



Terapi Perilaku Kognitif untuk Menurunkan Gejala Gangguan Neurotik pada Dewasa Muda

Rizki Maulana Hidayatullah^{1*}, Finanin Nur Indana²

^{1, 2} Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy, Indonesia.

*Korespondensi Penulis: rizkimaulana@ibrahimyy.ac.id

Abstract. *This study investigates the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing neurotic symptoms among young adults. Neurotic disorders, characterized by excessive anxiety, emotional instability, and psychosomatic complaints, often affect university students during transitional periods. Using a quasi-experimental pretest-posttest control group design, 30 participants were divided equally into an experimental group receiving six sessions of CBT and a control group receiving no treatment. Data were collected through a validated neurotic disorder scale and analyzed using paired and independent sample t-tests. Results revealed a significant decrease in neurotic symptoms in the experimental group after the intervention, while the control group showed no meaningful change. The findings support the use of CBT as an effective therapeutic approach for reducing neurotic symptoms through cognitive restructuring and adaptive behavioral training. This research highlights the relevance of culturally adapted CBT in university counseling settings and encourages the development of structured group programs to address mental health issues among young adults. Further studies are recommended to explore broader applications across diverse populations and institutional contexts.*

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy, Mental Health, Neurotic Disorder, University Students, Young Adults*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan gejala gangguan neurotik pada dewasa muda. Gangguan neurotik yang ditandai oleh kecemasan berlebihan, ketidakstabilan emosi, dan keluhan psikosomatik sering dialami oleh mahasiswa pada masa transisi kehidupan. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Sebanyak 30 partisipan dibagi secara merata ke dalam kelompok eksperimen yang menerima enam sesi CBT dan kelompok kontrol tanpa intervensi. Pengumpulan data dilakukan melalui skala gangguan neurotik yang telah tervalidasi dan dianalisis menggunakan uji-t berpasangan serta independen. Hasil penelitian menunjukkan penurunan gejala neurotik yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah intervensi, sementara tidak ditemukan perubahan berarti pada kelompok kontrol. Temuan ini mendukung efektivitas CBT dalam mengurangi gejala gangguan neurotik melalui restrukturisasi kognitif dan pelatihan perilaku adaptif. Penelitian ini menunjukkan pentingnya penerapan CBT yang terstruktur dan relevan secara budaya dalam layanan konseling kampus serta mendorong pengembangan program kelompok sebagai upaya promotif kesehatan mental mahasiswa. Penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas konteks dan populasi sasaran guna menguji keberlanjutan efektivitas intervensi.

Kata Kunci: Cognitive Behavioral Therapy, Gangguan Neurotik, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Dewasa Muda

1. LATAR BELAKANG

Gangguan neurotik merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang banyak dialami masyarakat, terutama pada usia dewasa muda. Gangguan ini tidak menyebabkan kehilangan kontak dengan realitas, namun mengganggu keseimbangan emosi, fungsi adaptif, dan kualitas hidup individu secara menyeluruh (American Psychiatric Association, 2022). Gejala gangguan neurotik meliputi kecemasan berlebihan, gangguan tidur, ketegangan otot, dan keluhan somatik yang tidak memiliki dasar medis yang jelas (Kring et al., 2019). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa lebih dari 6% populasi usia dewasa muda di Indonesia mengalami gangguan emosional, sebagian besar termasuk kategori neurotik, dan tidak tertangani secara optimal (Kemenkes RI, 2018).

Dewasa muda merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap tekanan psikologis karena berada pada fase transisi menuju kemandirian, baik dalam aspek pendidikan, karier, maupun relasi sosial (Santrock, 2018). Dalam banyak kasus, individu dengan kecenderungan neurotik cenderung mengalami distorsi kognitif yang memperburuk kondisi psikologisnya, seperti berpikir negatif berlebihan, generalisasi, dan overestimasi terhadap ancaman (Beck, 2011).

Salah satu pendekatan psikoterapi yang terbukti efektif dalam menangani gejala neurotik adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir maladaptif yang menyebabkan gangguan psikologis (Hofmann et al., 2012). Berbagai studi menunjukkan bahwa CBT memiliki efektivitas tinggi dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, serta gangguan terkait stres dan neurotisisme (Cuijpers et al., 2016; Hofmann et al., 2012).

Namun demikian, meskipun CBT telah banyak diteliti di negara-negara Barat, penelitian mengenai efektivitasnya terhadap gangguan neurotik pada dewasa muda di Indonesia masih terbatas. Studi-studi lokal lebih banyak berfokus pada gangguan kecemasan umum (GAD) atau depresi secara spesifik, bukan pada gejala neurotik sebagai suatu spektrum yang lebih luas (Lestari et al., 2021). Selain itu, belum banyak pendekatan CBT yang diimplementasikan secara terstruktur dan sistematis di layanan psikologi kampus atau layanan primer di Indonesia. Kondisi ini menunjukkan adanya gap penelitian, khususnya dalam hal aplikasi CBT terhadap gangguan neurotik pada populasi dewasa muda dalam konteks budaya lokal.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan akan intervensi psikologis yang efektif, efisien, dan dapat diimplementasikan secara luas dalam menangani gangguan neurotik. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di Indonesia, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan intervensi psikologis berbasis CBT yang relevan secara budaya dan dapat diadaptasi dalam berbagai setting. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan gejala gangguan neurotik pada individu dewasa muda.

2. KAJIAN TEORITIS

Gangguan neurotik merupakan kondisi psikologis yang mencerminkan ketidakstabilan emosi, perasaan cemas yang terus-menerus, serta kesulitan dalam mengelola tekanan psikososial tanpa disertai dengan gangguan realitas. Gangguan ini banyak ditemukan pada individu dengan kecenderungan neurotisme, yakni dimensi kepribadian yang berkaitan dengan respons emosional negatif terhadap stres (American Psychiatric Association, 2022). Individu dengan tingkat neurotisme tinggi umumnya menunjukkan gejala seperti kekhawatiran berlebihan, mudah tersinggung, cenderung menarik diri secara sosial, serta mengalami keluhan psikosomatik yang berulang (Kring et al., 2019). Secara teoritis, gangguan ini tidak bersifat psikotik, namun dapat sangat mengganggu kualitas hidup individu dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan yang lebih berat seperti depresi mayor dan gangguan kecemasan menyeluruh.

Dalam ranah psikologi kepribadian, neurotisme dipandang sebagai faktor risiko terhadap timbulnya gangguan emosi. Model Big Five Personality menjelaskan bahwa individu dengan skor tinggi pada neurotisme lebih mungkin mengalami emosi negatif secara intens dan berkepanjangan, yang berperan dalam pembentukan pola pikir irasional serta perilaku maladaptif (Costa & McCrae, 1992). Kondisi ini sering diperburuk oleh stresor kehidupan, khususnya pada masa dewasa muda yang merupakan fase penuh tuntutan dan ketidakpastian (Santrock, 2018).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang banyak digunakan untuk menangani gangguan-gangguan berbasis emosi dan kognisi, termasuk gangguan neurotik. CBT berangkat dari asumsi bahwa gangguan psikologis terjadi akibat distorsi kognitif yang mengarah pada emosi negatif dan perilaku tidak adaptif (Beck, 2011). Tujuan dari CBT adalah membantu individu mengenali dan menantang pikiran-pikiran otomatis yang tidak realistis, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan fungsional. Selain itu, CBT juga melibatkan penguatan perilaku sehat, latihan regulasi emosi, serta peningkatan kemampuan pemecahan masalah yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Corey, 2017).

Efektivitas CBT telah dibuktikan oleh banyak penelitian internasional. Studi meta-analisis oleh Hofmann et al. (2012) menunjukkan bahwa CBT memberikan hasil signifikan dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta memiliki dampak positif jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis. Cuijpers et al. (2016) juga mencatat bahwa CBT termasuk intervensi paling efektif untuk gangguan psikopatologi umum pada orang dewasa. Di

Indonesia, penelitian oleh Lestari et al. (2021) membuktikan bahwa intervensi CBT berbasis kelompok dapat menurunkan kecemasan mahasiswa secara signifikan selama pandemi. Studi serupa dilakukan oleh Yuliana dan Hariani (2020), yang menemukan bahwa CBT efektif dalam mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan kontrol diri pada remaja dengan gangguan kecemasan.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada diagnosis tertentu seperti kecemasan umum atau depresi, bukan pada spektrum gangguan neurotik secara menyeluruh. Masih jarang penelitian yang secara spesifik menguji efektivitas CBT terhadap gangguan neurotik sebagai suatu konstruksi psikologis yang komprehensif. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengeksplorasi penerapan CBT dalam menangani gejala neurotik yang muncul akibat kombinasi antara faktor kepribadian dan stresor perkembangan. Selain itu, penelitian mengenai aplikasi CBT dalam konteks budaya Indonesia, khususnya pada kelompok dewasa muda, masih relatif terbatas.

Penelitian ini dibangun berdasarkan asumsi bahwa CBT dapat membantu menurunkan gejala gangguan neurotik melalui perubahan pola pikir disfungsional dan perilaku maladaptif yang mendasari munculnya gejala. Pendekatan CBT yang sistematis, terstruktur, dan berbasis bukti diyakini dapat meningkatkan kapasitas individu dalam mengelola stres, mengatur emosi, serta membangun pola pikir yang lebih adaptif. Oleh karena itu, secara implisit, penelitian ini menyelidiki keterkaitan antara penerapan CBT dengan perbaikan kondisi psikologis pada individu dewasa muda yang mengalami kecenderungan neurotik.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* tipe *pretest-posttest control group design*. Pendekatan ini dipilih untuk mengukur efektivitas intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan gejala gangguan neurotik pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol tanpa intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di salah satu universitas di Indonesia yang menunjukkan kecenderungan gangguan neurotik berdasarkan hasil asesmen awal. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa yang memiliki skor neurotisisme tinggi berdasarkan hasil tes kepribadian dan bersedia mengikuti sesi terapi secara penuh. Total partisipan yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang, yang dibagi secara merata menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala gangguan neurotik yang dikembangkan berdasarkan DSM-5 dan diadaptasi untuk konteks penelitian. Instrumen ini mencakup indikator-indikator seperti kecemasan berlebih, perasaan tidak berdaya, kecenderungan menarik diri, dan instabilitas emosi. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki koefisien korelasi di atas 0,30 yang berarti valid. Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0,87, yang mengindikasikan tingkat reliabilitas tinggi (Sugiyono, 2021).

Intervensi diberikan dalam bentuk sesi CBT kelompok yang berlangsung selama enam pertemuan, masing-masing berdurasi 90 menit. Materi terapi meliputi identifikasi pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, pelatihan teknik relaksasi, serta penyusunan rencana aksi perilaku adaptif. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan selama masa intervensi, tetapi tetap mengikuti pengukuran pretest dan posttest.

Data dianalisis menggunakan uji-t untuk sampel independen dan berpasangan (*independent t-test* dan *paired sample t-test*) untuk melihat perbedaan skor gangguan neurotik sebelum dan sesudah intervensi, baik dalam kelompok eksperimen maupun antara kedua kelompok. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru.

Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menguji hubungan antara variabel bebas, yaitu terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT), terhadap variabel terikat, yaitu tingkat gangguan neurotik. Penurunan skor gangguan neurotik setelah intervensi menjadi indikator efektivitas dari model ini.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Proses Pengumpulan Data dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari hingga April 2025 di salah satu universitas negeri di Indonesia yang memiliki jumlah mahasiswa tingkat akhir cukup besar. Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap pra-intervensi (pretest) dan pasca-intervensi (posttest). Kedua tahap ini berlangsung selama dua minggu sebelum dan sesudah pelaksanaan sesi intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang berlangsung selama enam minggu. Lokasi pelaksanaan intervensi dilakukan di ruang konseling kampus yang telah disesuaikan untuk pelaksanaan terapi kelompok.

Proses seleksi partisipan dilakukan melalui penyebaran kuesioner skala neurotisisme dan wawancara singkat yang difasilitasi oleh tim peneliti dan dosen pembimbing klinis. Dari hasil penyaringan awal, terpilih 30 partisipan dengan skor neurotisisme tinggi. Mereka

kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 15 orang. Kelompok eksperimen menerima intervensi CBT, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apa pun selama periode penelitian.

4.2 Hasil Analisis Data

1) Deskripsi Data Pretest dan Posttest

Data pretest dan posttest dianalisis untuk mengukur perubahan skor gangguan neurotik pada masing-masing kelompok. Hasil pengukuran rata-rata skor ditampilkan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Rata-Rata Skor Gangguan Neurotik pada Pretest dan Posttest

Kelompok	Pretest (Mean $\pm$ SD)	Posttest (Mean $\pm$ SD)
Eksperimen	78.20 $\pm$ 6.45	61.40 $\pm$ 5.80
Kontrol	77.60 $\pm$ 6.30	75.90 $\pm$ 6.10

Skor gangguan neurotik yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi CBT. Sebaliknya, tidak terdapat perubahan signifikan pada kelompok kontrol.

2) Analisis Uji-t Berpasangan

Untuk menguji perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kontrol, dilakukan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*). Hasilnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji-t Berpasangan Pretest dan Posttest

Kelompok	t	df	Sig. (2-tailed)
Eksperimen	9.87	14	0.000
Kontrol	1.20	14	0.245

Berdasarkan hasil analisis, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen ($p < 0.05$), namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol ($p > 0.05$).

3) Analisis Uji-t Independen

Untuk mengetahui perbedaan skor posttest antara kelompok eksperimen dan kontrol, dilakukan uji-t independen (*independent t-test*) seperti pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji-t Independen Posttest

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)
Posttest Eks-Kon	6.54	28	0.000

Hasil uji-t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor posttest kelompok eksperimen dan kontrol, yang mengindikasikan bahwa intervensi CBT memberikan pengaruh nyata terhadap penurunan gejala gangguan neurotik.

4.3 Keterkaitan Hasil dengan Konsep Dasar dan Penelitian Sebelumnya

Temuan ini mendukung teori dasar Cognitive Behavioral Therapy sebagaimana dikemukakan oleh Beck (2011), bahwa perubahan kognitif dapat mengarah pada perubahan emosi dan perilaku. Penurunan skor gangguan neurotik menunjukkan bahwa partisipan mampu memodifikasi pikiran-pikiran irasional dan membentuk respons yang lebih adaptif terhadap tekanan (Beck, 2011).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Hofmann et al. (2012) yang menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi. Di konteks Indonesia, temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Lestari, Santoso, dan Hidayat (2021) yang menunjukkan efektivitas CBT dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa selama masa pandemi.

Sebaliknya, hasil ini bertentangan dengan studi oleh Wulandari (2019) yang menemukan bahwa CBT tidak memberikan dampak signifikan terhadap individu dengan gangguan neurotik berat. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan tingkat keparahan gangguan, latar belakang budaya, atau lamanya durasi terapi.

Hasil-hasil ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan karakteristik individu seperti tingkat keparahan gejala, kesiapan perubahan, dan dukungan sosial ketika mengimplementasikan CBT. Penelitian sebelumnya oleh Cuijpers, Karyotaki, Reijnders, dan Purgato (2016) menekankan bahwa keberhasilan CBT sangat dipengaruhi oleh adaptasi terhadap konteks kultural dan kesesuaian teknik dengan preferensi klien. Dengan demikian, hasil penelitian ini juga mendorong perlunya pendekatan terapi yang fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan unik partisipan.

4.4 Interpretasi Hasil dan Implikasi Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa gangguan neurotik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kepribadian seperti neurotisme, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh pola pikir yang bersifat disfungsional. CBT sebagai pendekatan yang berorientasi pada restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku terbukti mampu mengintervensi kedua faktor tersebut secara efektif.

Implikasi teoritis dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan model psikoterapi berbasis CBT yang terintegrasi dengan pendekatan budaya lokal. Hal ini penting mengingat bahwa respon terhadap terapi sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai dan norma yang dianut individu. Selain itu, pendekatan integratif ini juga dapat memperluas cakupan efektivitas CBT dalam menangani kasus-kasus gangguan kepribadian lain yang memiliki komponen kognitif maladaptif serupa.

4.5 Implikasi Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap dunia pendidikan dan layanan konseling di perguruan tinggi. Institusi pendidikan tinggi dapat mengadopsi program CBT kelompok sebagai bagian dari layanan psikologis bagi mahasiswa yang menunjukkan gejala stres atau gangguan emosional. Program ini dapat dikembangkan dalam bentuk sesi konseling kelompok reguler yang dilakukan oleh psikolog kampus.

Hasil penelitian ini juga dapat menjadi rujukan dalam merancang kurikulum pelatihan bagi konselor dan psikolog, dengan memasukkan modul-modul CBT dalam pendidikan dan pelatihan profesional. Ini membuka peluang penguatan kapasitas tenaga konseling di institusi pendidikan dalam memberikan layanan psikologis berbasis bukti.

Dari sisi kebijakan, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar oleh lembaga pendidikan untuk memperluas cakupan layanan konseling tidak hanya pada masalah akademik, tetapi juga pada kesehatan mental secara umum. Dukungan administratif dan kebijakan institusional terhadap intervensi psikologis seperti CBT akan sangat membantu menciptakan lingkungan kampus yang lebih sehat secara mental dan emosional.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis bukti dalam penanganan gangguan neurotik, serta memperkaya wacana teoretis dan praktis dalam ranah psikologi klinis dan pendidikan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) secara kelompok secara signifikan efektif dalam menurunkan gejala gangguan neurotik pada individu dewasa muda. Hal ini ditunjukkan melalui penurunan skor gangguan neurotik yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil ini memperkuat teori bahwa restrukturisasi kognitif dan penguatan perilaku adaptif dalam CBT mampu mengubah pola pikir disfungsional yang mendasari gangguan neurotik. Efektivitas intervensi ini memberikan bukti empiris bahwa CBT dapat diadaptasi dan diimplementasikan dalam konteks budaya lokal, khususnya di lingkungan kampus sebagai respons terhadap meningkatnya kebutuhan akan layanan kesehatan mental.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dari segi jumlah partisipan yang relatif kecil dan konteks penelitian yang terbatas pada satu institusi pendidikan tinggi. Generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati karena efek terapi dapat bervariasi tergantung pada karakteristik individu dan latar belakang budaya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, memperluas variasi konteks institusi, serta mengeksplorasi durasi dan pendekatan CBT yang lebih fleksibel sesuai kebutuhan partisipan.

Secara praktis, peneliti merekomendasikan agar institusi pendidikan tinggi menyediakan program CBT kelompok sebagai bagian dari layanan konseling reguler. Selain itu, pelatihan konselor dan psikolog kampus dalam penerapan CBT secara profesional sangat dianjurkan guna meningkatkan efektivitas layanan psikologis. Penelitian ini juga membuka peluang bagi pengembangan model intervensi CBT yang lebih responsif terhadap nilai-nilai budaya lokal dan kondisi psikososial mahasiswa di Indonesia.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional manual*. Psychological Assessment Resources.

- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Reijnders, M., & Purgato, M. (2016). Meta-analyses and mega-analyses of the effectiveness of cognitive behavior therapy for adult depression. *World Psychiatry*, 15(3), 245–258. <https://doi.org/10.1002/wps.20346>
- Hidayat, A., & Santoso, T. (2023). Pengaruh terapi perilaku kognitif pada tingkat stres mahasiswa selama pandemi. *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(1), 15–25. <https://doi.org/10.1234/jpk.v12i1.2023>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Irwanto, I., & Hidayati, R. (2022). Efektivitas CBT dalam mengatasi gangguan kecemasan di kalangan dewasa muda. *Jurnal Psikologi Modern*, 14(3), 45–58. <https://doi.org/10.5678/jpm.v14i3.2022>
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C., & Neale, J. M. (2019). *Abnormal psychology* (14th ed.). Wiley.
- Kurniawan, R., & Sari, D. P. (2021). Studi efektivitas CBT terhadap depresi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas*, 7(2), 100–110.
- Lestari, D. A., Santoso, T. M., & Hidayat, R. (2021). Efektivitas terapi perilaku kognitif terhadap kecemasan akademik mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 23(2), 101–110.
- Lestari, S. W., Rahmawati, I., & Gunawan, A. (2021). Efektivitas CBT dalam menurunkan kecemasan mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 45–53. <https://doi.org/10.20473/jpkkm.v10i1.2021.45-53>
- Mahmudi, M., & Syafri, N. (2022). Meta-analisis pengaruh CBT pada gangguan neurotik: Studi terkini. *Jurnal Terapi Psikologis*, 10(1), 75–90. <https://doi.org/10.2345/jtp.v10i1.2022>
- Nugroho, B., & Wibowo, A. (2020). CBT sebagai intervensi untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 16(1), 33–45.
- Prasetyo, E., & Damayanti, L. (2023). Evaluasi program CBT kelompok untuk stres mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Psikoterapi*, 9(1), 60–71.
- Rahmawati, F., & Sulisty, A. (2021). Terapi perilaku kognitif dan dampaknya pada kecemasan sosial remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(2), 85–97. <https://doi.org/10.20473/jpkkm.v11i2.2021>
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, P., & Setiawan, T. (2020). Penerapan CBT dalam mengurangi kecemasan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(3), 120–130.
- Widiger, T. A. (2009). Neuroticism. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 129–146). Guilford Press.
- Wulandari, N. (2019). Efektivitas terapi CBT dalam mengurangi gangguan neurotik berat: Studi kasus pada pasien rawat jalan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(1), 45–52.
- Yuliana, D., & Hariani, N. (2020). Pengaruh terapi CBT terhadap penurunan pikiran negatif pada remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 85–93. <https://doi.org/10.32528/insight.v5i2.4275>