juga turut memperburuk kondisi tersebut seperti meningkatnya distraksi, prokrastinasi, dan tekanan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa (Al Ayubi et al., 2025)

Dalam konteks bimbingan dan konseling, berbagai pendekatan dapat digunakan untuk menangani stres akademik. Beberapa diantaranya adalah pendekatan konseling humanistik, konseling realitas, *solution-focused brief therapy* (SFBT), serta pendekatan berbasis mindfulness. (Amalia, 2022) Pendekatan humanistik menekankan pada penerimaan diri dan pengembangan potensi individu, sedangkan konseling realitas berfokus pada tanggung jawab pribadi dalam mengelola perilaku. Sementara itu SFBT lebih menekankan pada pencarian solusi secara cepat, dan pendekatan mindfulness membantu individu untuk lebih sadar terhadap kondisi diri saat ini. Meskipun berbagai pendekatan tersebut memiliki kelebihan masing-masing, tidak semuanya secara spesifik menargetkan perubahan pola pikir yang menjadi akar masalah stres akademik (Indika et al., 2024).

Keunggulan CBT dibandingkan pendekatan lain terletak pada sifatnya yang terstruktur, berorientasi pada masalah, serta memiliki teknik yang jelas dan terstruktur. Teknik seperti *Cognitive structuring*, *self-monitoring* dan *problem solving* terbukti efektif dalam membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kemampuan coping (Hofmann & Smits, 2008) Selain itu CBT juga dapat diterapkan secara fleksibel, baik dalam konseling individu maupun kelompok, sehingga lebih mudah diadaptasi dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan (Wulandari et al., 2025)

Dengan demikian *Cognitive behavioral therapy* (CBT) dipilih sebagai pendekatan yang digunakan dalam kajian ini. CBT merupakan pendekatan yang menekankan keterkaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku serta berfokus pada perubahan pola pikir negatif (*distorsi kognitif*) menjadi lebih rasional dan adaptif (Beck, 2011) Dalam konteks stres akademik, mahasiswa sering kali memiliki perasaan irasional, seperti takut gagal, merasa tidak mampu atau membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan. Pola pikir ini kemudian memicu emosi negatif dan perilaku yang tidak produktif. Seperti menunda tugas dan menghindari tanggung jawab (Edy et al., 2025).

Hasil dan Pembahasan

Konsep *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang berfokus pada hubungan antara pikiran (*cognitive*), perasaan (*emotion*), dan perilaku (*behavior*). Pendekatan ini diangkat dari asumsi bahwa masalah psikologis yang dialami individu tidak hanya disebabkan oleh situasi eksternal, tetapi juga oleh cara individu menafsirkan atau memaknai situasi tersebut (Beck, 2011) Dengan kata lain, pikiran negatif atau irasional yang tidak disadari dapat memicu munculnya emosi negatif dan perilaku maladaptif.

Dalam konteks mahasiswa, pikiran seperti “saya pasti gagal”, “saya tidak mampu”, atau “orang lain lebih baik dari saya” sering kali muncul ketika menghadapi tuntutan akademik. Pola pikir tersebut termasuk dalam distorsi kognitif yang dapat memperkuat kecemasan akademik CBT membantu individu untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih rasional dan adaptif (Hofmann & Smits, 2008; Rani, 2026).

Selain itu, CBT juga bersifat terstruktur, berorientasi pada tujuan, dan dapat diterapkan dalam jangka waktu yang relatif singkat. Hal ini menjadikan CBT sebagai salah satu pendekatan yang efektif dan banyak digunakan dalam berbagai permasalahan psikologis, termasuk kecemasan dan stress akademik pada mahasiswa (Corey, 2018)

Kecemasan Akademik pada Mahasiswa

Kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan tegang yang berkaitan dengan aktivitas akademik, seperti ujian, tugas, atau presentasi. Kecemasan ini muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki (Van Yperen, 2007)

Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik biasanya menunjukkan beberapa gejala, seperti sulit berkonsentrasi, jantung berdebar, *overthinking*, menunda tugas (*prokrastinasi*), serta penurunan motivasi belajar. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, maka dapat berdampak pada performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan (Li et al., 2021)

Dalam banyak kasus, kecemasan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti beban tugas, tetapi juga oleh faktor internal seperti rendahnya kepercayaan diri, perfeksionisme, serta pola pikir negatif terhadap kemampuan diri karena itu, intervensi yang efektif perlu menyoroti perubahan cara berpikir individu, bukan hanya pada pengurangan tekanan eksternal (Sugiarti & Sos, 2023).

Kecemasan akademik pada mahasiswa muncul secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting agar intervensi yang diberikan, seperti *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, lebih tepat sasaran. Secara umum, faktor penyebab kecemasan akademik dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal, yaitu :

Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri. Salah satu faktor utama adalah pola pikir negative (*distorsi kognitif*), seperti merasa tidak mampu, takut gagal, atau selalu membandingkan diri dengan orang lain. Pola pikir ini sering kali tidak disadari, tetapi sangat mempengaruhi kondisi emosional individu. Dalam perspektif CBT, pikiran negative tersebut menjadi pemicu utama munculnya kecemasan (Beck, 2011)

Selain itu, rendahnya kepercayaan diri juga menjadi faktor penting. Mahasiswa yang tidak yakin dengan kemampuannya cenderung merasa cemas ketika menghadapi tugas atau ujian. Mereka sering kali meragukan hasil yang telah dikerjakan, meskipun sebenarnya sudah cukup baik. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa *self-efficacy* yang rendah berkaitan dengan tingginya tingkat kecemasan akademik (Bandura, 1997).

Faktor internal lainnya adalah *perfeksionisme*, mahasiswa yang memiliki standar terlalu tinggi terhadap diri sendiri cenderung merasa tertekan karena takut tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut. Hal ini sering berujung pada kecemasan bahkan perilaku menunda (*prokrastinasi*), karena individu merasa belum siap menghasilkan sesuatu yang sempurna (Wang, 2021)

Selain itu, kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) juga berperan penting, mahasiswa yang kurang mampu mengatur waktu, emosi, dan strategi belajar cenderung lebih mudah mengalami kecerdasan akademik. Hal ini diperkuat oleh kajian yang menunjukkan bahwa rendahnya regulasi diri berkaitan dengan meningkatnya stress dan kecemasan dalam konteks akademik (Ghani & Surawan, 2025)

Faktor Eksternal

Selain faktor internal, kecemasan akademik juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. Salah satu faktor utama adalah tuntutan akademik yang tinggi, seperti banyaknya tugas, *deadline* yang ketat, serta sistem penilaian yang kompetitif. Kondisi ini membuat mahasiswa merasa tertekan, terutama jika tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen waktu yang baik (Han et al., 2024).

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah tekanan sosial, baik dari orangtua, dosen, maupun dari teman sebaya. Ekspektasi untuk berprestasi tinggi sering kali menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa (Nisa et al., 2025). Bahkan dalam beberapa kasus, mahasiswa merasa takut mengecewakan orang lain jika tidak mampu mencapai hasil yang diharapkan. Di era digital saat ini, pengaruh media sosial juga menjadi salah satu faktor yang memperparah kecemasan akademik. Mahasiswa sering kali membandingkan pencapaian diri dengan orang lain yang terlihat "lebih berhasil" di media social. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak cukup baik dan meningkatkan kecemasan. Selain itu, distraksi dari media social juga dapat mengganggu konsentrasi belajar dan memicu perilaku prokrastinasi (Al Ayubi et al., 2025)

Faktor eksternal lainnya adalah lingkungan belajar yang kurang mendukung, seperti suasana yang tidak kondusif, kurangnya dukungan social, atau system pembelajaran yang terlalu menuntut. Dalam beberapa penelitian di Indonesia, ditemukan bahwa mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan sosial yang cukup cenderung lebih rentan mengalami stress dan kecemasan akademik (Sulistiyani & Hertinjung, 2024)

CBT memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan akademik karena pendekatan ini secara langsung menargetkan akar masalah, yaitu pola pikir negatif. Melalui CBT, mahasiswa diajak untuk menyadari hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang mereka alami dalam situasi akademik (J. S. Beck, 2020).

Salah satu teknik utama dalam CBT adalah *cognitive restructuring*, yaitu proses mengidentifikasi dan mengganti pikiran irasional dengan pikiran yang lebih realitas. Misalnya, pikiran "saya pasti gagal ujian" diubah menjadi "saya sudah belajar dan punya peluang untuk berhasil". Perubahan cara berpikir ini akan berdampak pada berkurangnya kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri (Zulkifli et al., 2022). Selain itu, CBT juga menggunakan teknik seperti *self monitoring*, *relaksasi*, dan *problem solving* untuk membantu mahasiswa mengelola emosi dan perilaku mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan regulasi diri, serta membantu individu mengembangkan coping yang lebih adaptif (Hofmann & Smits, 2008)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menjadi salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam praktik konseling karena memiliki berbagai keunggulan yang relevan dengan permasalahan mahasiswa, khususnya dalam menghadapi kecemasan akademik. Salah satu keunggulan utama CBT adalah sifatnya yang terstruktur dan sistematis, sehingga proses konseling menjadi lebih terarah. Dalam CBT, setiap sesi biasanya memiliki tujuan yang jelas, mulai dari identifikasi masalah, perubahan pola pikir, hingga evaluasi perkembangan. Pendekatan ini membantu individu memahami permasalahan yang dialami secara lebih spesifik dan bertahap, sehingga memudahkan proses perubahan perilaku dan cara berpikir menjadi lebih adaptif (Dobson & Dobson, 2018). Hal ini sangat membantu mahasiswa yang cenderung membutuhkan arahan yang konkret dalam mengatasi masalahnya.

Selain itu, CBT juga dikenal sebagai pendekatan yang berorientasi pada masalah (*problem-focused*) dan tidak hanya berfokus pada eksplorasi masa lalu, tetapi lebih menekankan pada kondisi yang sedang dialami saat ini (Dobson & Dobson, 2018). Pendekatan ini dianggap lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa yang umumnya ingin mendapatkan solusi yang praktis dan bisa langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan presentasi.

Keunggulan lainnya adalah CBT membantu individu untuk memiliki keterampilan (*skills*) dalam mengelola masalah secara mandiri. Melalui teknik seperti *cognitive restructuring*, *self-monitoring*, dan *problem solving*, mahasiswa tidak hanya dibantu untuk mengatasi kecemasan yang sedang dialami (Kennerley et al., 2016), tetapi juga dibekali kemampuan untuk menghadapi masalah serupa di masa depan. Dengan kata lain, CBT tidak hanya menyelesaikan masalah jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan kemampuan coping yang lebih adaptif.

CBT juga memiliki kelebihan dalam hal fleksibilitas penerapan. Pendekatan ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Dalam setting kelompok, mahasiswa dapat saling berbagi pengalaman, merasa tidak sendirian, serta mendapatkan dukungan sosial dari anggota kelompok lainnya. Hal ini menjadi nilai tambah karena dukungan sosial juga berperan penting dalam mengurangi kecemasan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan CBT dalam konseling kelompok mampu membantu individu lebih terbuka, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi tekanan yang dirasakan (Wulandari et al., 2025)

Dari sisi efektivitas, CBT juga telah banyak didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. CBT bekerja dengan cara membantu individu mengidentifikasi distorsi kognitif, seperti berpikir berlebihan (*overthinking*), takut gagal, atau merasa tidak mampu, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan realistis (A. T. Beck & Dozois, 2011). Perubahan pola pikir ini secara tidak langsung akan mempengaruhi emosi dan perilaku individu menjadi lebih positif (Hofmann & Smits, 2008)

Selain itu, CBT juga relevan dengan kondisi mahasiswa di era sekarang yang dihadapkan pada berbagai tekanan, baik dari akademik maupun lingkungan sosial. Banyak mahasiswa mengalami kecemasan bukan hanya karena tugas, tetapi juga karena perbandingan sosial, ekspektasi diri yang tinggi, serta kebiasaan menunda pekerjaan. CBT membantu mahasiswa untuk lebih sadar terhadap pola pikir dan perilaku yang tidak produktif, serta melatih mereka untuk mengubahnya secara bertahap menjadi lebih adaptif (Al Ayubi et al., 2025)

Dengan berbagai keunggulan tersebut, CBT dapat dikatakan sebagai pendekatan yang tidak hanya efektif, tetapi juga praktis dan relevan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Pendekatan ini membantu mahasiswa tidak hanya mengurangi kecemasan akademik yang dialami, tetapi juga membangun kemampuan untuk menghadapi tekanan secara lebih sehat dan mandiri dalam jangka panjang (Gibran, 2024).

Simpulan

Stres akademik merupakan permasalahan yang umum dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik, tekanan untuk berprestasi, serta faktor internal seperti pola pikir negatif, rendahnya kepercayaan diri, dan kemampuan regulasi yang belum optimal. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada penurunan performa akademik, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengurangan tekanan eksternal, tetapi juga menasar pada perubahan cara berpikir individu sebagai akar munculnya stress. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) hadir sebagai pendekatan yang efektif karena menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Melalui CBT, mahasiswa dibantu untuk mengenali *distorsi kognitif*, seperti *overthinking*, takut gagal, dan perasaan tidak mampu, kemudian mengubahnya menjadi pola pikir rasional, realistis, dan adaptif. Selain itu, teknik seperti *cognitive restructuring*, *self-monitoring*, relaksasi, dan *problem solving* membantu mahasiswa mengelola emosi serta mengembangkan strategi coping yang sehat. Dengan demikian, CBT tidak hanya efektif dalam menurunkan

tingkat stress dan kecemasan akademik, tetapi juga mampu membekali mahasiswa dengan keterampilan jangka Panjang dalam menghadapi berbagai tekanan secara mandiri. Oleh karena itu, CBT dapat dijadikan sebagai salah satu model intervensi konseling yang tepat, praktis, dan berkelanjutan dalam membantu mahasiswa mencapai kesejahteraan psikologis serta keberhasilan akademik yang lebih optimal.

Referensi

- Al Ayubi, Z., Zees, A., Usman, A., & Malo, S. N. (2025). Strategi Self-Regulation Berbasis Cognitive Behavioral Therapy dalam Mengurangi Prokrastinasi pada Mahasiswa: Tinjauan Literatur. *Jurnal Psikologi*, 21(2), 106–112.
- Amalia, R. (2022). *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (Sfbt)*. Mega Press Nusantara.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy The Exercise of Control*. W.H Freeman and Company.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Beck. (2011). *Cognitive Behavioral Therapy basics and beyond* (2nd editio). GuildFord Press. <https://doi.org/1609185056>
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive therapy: current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, 62(1), 397–409.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.
- Corey, G. (2018). *The art of integrative counseling*. John Wiley & Sons.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy*. Guilford publications.
- Edy, D. F., Hasanuddin, A. S., Nurmalitasari, F., & Harsono, Y. T. (2025). *Kesehatan Mental di Dunia Kampus: Strategi Mengelola Pikiran dan Emosi*. Penerbit: Kramantara JS.
- Ghani, H. N., & Surawan, S. (2025). Upaya Regulasi Diri Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Studi Kasus Dalam Penyelesaian Tugas. *Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, 1(3), 201–216.
- Gibran, A. K. (2024). *Pengaruh self-control terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir: Studi kasus mahasiswa di Universitas Islam Jakarta*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Han, W., Altalbe, A., Rehman, N., Rehman, S., & Sharma, S. (2024). Exploring the longitudinal impacts of academic stress and lifestyle factors among Chinese students. *Journal of Pharmaceutical Policy and Practice*, 17(1), 2398706.
- Hofmann, S. G., & Smits, J. A. J. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 69(4), 621–632. <https://doi.org/10.4088/jcp.v69n0415>
- Indika, C., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 239–255.
- Kennerley, H., Westbrook, D., & Kirk, J. (2016). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and applications*.
- Lederer, A. M., & Hoban, M. T. (2022). The development of the American College Health Association-National College Health Assessment III: An improved tool to assess and enhance the health and well-being of college students. *Journal of American College Health*, 70(6), 1606–1610.
- Li, Y., Wang, A., Wu, Y., Han, N., & Huang, H. (2021). *Impact of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health of College Students : A Systematic Review and*. 12(July), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.669119>
- Nisa, S. S., Zuhro'Fitriana, A. Q., & Adibah, D. F. (2025). Ketidaknyamanan akademik: pergulatan mahasiswa antara minder dan tuntutan lingkungan sosial. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(5), 527–535.
- Rani, M. (2026). *Hubungan Intelligence Quotient Dan Self Regulation Terhadap Kemampuan Numerik Dan Kemampuan Komunikasi Matematis Serta Dampaknya Pada Hasil Belajar Siswa*. Uin Raden Intan Lampung.
- Sugiarti, T., & Sos, S. (2023). *Pengaruh self esteem dan impostor syndrome terhadap kecemasan akademis mahasiswa*. Penerbit P4I.
- Sulistiyani, M. N., & Hertinjung, W. S. (2024). Memahami Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, dan Gender. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 9(3), 230–237.
- Van Yperen, N. W. (2007). Performing well in an evaluative situation: The roles of perceived competence and task-irrelevant interfering thoughts. *Anxiety, Stress, & Coping*, 20(4), 409–419. <https://doi.org/10.1080/10615800701628876>
- Wang, Y. (2021). Academic procrastination and test anxiety: A cross-lagged panel analysis. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 31(1), 122–129.

-
- Wulandari, N., Hermatasiyah, N., & Setiyadi, D. (2025). *Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren*. 8(1), 23–36.
- Zulkifli, A., Fauzi, A., & Mulkiyan, M. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 1–9.