

Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Pada Siswa SMP Islamic Qon Yang Mengalami Kecemasan Sosial

Ummi Taslimah*, Prianggi Amelasasih

Universitas Muhammadiyah Gresik

Abstrak: Kecemasan sosial Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling kelompok berbasis Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy*/CBT) dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas tujuh di SMP Islamic Qon Gresik. Desain penelitian menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain pre-test–post-test pada satu kelompok. Subjek penelitian terdiri dari enam siswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi berdasarkan hasil pre-test dari Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS). Intervensi dilakukan melalui lima sesi konseling kelompok yang mencakup tahap pembentukan, transisi, kegiatan inti, dan penutupan. Setiap sesi berfokus pada restrukturisasi kognitif, latihan perilaku sosial melalui bermain peran, dan refleksi diri untuk memperkuat pemikiran adaptif dan kepercayaan diri. Data dianalisis menggunakan uji t berpasangan untuk menentukan perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test.. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata skor LSAS dari 81,67 menjadi 58,67, dengan nilai t yang dihitung sebesar $2,24 > t\text{-tabel } 2,015$ ($\alpha = 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT efektif dalam mengurangi gejala kecemasan sosial, meningkatkan keterampilan interaksi sosial siswa, dan menumbuhkan keberanian untuk berbicara di depan umum. Selain itu, penerapan CBT yang dikombinasikan dengan nilai-nilai Islam seperti ukhuwah, tawakal, dan ta'awun semakin memperkuat kesejahteraan emosional dan dinamika positif dalam kelompok.

Kata kunci: Kecemasan Sosial, Konseling Kelompok, CBT, Siswa SMP

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5007>

*Correspondence: Prianggi Amelasasih

Email: prianggi_amelasasih@umg.ac.id

Received: 23-09-2025

Accepted: 23-10-2025

Published: 23-11-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study aims to examine the effectiveness of group counseling based on *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) in reducing social anxiety levels among seventh-grade students at SMP Islamic Qon Gresik. The research design employs a quasi-experimental method using a one group pre-test–post-test design. The research subjects consisted of six students who had high levels of social anxiety based on the results of the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) pre-test. The intervention was conducted through five group counseling sessions, which included the stages of formation, transition, core activities, and closure. Each session focused on cognitive restructuring, social behavior exercises through role play, and self-reflection to strengthen adaptive thinking and self-confidence. Data were analyzed using a paired t-test to determine significant differences between pre-test and post-test scores. The research results indicate a decrease in the average LSAS score from 81.67 to 58.67, with a calculated t-value of $2.24 > t\text{-table } 2.015$ ($\alpha = 0.05$), which means there is a significant difference between before and after the treatment. These findings suggest that group counseling based on CBT is effective in reducing social anxiety symptoms, improving students' social interaction skills, and fostering the courage to speak in public. Additionally, the application of CBT combined with Islamic values such as ukhuwah, tawakal, and ta'awun further strengthens emotional well-being and positive dynamics within the group.

Keywords: Social Anxiety, Group Counseling, CBT, Junior High School Students.

Pendahuluan

Pendidikan memainkan fungsi krusial dalam memfasilitasi individu untuk mengoptimalkan kapasitas diri, memperkaya perspektif, dan merancang kesejahteraan di masa mendatang. Merujuk pada ketentuan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 mengenai Sistem Pendidikan Nasional, esensi pendidikan adalah untuk mengasah kompetensi, memupuk integritas pribadi, serta memperkokoh peradaban bangsa yang terhormat (Suprayitno & Wahyudi, 2020). Institusi sekolah, sebagai entitas pendidikan formal, memiliki mandat yang melampaui sekadar penyaluran informasi akademis; ia juga merupakan arena vital bagi pembentukan karakter dan kematangan sosial para pelajar (Iswahyudi et al, 2023). Dalam rangkaian kegiatan edukatif, pendidik memegang peranan sentral sebagai agen fasilitasi yang mendukung siswa dalam mengkonstruksi pengetahuan, menumbuhkan nilai-nilai etis, dan menguasai keahlian interpersonal yang konstruktif (Nurhayati & Nurhidayah, 2019).

Remaja, khususnya pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), tengah menjalani fase perkembangan psikososial yang rumit (Hastuti et al., 2021). Berdasarkan teori Erikson (dalam Krismawati, 2014) periode remaja dicirikan oleh krisis identitas versus kebingungan peran (*identity vs. role confusion*). Dalam fase ini, individu secara aktif mencari pemahaman tentang diri mereka sendiri dan posisi mereka dalam tatanan sosial. Terdapat dorongan kuat untuk mendapatkan penerimaan dari kelompok teman sebaya, dorongan untuk terlibat dalam interaksi sosial, dan kebutuhan untuk menyelaraskan diri dengan norma-norma masyarakat yang ada (Ns et al, 2020). Meskipun demikian, tidak semua individu remaja berhasil menavigasi periode ini dengan cara yang adaptif. Akibatnya, beberapa mungkin menghadapi tantangan dalam hubungan sosial, yang berpotensi berkembang menjadi gangguan kecemasan sosial atau ketakutan sosial (Siswanto, 2024).

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5) yang diterbitkan oleh American Psychiatric Association (Edition, 1980) Gangguan kecemasan sosial atau fobia sosial didefinisikan sebagai rasa takut yang persisten dan signifikan terhadap satu atau lebih kondisi sosial di mana seseorang mengantisipasi penilaian negatif atau evaluasi buruk dari individu lain. Penderita gangguan ini sering mengalami distres, kegelisahan, dan penghindaran terhadap konteks sosial akibat kekhawatiran akan menimbulkan rasa malu. Faisal & Rosadi (2024) mengindikasikan bahwa kecemasan sosial lazimnya mulai terbentuk selama periode remaja dan biasanya berfokus pada kekhawatiran terkait perhatian atau persepsi dari orang di sekeliling.

Kecemasan sosial tidak hanya mengganggu kapabilitas interaksi interpersonal, namun juga berpotensi merugikan pencapaian akademis serta kondisi psikologis siswa. Sebuah studi yang dilaksanakan oleh Pemula (2008) mendemonstrasikan bahwa partisipasi akademis siswa yang mengidap kecemasan sosial mengalami kemunduran signifikan, mencapai 30% lebih rendah dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang tidak terindikasi mengalami disrupsi serupa. Lebih lanjut, Amalia et al (2022) mengidentifikasi bahwa individu remaja yang menunjukkan manifestasi kecemasan sosial memiliki

probabilitas lebih tinggi untuk mengembangkan depresi mayor, mengalami keterasingan sosial, dan bahkan menghentikan partisipasi pendidikan (dropout) dari institusi sekolah.

Temuan yang komparatif terobservasi di SMP Islamic Qon, sebagaimana terungkap melalui metode observasi dan wawancara mendalam dengan para pendidik, termasuk guru wali kelas dan konselor sekolah. Analisis data kualitatif ini mengindikasikan keberadaan sejumlah siswa yang memperlihatkan indikasi gejala kecemasan sosial. Manifestasi ini meliputi rasa gugup yang ekstrem ketika berpartisipasi dalam kegiatan berbicara di depan publik (kelas), tendensi untuk mengelak dari interaksi sosial, serta perasaan cemas yang intens ketika berada dalam situasi penilaian oleh individu lain (Muslimin & Kom, 2021).

Berdasarkan tinjauan dari konselor sekolah, teridentifikasi bahwa setidaknya satu hingga dua orang siswa per tahun menunjukkan indikasi kecemasan sosial dengan gradasi keparahan yang beragam. Observasi ini menegaskan eksistensi problematik kecemasan sosial di kalangan pelajar SMP sebagai fenomena substantif yang menuntut aplikasi intervensi yang esensial dan terarah.

Sebuah strategi intervensi yang potensial dalam mengatasi tantangan ini adalah melalui pemberian layanan konseling kelompok yang mengintegrasikan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) (Abdilah et al., 2025). Konseling kelompok didefinisikan sebagai suatu bentuk layanan psikologis yang diperuntukkan bagi sejumlah individu secara simultan, dengan memanfaatkan interaksi dan dinamika yang terbangun dalam sebuah kelompok untuk mengeksplorasi isu-isu personal, sosial, atau akademis (Anugraha, 2024). Implikasinya, melalui mekanisme konseling kelompok, para partisipan memiliki kesempatan untuk memperoleh pembelajaran dari rekaman pengalaman kolektif, memperkuat kepercayaan diri, serta mengasah kompetensi interpersonal melalui interaksi tatap muka. Merujuk pada pandangan Corey (2016) mengemukakan bahwa interaksi antar anggota memfasilitasi pemberian dukungan timbal balik, validasi terhadap pengalaman afektif, serta penerimaan umpan balik konstruktif yang esensial bagi dinamisasi transformasi perilaku.

Terapi Perilaku Kognitif (CBT), sebuah paradigma yang dirintis oleh Aaron T. Beck pada dekade 1960-an, menyoroti interdependensi antara kognisi, afeksi, dan manifestasi perilaku (Beck & Dozois, 2011). Dalam kaitannya dengan problematik kecemasan sosial, CBT memberdayakan individu untuk mengartikulasikan dan menantang distorsi kognitif atau presuposisi irasional yang memicu respons ansietas, dilanjutkan dengan substitusi kognitif menuju konstruksi mental yang lebih rasional dan adaptif (Abdilah et al., 2025). Melalui penerapan metodologi ini, partisipan dibimbing untuk menguji premis-premis maladaptif seperti persepsi universal tentang ejekan ("setiap orang menertawakan saya") atau prediksi kegagalan yang inheren ("saya pasti akan terpuruk saat presentasi di hadapan publik"), dan mengkonversikannya menjadi keyakinan yang lebih afirmatif dan fungsional.

Sejumlah studi empiris telah mengindikasikan efikasi Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dalam remitansi manifestasi kecemasan sosial. Investigasi yang dilakukan oleh Fausta & Purnamasari (2023) mengobservasi degenerasi substansial pada tingkat kecemasan sosial pasca-intervensi lima sesi CBT. Temuan yang sejalan juga diartikulasikan oleh Hansa &

Putra (2023), yang mengkonfirmasi bahwa adopsi CBT memfasilitasi klien dalam mereduksi aprehensi selama interaksi sosial dan meningkatkan keberanian partisipatif dalam aktivitas sosial. Implikasi dari temuan ini menggarisbawahi potensi konsiderabel dari implementasi konseling kelompok berbasis CBT dalam lingkungan edukasional, terutama bagi populasi siswa yang menghadapi tantangan terait kecemasan sosial (Shaprizal et al, 2025).

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi intelektual dan aplikatif dalam rangka pengembangan intervensi dengan pendekatan CBR dalam konteks pedagogis. Lebih lanjut, hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah literatur yang berkaitan dengan penatalaksanaan kecanduan era digital pada kalangan pedagogik, serta berfungsi sebagai acuan bagi para pendidik, mediator sekolah, dan kolaborator riset lainnya yang berkonsentrasi pada studi tentang pembaruan perilaku pedagogik pada era digital.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (quasi-experimental) dengan model pra-uji–pasca-uji satu kelompok (one group pre-test–post-test design). Desain ini dipilih karena penelitian hanya melibatkan satu kelompok tanpa kontrol, bertujuan untuk mengukur efektivitas konseling kelompok berbasis Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dalam mereduksi kecemasan sosial pada siswa SMP Islamic Qon Gresik. Menurut Sugiyono et al (2019), desain ini efektif untuk menilai perubahan perilaku partisipan sebelum dan sesudah intervensi, terutama dalam konteks pendidikan dan psikologi terapan.

Subjek penelitian terdiri dari enam siswa kelas VII yang memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi berdasarkan hasil Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) pra-tes. Pemilihan partisipan dilakukan dengan purposive sampling sesuai kriteria tertentu menurut Arikunto et al (2013), yaitu siswa yang menunjukkan gejala kecemasan sosial, seperti kecemasan berbicara di depan umum dan menghindari interaksi sosial, serta bersedia mengikuti seluruh sesi konseling. Penelitian berlangsung selama lima minggu, mencakup observasi awal, pelaksanaan konseling kelompok dalam lima sesi terstruktur, dan evaluasi pasca-intervensi.

Instrumen utama penelitian ini adalah LSAS (Liebowitz, 1987). Yang mengukur intensitas ketakutan dan frekuensi penghindaran dalam konteks sosial. Instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas tinggi. Selain itu, digunakan juga lembar observasi dan transkrip sesi konseling untuk memperkaya data kualitatif mengenai perubahan perilaku peserta (Heimberg et al, 1999).

Prosedur penelitian terdiri atas lima tahap:

(1) Persiapan (koordinasi, observasi, dan perencanaan), (2) Pra-tes (pengukuran awal LSAS), (3) Intervensi (lima sesi CBT yang mencakup pembentukan kelompok, identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif (Beck & Dozois, 2011). latihan perilaku sosial

melalui role play (Corey, 2016). dan refleksi), (4) Pasca-tes (pengukuran ulang LSAS), (5) Evaluasi dan dokumentasi hasil.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif deskriptif dengan membandingkan skor pra- dan pasca-tes, serta didukung oleh analisis tematik kualitatif (Kurniasih et al., 2012). Seluruh kegiatan penelitian mematuhi etika penelitian psikologi—termasuk kerahasiaan, partisipasi sukarela, dan penandatanganan informed consent (Prayitno et al., 2017).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas VII SMP Islamic Qon. Intervensi dilaksanakan dalam lima sesi dengan fokus pada perubahan cara berpikir, emosi, serta perilaku sosial siswa. Data diperoleh melalui hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* menggunakan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS), disertai observasi selama proses konseling berlangsung.

Tabel 1. berikut menggambarkan perbandingan skor LSAS antara sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok.

Kode Subjek	Pre-test (X ₁)	Post-test (X ₂)	Selisih (D = X ₁ -X ₂)
SA	85	62	23
GD	78	55	23
MFKJ	81	58	23
CHNZS	83	60	23
NPA	79	56	23
GAS	84	61	23
Rata-rata (Mean)	81.67	58.67	23.00
Standar Deviasi (SD)	2.49	2.63	0.00

Untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik, digunakan uji t berpasangan (paired sample t-test). Uji ini dilakukan karena data berasal dari kelompok yang sama yang diukur dua kali (sebelum dan sesudah perlakuan).

Rumus uji t menurut (Sugiyono et al, 2019):

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md = rata-rata perbedaan skor

Σd² = jumlah kuadrat selisih skor

N = jumlah subjek penelitian

Dari data diketahui:

$Md = 23$

$\Sigma d^2 = (23^2 \times 6) = 3174$

$N = 6$

Sehingga:

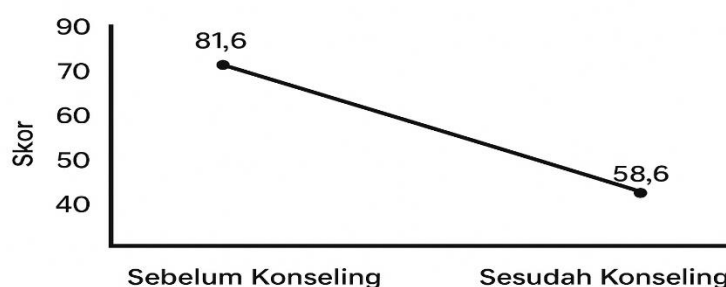
$$t = \frac{23}{\sqrt{\frac{3174}{6(6-1)}}} = \frac{23}{\sqrt{\frac{3174}{30}}} = \frac{23}{\sqrt{105.8}} = \frac{23}{10.28} = 2.24$$

Nilai t hitung = 2,24

Dengan $N-1 = 5$ dan taraf signifikansi (α) = 0,05, maka nilai t tabel = 2,015.

Karena t hitung (2,24) > t tabel (2,015), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat perbedaan signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah konseling kelompok berbasis CBT.

Penurunan Skor Kecemasa Sosial



Gambar 1. Penurunan Skor Kecemasan Sosial

Grafik garis memperlihatkan **penurunan signifikan tingkat kecemasan sosial** pada enam siswa SMP Islamic Qon Gresik setelah lima sesi konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Rata-rata skor *pre-test* sebesar **81,6** turun menjadi **58,6** pada *post-test*, menandakan peningkatan kemampuan sosial dan pengendalian emosi. Penurunan yang konsisten pada seluruh siswa menunjukkan bahwa CBT efektif membantu mengatasi pikiran negatif, menurunkan ketakutan sosial, dan membangun kepercayaan diri dalam berinteraksi.

Investigasi empiris ini menggarisbawahi sebuah pergeseran yang substansial pada manifestasi ketakutan sosial di kalangan pelajar pasca partisipasi dalam serangkaian lima sesi konseling kelompok yang berlandaskan Terapi Perilaku Kognitif (CBT). Mayoritas subjek penelitian mendemonstrasikan indikator-indikator yang sejalan dengan patokan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Pargament et al., 2013). Sebelum dimulainya intervensi, yang dicirikan oleh ketakutan antisipatif yang berlebihan terhadap situasi interpersonal, afeksi agonistik saat berbicara di hadapan publik, dan tendensi

penghindaran dalam relasi sosial. Pasca penyelesaian program fasilitasi terapeutik, terdapat observasi peningkatan pada tingkat ketegasan dalam navigasi interaksi, partisipasi aktif dalam lingkungan akademis, serta kompetensi performatif dalam presentasi publik di kalangan siswa.

Luaran-luaran ini memberikan konfirmasi empiris bagi paradigma teoretis Terapi Perilaku Kognitif (CBT), sebagaimana dirumuskan oleh Clark & Beck (2011), yang mengemukakan bahwa disfungsi sosial dapat dimitigasi melalui rekonstruksi kognitif yang metodis. Proses ini esensialnya melibatkan transmisi kerangka berpikir yang tidak adaptif dan irasional menuju konstruksi kognitif yang lebih akurat secara faktual dan proposisional secara logis. Melalui partisipasi dalam forum diskusi dan simulasi perilaku (*behavioral rehearsal*) terstruktur, para peserta didik dibekali kemampuan untuk mengidentifikasi pola pikir intrusif, seperti "rekan-rekan akan mengejek saya," dan mentransformasikannya menjadi konstruksi kognitif yang lebih afirmatif, contohnya "saya memiliki kompetensi untuk mempresentasikan materi di depan forum kelas." Dalam konteks konseling kelompok, partisipan saling memberikan dukungan resiprokal, menyampaikan umpan balik konstruktif, serta mengkultivasi resonansi empatik terhadap sesama anggota (Corey, 2016). Atmosfer kelompok yang dicirikan oleh keterbukaan dan keamanan memfasilitasi keberanian para siswa untuk berekspresi dan berinteraksi secara bebas dari rasa cemas. Perspektif ini selaras dengan argumentasi Prayitno et al (2017) yang mengemukakan bahwa fasilitasi konseling kelompok merupakan instrumen yang ampuh untuk mengoptimalkan pengembangan kompetensi sosial, mengingat penekanannya pada interaksi interpersonal yang didasarkan pada saling penghormatan dan sokongan.

Konklusi dari investigasi ini mengindikasikan keselarasan dengan hasil riset yang terdokumentasi oleh Fausta & Purnamasari (2023), Studi ini mengindikasikan pencapaian pengurangan yang substansial pada tingkat kecemasan sosial melalui implementasi Terapi Perilaku Kognitif (CBT) selama lima sesi. Konsisten dengan temuan ini, riset oleh Hansa & Putra (2023) melaporkan bahwa partisipan yang didiagnosis dengan kecemasan sosial meraih peningkatan dalam kompetensi sosial disertai dengan reduksi gejala kecemasan pasca intervensi CBT. Oleh karena itu, temuan-temuan ini secara kolektif mengonfirmasi validitas CBT sebagai modalitas terapeutik yang efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial di kalangan siswa sekolah menengah.

Di samping atribut psikoterapis, keberhasilan inisiatif ini juga dapat diatribusikan pada konteks institusional sekolah yang berlandaskan akidah Islam. Penekanan pada nilai-nilai spiritual esensial seperti ukhuwah (*persaudaraan universal*), tawakal (*penyerahan diri kepada Tuhan*), dan ta'awun (*saling membantu dalam kebaikan*) selama sesi konseling berkontribusi pada penguatan kapasitas emosional dan penanaman makna religius yang memfasilitasi restorasi kesejahteraan psikologis siswa. Sebagaimana diutarakan oleh Herbert & Cardaciotto (2005) optimalisasi efektivitas intervensi psikologis dicapai melalui penyesuaian dengan sistem nilai dan norma budaya yang dianut oleh individu yang menerima intervensi.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT menurunkan kecemasan sosial pada siswa kelas VII SMP Islamic Qon. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT bekerja dengan baik untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif mereka menjadi lebih rasional, meningkatkan kepercayaan diri mereka, dan mendorong mereka untuk berani berbicara dan berinteraksi dengan orang lain di depan umum. Selain itu, jika CBT digunakan bersama dengan nilai-nilai Islam seperti ukhuwah (persaudaraan), tawakal (berserah diri), dan ta'awun (saling menolong), itu akan membantu meningkatkan kesejahteraan emosional dan menciptakan suasana kelompok yang ramah. Oleh karena itu, pendekatan ini harus diterapkan secara konsisten dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah untuk mendukung pengembangan karakter siswa dan kesehatan mental

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi penerapan konseling kelompok berdasarkan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dengan cakupan partisipan yang lebih luas dan durasi sesi yang lebih lama untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang proses perubahan perilaku siswa. Penelitian selanjutnya juga dapat mengintegrasikan pendekatan metode campuran untuk menelaah aspek emosional dan kognitif peserta secara lebih komprehensif. Selain itu, akan menarik jika penelitian di masa depan meninjau efektivitas CBT dengan mempertimbangkan perbedaan gender, tingkat pendidikan, atau latar belakang budaya sehingga hasilnya bisa menjadi dasar untuk mengembangkan model intervensi yang lebih kontekstual, inklusif, dan aplikatif di berbagai lingkungan pendidikan.

Daftar Pustaka

- Abdilah, A., Yulistina, I., & Mutamimah, M. (2025). Analisis Strategi CBT: Pelaksanaanya dalam Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(2), 196–210. <https://doi.org/10.30653/001.202592.516>
- Amalia, H., Ulfa, M., Yanti, D., & Zainab, S. (2022). *Psikopatologi Anak dan Remaja*. Syiah Kuala University Press.
- Anugraha, D. Y. (2024). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik CBT terhadap kecemasan sosial siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 42–51.
- Arikunto, S., Ahmad, U., & Yogyakarta, D. (2013). Contribution of Educational Management to Optimal Service of Educational Development. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling "PSIKOPEDAGOGIA*, 2(2), 70–77. <https://doi.org/10.12928/PSIKOPEDAGOGIA.V2I2.2573>
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive therapy: current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, 62(1), 397–409. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100032>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Corey, J. Y. (2016). Reactions of hydrosilanes with transition metal complexes. *Chemical Reviews*, 116(19), 11291–11435.

- Edition, F. (1980). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. *American Psychiatric Association, Washington, DC*, 205–224.
- Faisal, M. A., & Rosadi, D. (2024). *Peer Group Anxiety Disorder Dalam Upaya Pencegahan Gangguan Kecemasan Remaja*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Fausta, L., & Purnamasari, A. (2023). Cognitive Behavior Therapy pada Individu yang Mengalami Phobia Sosial. *Psyche 165 Journal*, 1–7. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i1.210>
- Hansa, W., & Putra, B. J. (2023). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Fobia Sosial (Studi Kasus Pada Klien “Y” Di Desa Pedamaran). *Journal of Society Counseling*, 1(1), 26–35. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i1.61>
- Hastuti, R., Soetikno, N., & Heng, P. H. (2021). *Remaja sejahtera remaja nasionalis*. Penerbit Andi.
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz social anxiety scale. *Psychological Medicine*, 29(1), 199–212. <https://doi.org/10.1017/S0033291798007879>
- Herbert, J. D., & Cardaciotto, L. A. (2005). An acceptance and mindfulness-based perspective on social anxiety disorder. In *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 189–212). Springer.
- Iswahyudi, M. S., Irianto, I., Salong, A., Nurhasanah, N., Leuwol, F. S., Januaripin, M., & Harefa, E. (2023). *Kebijakan dan inovasi pendidikan: Arah pendidikan di masa depan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Krismawati, Y. (2014). Teori psikologi perkembangan Erik H. Erikson dan manfaatnya bagi tugas pendidikan Kristen dewasa ini. *KURIOS (Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen)*, 2(1), 46–56.
- Kurniasih, T., Fitriliyani, I., & Azwar, Z. I. (2012). Pemberian ekstrak enzim kasar dari cairan rumen domba pada tepung bungkil kedelai lokal dan pengaruhnya terhadap pertumbuhan ikan nila. *Jurnal Riset Akuakultur*, 7(2), 247–256.
- Liebowitz, M. R. (1987). Liebowitz social anxiety scale. *Journal of Anxiety Disorders*.
- Muslimin, K., & Kom, M. I. (2021). *Kecemasan Komunikasi: Mengatasi Cemas Berkomunikasi di Depan Publik*. Unisnu Press.
- Nurhayati, E., & Nurhidayah, Y. (2019). *Peranan Pendidikan Multikultural dalam Menangkal Sikap dan Perilaku Radikalisme Santeri di Pondok Pesantren Al-Mizan Majalengka*. LP2M, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon. <https://doi.org/http://repository.syekhnurjati.ac.id/id/eprint/4261>
- Pargament, K. I., Exline, J. J., & Jones, J. W. (2013). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol 1): Context, theory, and research*. American Psychological Association.
- Pemula, P. K. G. (2008). *Fenomena Penyimpangan Perilaku Sosial*.
- Prayitno, W. A., Muttaqin, A., & Syauqy, D. (2017). Sistem monitoring suhu, kelembaban, dan pengendali penyiraman tanaman hidroponik menggunakan blynk android. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 1(4), 292–297.

-
- Shaprizal, A., Subroto, D. E., Putri, E. K., Rahma, I., Sari, S. N., & Nuraeni, E. (2025). Efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi rasa cemas pada remaja dengan gangguan kecemasan. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(1), 65–78. <https://doi.org/10.61404/jimi.v3i1.355>
- Siswanto, A. H. (2024). Psikologi remaja tantangan dan dinamika perkembangan. *Circle Archive*, 1(4).
- Sugiyono, S., Sutarman, S., & Rochmadi, T. (2019). Pengembangan sistem computer based test (CBT) tingkat sekolah. *Indonesian Journal of Business Intelligence (IJUBI)*, 2(1), 1–8.
- Suprayitno, A., & Wahyudi, W. (2020). *Pendidikan karakter di era milenial*. Deepublish.