

Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi kecemasan akademik mahasiswa : literatur review

Sigit Muryono¹, *Andini Puspa Ningrum², Hafifah³, Alifiyah Saleshia Nabila AS⁴, Gustia Brawijayanti⁵

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

*Corresponding author, e-mail: Andini.pn@uhamka.ac.id

Abstrak

Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Kecemasan ini dapat berdampak negatif pada performa akademik, kesejahteraan mental, dan kualitas hidup mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengatasi kecemasan akademik melalui metode tinjauan literatur dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber, termasuk artikel, karya tulis, dan jurnal nasional yang relevan, yang terbit pada rentang waktu 2019–2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan CBT efektif dalam mengurangi kecemasan akademik. Efektivitas ini dicapai melalui proses identifikasi dysfunctional assumptions (DAs), penentangan terhadap DAs, dan penggantian dengan asumsi baru yang lebih positif dan adaptif. Selain itu, salah satu partisipan mampu mengevaluasi pikiran negatif otomatis dan asumsi disfungsi yang dimilikinya. Hasil penelitian ini mendukung penggunaan CBT sebagai pendekatan yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik secara lebih adaptif.

Kata Kunci: Intervensi, Kecemasan Akademik, *Cognitive Behavior Therapy*

Open Access



Received : 2024-12-21. Published : 2025-01-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Kecemasan akademik menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan mahasiswa. Kondisi ini mencakup perasaan khawatir, takut akan kegagalan, serta tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik, persaingan, dan harapan untuk mencapai prestasi. Kecemasan akademik dapat berdampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti menurunnya kemampuan konsentrasi, terganggunya kualitas tidur, rendahnya kepercayaan diri. Penurunan prestasi dapat terganggu karena adanya kecemasan akademik yaitu bisa menyebabkan penurunan nilai dan kesulitan memahami materi dalam menyelesaikan tugas.

Berbagai faktor dapat memicu kecemasan akademik pada mahasiswa, termasuk beban tugas yang berlebihan. Menurut Hurlock dalam Aristawati et al., 2020 menjelaskan kecemasan akademik pada mahasiswa dipicu oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, status kesehatan, pengalaman, dan besar kecilnya stressor (Novitria & Khoirunnisa, 2020). Faktor tersebut merupakan faktor internal yang dapat menjadi tantangan dalam kemampuan akademik mahasiswa. Tantangan inilah yang akhirnya menjadi hambatan mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan.

Kecemasan akademik bukan hanya mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis, kognitif dan fisiologis seseorang. Menurut Calhoun dan Acocelia (1995) dalam (Nurfadhilah & Archianti, 2024). ada tiga jenis reaksi yang cenderung muncul terkait akan kecemasan, yaitu 1. reaksi psikologis, yang mencakup pada perasaan cemas, ketegangan, sedih, dan cenderung merendahkan diri, 2. reaksi kognitif yaitu berkaitan dengan kemampuan individu untuk berpikir jernih dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, 3. reaksi fisiologis yang berkaitan dengan respon tubuh terhadap penyebab dari kecemasan, yaitu rasa takut dan khawatir yang dapat mengakibatkan meningkatnya tekanan darah, detak jantung yang tidak teratur, serta nafas yang bergerak cepat.

Berdasarkan hasil penelitian oleh (Riska et al., 2024). menunjukkan bahwa kecemasan akademik sebesar 61% dalam kategori tinggi sedangkan keaktifan belajar sebesar 59% dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik memiliki pengaruh terhadap keaktifan belajar sebesar 5,8% yang artinya pengaruh rendah tapi pasti. Meskipun pengaruhnya rendah, tetapi tetap menunjukkan perlunya intervensi untuk mengurangi dampak negatif kecemasan akademik terhadap keaktifan belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya berdampak pada aspek emosional mahasiswa, tetapi juga secara langsung berkontribusi terhadap dinamika pembelajaran di kelas, seperti partisipasi aktif, fokus, dan keberanian untuk bertanya atau berdiskusi.

Salah satu membantu individu memahami pola kognitif atau pikiran dan emosi yang terkait dengan perilaku mereka. Menurut teori kognitif, pemikiran menentukan bagaimana seseorang merasa dan bertindak. CBT berfokus pada keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengubah cara pandang mereka, sehingga dapat mengubah efek berpikir terhadap kesejahteraan emosi mereka. Pendekatan CBT, efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan individu. Terapi Kognitif-Perilaku didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan, dan strategi perilaku yang menjadi ciri gangguan tertentu. Dalam sejumlah penelitian, CBT terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada berbagai kelompok, seperti : Remaja, Lansia, Mahasiswa, dan Murid (Suharnadi, 2024). Pemberlakuan pendekatan konseling CBT ini diharapkan yang terganggu perilakunya dapat menjadi pribadi yang lebih baik baik dengan perubahan perilaku dan emosi ke arah positif.pendekatan konseling yang telah terbukti efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan yaitu Cognitive Behavior Therapy (CBT). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan terapi utama yang berpusat pada proses berpikir dan hubungannya dengan keadaan emosional, perilaku, dan psikologis. Teknik CBT

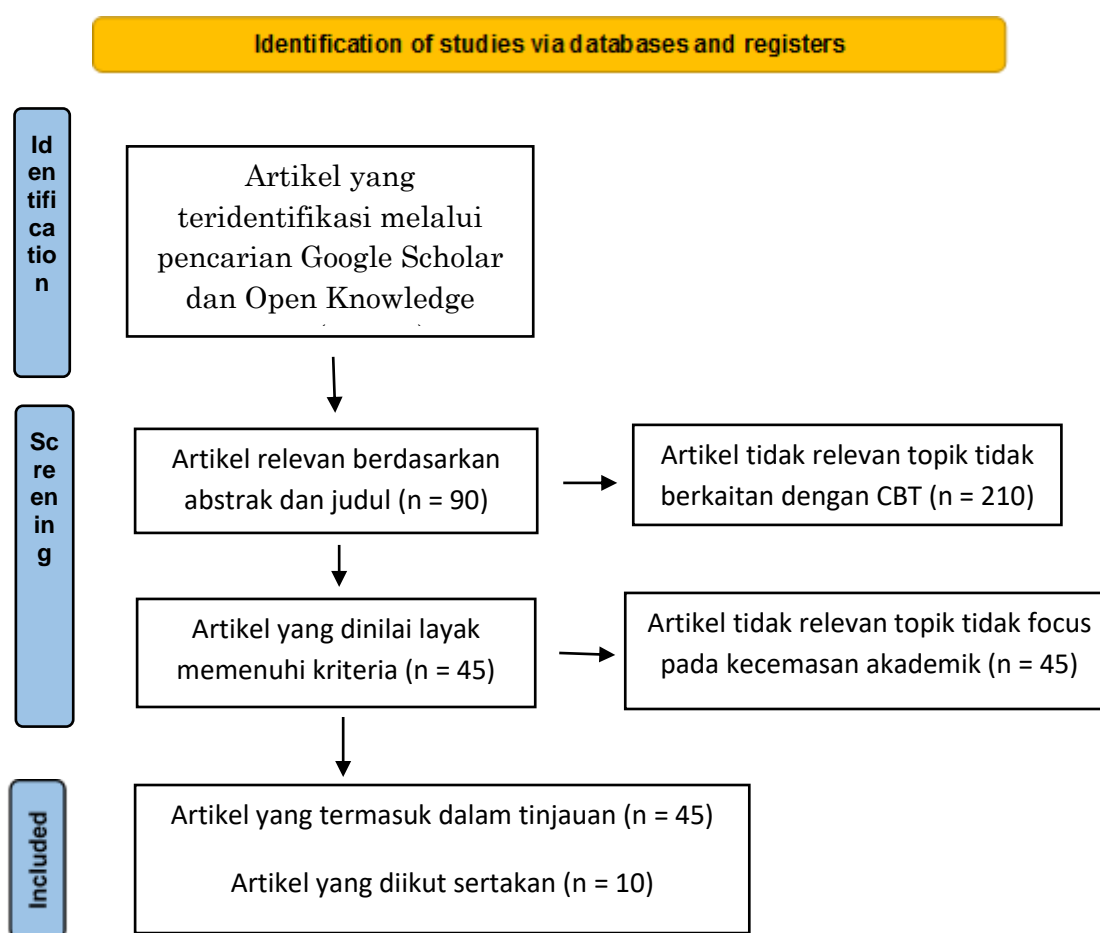
Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini akan berfokus pada menganalisis literatur mengenai efektivitas CBT dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa. Hasil dari kajian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi konseling dan psikologi dalam mengimplementasikan CBT sebagai pendekatan yang tepat untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan akademik, sehingga mereka dapat mencapai prestasi akademik yang optimal tanpa terganggu oleh kecemasan yang berlebihan.

METODE

Menurut Samsuri dalam (Hadi, 2021) literature review merujuk pada peninjauan referensi dan analisis kembali literatur yang telah ada. Diterbitkan oleh peneliti sebelumnya terkait topik yang akan diteliti. Dalam proses penelitian, biasanya peneliti diminta untuk menyusun literatur review. Melakukan literatur review sama artinya dengan melakukan kegiatan pengumpulan data atau informasi, melakukan

evaluasi data, teori, informasi atau hasil penelitian, serta menganalisa hasil publikasi seperti buku, artikel penelitian atau yang lain terkait dengan pertanyaan penelitian yang telah disusun sebelumnya (Cahyono et al., 2019).

Artikel ini disusun menggunakan metode literatur review. Metode ini merupakan pengumpulan informasi dari berbagai sumber literatur beberapa artikel, karya tulis, serta hasil yang relevan dari jurnal nasional yang terbit pada rentang tahun 2019-2024 (rentang waktu 5 tahun). Diperoleh dari data base Google Scholar dan Open Knowledge. Dalam penelitian ini langkah-langkah dalam melakukan proses literatur review dilakukan dengan mengikuti pedoman berdasarkan PRISMA 2020 flow diagram berikut :



Gambar 1. Diagram penyeleksian artikel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) dalam mengatasi kecemasan akademik mahasiswa melalui tinjauan literatur. berikut ini disajikan tabel hasil literatur riview yang merangkum temuan utama dari penelitian-penelitian yang telah ditinjau.

Table 1. Literature review artikel jurnal

No	Penulis, Tahun, Judul	Penerbit	Temuan Utama
1	Sonny Tirta Luzanil, Adhityawarman Menaldi 2022 Efektifitas Terapi Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menangani Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Rantau	Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian of Indigenous Psychology	Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan pada tingkat kekhawatiran meskipun tidak terdapat perubahan pada optimisme. Evaluasi kualitatif juga menunjukkan perubahan yang terjadi antara sebelum dan setelah intervensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa CBT kelompok berpotensi dalam menurunkan kekhawatiran pada mahasiswa rantau dengan masalah kecemasan akademik. Penelitian ini dapat menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa dengan sindrom impostor.
2	Chozina Nauvalia, Herdina Indrijati 2023 Konseling Kogitif Perilaku Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Dengan Sindrom Impostor	Jurnal Education and development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan.	Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik konseling kognitif perilaku efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik yang disebabkan oleh sindrom impostor pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan Cognitive Counseling teknik Thought Stopping dapat mengurangi anxiety aademic mahasiswa terhadap skripsi dibuktikan dengan hasil uji statistik perhitungan Paired Samples test menunjukkan t-hitung
3	Dewi Lianasari, Purwati 2021 Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Anxiety Academic Terhadap Skripsi	Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling.	

4	Dominikus David, dkk 2024 Integrasi Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Passive Music Therapy untuk Mereduksi Academic Anxiety, Efektifkah?	Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling.	= 13.132 > t-tabel= 2.015. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik passive music therapy secara efektif mereduksi academic anxiety mahasiswa BK Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, khususnya pada saat pre test vs post test dan pre test vs follow up. Meskipun pada saat post test vs follow up terjadi sedikit peningkatan academic anxiety, namun secara keseluruhan tingkat academic anxiety para mahasiswa tetap mengalami penurunan yang cukup signifikan. Partisipan mengalami penurunan skor kecemasan akademik, mampu mengevaluasi pikiran negatif otomatis dan asumsi yang disfungsional, dan menemukan hal positif di dalam dirinya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif untuk menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa.
5	Nadia Farahmita, Pramesti Pradna Paramita 2024 Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Pascasarjana yang Menyelesaikan Tesis	Psikostudia: Jurnal Psikologi.	Temuan utama dari penelitian ini adalah bahwa intervensi konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat membantu mahasiswa pascasarjana yang mengalami kecemasan akademik dengan cara menurunkan skor kecemasan akademik,
6	Iffah Nurul Izzah, Herdina Indrijati 2024 Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku (CBT) Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa	PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi	

7	<p>Edo Prasatio Grahatama, Dewi Sartika, Suci Nugraha</p> <p>2022</p> <p>Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan</p>	<p>SCHEMA: Journal of Psychological Research.</p>	<p>mengidentifikasi dan memodifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul secara otomatis, serta merestrukturisasi keyakinan inti yang kurang adaptif. Hal ini mengarah pada perilaku yang lebih sesuai dalam penyelesaian tesis. Hasil temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian Cognitive Behavior Therapy (CBT) kelompok dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang mengalami prokrastinasi. Penurunan derajat kecemasan sebesar 45% dicatat pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan yang tidak signifikan. Hasil temuan utama menunjukkan bahwa kecemasan Ms. X menurun dari cemas menjadi tidak cemas atau kekhawatiran normal/objektif setelah intervensi. Skor aspek psikologis menurun dari 17 sebelum intervensi menjadi 12 setelah intervensi, sementara aspek fisiologis tetap sama dengan skor 7 sebelum dan setelah intervensi.</p>
8	<p>Normalia, Herdina Indrijati</p> <p>2022</p> <p>Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Dosen</p>	<p>Seminar Nasional Psikologi.</p>	<p>Temuan utama dari penelitian ini adalah bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan Cognitive Behaviour</p>
9	<p>Syafani Salsabila, Ade Chita Putri Harahap</p> <p>2024</p>	<p>Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia).</p>	<p>Temuan utama dari penelitian ini adalah bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan Cognitive Behaviour</p>

10	<p>Pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) terhadap penanganan masalah kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa</p> <p>Tintan Evriani¹, Nur Ainy Fardana</p> <p>2024</p> <p>How does the effectiveness of cognitive behavior therapy in reducing academic anxiety influence the academic procrastination of undergraduate students?</p>	BUANA PENDIDIKAN.	<p>Therapy (CBT) efektif dalam mengurangi kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan perbandingan kondisi kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah perlakuan, yang diukur menggunakan skala kecemasan. Hasil temuan utama menunjukkan bahwa teknik konseling kognitif perilaku efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dengan skor kecemasan akademik menurun dari 90 (kategori tinggi) menjadi 64 (kategori sedang).</p>
----	--	-------------------	--

Berdasarkan hasil penelitian (Nauvalia & Indrijati, 2023) teknik konseling kognitif perilaku efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik yang disebabkan oleh sindrom impostor pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor kecemasan akademik adalah sebanyak 32 poin, dari skor tinggi 97 menjadi skor sedang 65 setelah pelaksanaan intervensi konseling kognitif perilaku (CBT). Kecemasan akademik dan berkurangnya respon fisiologis yang dirasakan oleh partisipan setelah intervensi. Selain itu, konseling kognitif perilaku juga dapat merestrukturisasi core belief yang maladaptif menjadi lebih adaptif, melalui beberapa cara, antara lain dengan mengidentifikasi disfunctional assumptions (DAs) yang dimiliki individu, menentang DAs tersebut, dan menggantinya dengan asumsi baru yang lebih positif dan fungsional. Selain itu, individu juga dapat memetakan aspek positif pada diri mereka dengan menuliskan kelebihan serta prestasi yang telah diraih, serta melakukan self-talk positif. Proses ini membantu individu untuk menyadari bahwa pikiran negatif hanyalah asumsi yang belum tentu sesuai dengan kenyataan, sehingga mereka dapat mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif.

Hasil penelitian (Lianasari & Purwati, 2021) teknik thought stop dapat mengurangi kecemasan akademik mahasiswa terhadap skripsi. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy menggunakan teknik Thought Stop dapat mengurangi kecemasan akademik, yang terlihat dari penurunan skor dari pre test hingga post test yaitu sebesar 29,84 yang diperoleh dari rata-rata nilai pretest sebesar 159,17 dikurangi rata-rata nilai post test sebesar 129,33.

Hasil penelitian Farahmita, N., & Paramita, P. P., 2024) CBT efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa Pascasarjana yang

menyelesaikan tesis dilihat dari data yang menunjukkan partisipan mampu mengevaluasi pikiran negatif otomatis dan asumsi yang disfungsi dapat ditemukan dalam pernyataan berikut: "Pada sesi ketiga ini subjek sempat kesulitan untuk mengevaluasi NATs, akan tetapi perlahan-lahan subjek mampu memodifikasi pikiran-pikiran negatif yang otomatis muncul menjadi lebih positif". Selain itu, "Subjek dapat melakukan evaluasi pada enam asumsi yang tidak berfungsi bagi dirinya dan memiliki DAs baru yang lebih realistis, fleksibel, dan seimbang untuk diterapkan". Data pula dapat menunjukkan partisipan mengalami penurunan skor kecemasan akademik dapat ditemukan dalam pernyataan berikut: "Penurunan ini terlihat dari skor skala kecemasan akademik yang awalnya sebesar 86 (kecemasan akademik dengan kategori tinggi) menjadi 48 (kecemasan akademik dengan kategori rendah)". Dan data yang menunjukkan partisipan dapat menemukan hal positif di dalam dirinya dapat ditemukan dalam pernyataan berikut: "Subjek mampu menemukan karakteristik dan hal positif di dalam dirinya".

Berdasarkan kajian pustaka, Cognitive Behavior Therapy (CBT) secara konsisten efektif terbukti dalam menurunkan kecemasan yang dilihat dimana dibuktikan adanya penurunan skor kecemasan akademik dan berkurangnya respon fisiologis yang di rasakan partisipan setelah intervensi baik melalui konseling individu maupun kelompok. Hampir semua penelitian yang ditinjau melaporkan penurunan signifikan pada tingkat kecemasan akademik, termasuk kecemasan yang disebabkan oleh tantangan spesifik seperti skripsi dan sindrom impostor. Beragam teknik CBT, seperti thought stopping, restrukturisasi pikiran negatif, dan kombinasi dengan metode lain seperti passive music therapy, menunjukkan fleksibilitasnya dalam memenuhi kebutuhan spesifik partisipan. Teknik-teknik ini tidak hanya membantu menurunkan kecemasan tetapi juga memberikan keterampilan jangka panjang bagi mahasiswa untuk mengelola stres akademik secara lebih adaptif.

Namun, terdapat beberapa keterbatasan. Misalnya, pada penelitian Tirta Luzanil & Menaldi (2022), meskipun kekhawatiran berkurang, tidak ditemukan perubahan signifikan pada aspek optimisme. Temuan ini menunjukkan perlunya pemantauan lebih lanjut terhadap efek jangka panjang dari CBT untuk memastikan manfaat yang lebih menyeluruh. Selain itu, pendekatan CBT yang dirancang untuk kebutuhan spesifik, seperti mengidentifikasi core beliefs yang maladaptif atau menggunakan teknik self-talk positif, dapat memberikan dampak yang lebih personal dan mendalam bagi individu. Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk mempertimbangkan kondisi unik tiap individu atau kelompok agar intervensi lebih optimal. Hal ini menegaskan bahwa CBT bukan hanya pendekatan yang seragam, tetapi dapat disesuaikan untuk meningkatkan efektivitas dalam mengatasi berbagai bentuk kecemasan akademik.

KESIMPULAN

Kecemasan akademik menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan mahasiswa. Kondisi ini mencakup perasaan khawatir, takut akan kegagalan, serta tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik, persaingan, dan harapan untuk mencapai prestasi yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, kognitif dan fisiologis seseorang. Pemberian intervensi Cognitive Behavior Therapy menjadi salah satu terapi untuk menurunkan kecemasan akademik mahasiswa. Pada literature review yang peneliti lakukan bahwa pendekatan CBT (Cognitive Behavior Therapy) efektif untuk menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Dapat dilihat dengan mengidentifikasi disfunctional assumptions (DAs) yang dimiliki individu, menentang DAs tersebut, dan menggantinya dengan asumsi baru yang lebih positif dan fungsional, dari data menunjukkan terdapat penurunan skor dari pre test hingga post test yaitu sebesar 29,84 yang diperoleh dari rata-rata nilai pretest sebesar

159,17 dikurangi rata-rata nilai post test sebesar 129,33, dan salah satu dari partisipan menunjukkan mampu mengevaluasi pikiran negatif otomatis dan asumsi yang disfungsional.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, E. A., Sutomo, & Harsono, A. (2019). Literatur Review: Panduan Penulisan dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12.
- Evriani, T., & Fardana, N. A. (2024). How does the effectiveness of cognitive behavior therapy in reducing academic anxiety influence the academic procrastination of undergraduate students?. *Buana Pendidikan*, 20(01), 22–28.
- Farahmita, N., & Paramita, P. P. (2024). Completing Thesis Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Pascasarjana yang Menyelesaikan Tesis. *PSIKOSTUDIA*, 13(2), 164–172.
- Grahatama, E. P., Sartika, D., & Nugraha, S. (2022). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan. *Schema: Journal of Psychological Research*, 67–73. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5737>
- Hadi, N. F., Afandi, N. K. (2021). Literature Review is A Part of Research. *Sultra Educational Journal*, 64-71.
- Izzah, I. N., & Indrijati, H. (2024). The Impact of Behavioral Cognitive Counseling (CBT) on Academic Anxiety in College Students. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 13(1), 42. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1.12580>
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>
- Luzanil, S. T., & Menaldi, A. (2021). Efektivitas terapi kelompok kognitif perilaku untuk menangani kecemasan akademik pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 94–115. <https://doi.org/10.24854/jpu221>
- Nauvalia, C., & Indrijati, H. (2023). Konseling Kognitif Perilaku Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Dengan Sindrom Impostor. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 216–222. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.5090>
- Normalia, & Indrijati, H. (2022). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Dosen. *Seminar Nasional Psikologi, Vol 1*(No 1). <http://seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/9647/2185>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Nurfadhilah, A., & Archianti, P. (2024). Dinamika Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Berprestasi Yang Mengalami Impostor Syndrome. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 43–55. <https://doi.org/10.35760/psi.2024.v17i1.8769>
- Riska, R., Sutja, A., & Lubis, M. A. (2024). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Keaktifan Belajar Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Jambi.

- 8(1), 100–106. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.812722>
- Salsabila, S., & Putri Harahap, A. C. (2024). Pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) terhadap penanganan masalah kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 401. <https://doi.org/10.29210/1202424356>
- Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2018). Integrasi Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Passive Music Therapy untuk Mereduksi Academic Anxiety, Efektifkah? *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 49–58. <https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p049>
- Suharnadi, P. (2024). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Overcoming Various Anxieties. *PSYCHOEDUCATION: Journal of Psychology Counseling and Education*, 2(3), 188–200.