

# Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja

Sri Ayatina Hayati\* , Sabit Tohari  
Universitas Islam Kalimantan MAB, Banjarmasin  
 [hayati.sriyatina@gmail.com](mailto:hayati.sriyatina@gmail.com)

Submitted:  
2022-02-26

Revised:  
2022-05-14

Accepted:  
2022-06-02

Copyright holder:  
© Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022)

This article is under:



How to cite:  
Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022). Cognitive Behavioral Therapy dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder dan Obsessive Compulsive Disorder Pada Anak Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1).  
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>

Published by:  
Kuras Institute

Journal website:  
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:  
2656-1050

**ABSTRACT:** *Cognitive behavioral therapy is a therapeutic approach that focuses on the cognitive aspects of problem and behavioral anxiety disorders. The purpose of this study is to provide cognitive behavioral therapy services to reduce social anxiety disorder and obsessive compulsive disorder in adolescents who pay attention to the context of time and are applicable, especially at school. The type of research used is an experimental quantitative research method using a single case experimental design, in the form of an A-B-A experimental design, the instrument used is 2 instruments, namely the SAS (Social Anxiety Scale) instrument to measure the Social Anxiety Disorder variable and the Obsessive compulsive test instrument to measure the Social Anxiety Disorder variable. Obsessive Compulsive Disorder level the researcher's task is to ensure that changes that occur in the subject's behavior must be the result of an obligation in the form of intervention using CBT, and not caused by other sources (foreign variables). CBT therapy that is proven to be effective in reducing a person's anxiety is expected to be used in dealing with symptoms that lead to social anxiety disorder.*

**KEYWORDS:** *Cognitive Behavior Therapy, Social Anxiety Disorder, Obsessive Compulsive Disorder*

## PENDAHULUAN

*Anxiety disorders* (gangguan kecemasan) merupakan kondisi individu yang merasakan kecemasan dalam waktu atau episode intens yang singkat, yang mana kecemasan ini dapat terjadi tanpa alasan yang jelas. Orang dengan gangguan kecemasan akan merasa gelisah dan akan memiliki perasaan yang sangat tidak nyaman sehingga mereka cenderung untuk menghindari rutinitas sehari-hari dan aktivitas yang dapat menyebabkan perasaan ini muncul, (Rector, Bourdeau, Kitchen, & Massiah, 2008). Beberapa orang yang mengalami kondisi *anxiety disorders* ini terkadang akan mengalami ketakutan dan bahkan bisa membuat individu tersebut mengalami kekakuan atau tidak bisa menggerakkan anggota badan. Individu dengan *anxiety disorders* biasanya sadar bahwa *anxiety disorders* yang mereka alami merupakan sifat yang irasional. Namun mereka enggan untuk melakukan terapi karena mereka menganggap bahwa *anxiety disorders* tidak bisa dihentikan, (Rector, Bourdeau, Kitchen, & Massiah, 2008).

Berdasarkan DSM-5, *anxiety disorders* (gangguan kecemasan) terbagi menjadi beberapa bagian yaitu, gangguan kecemasan akan sebuah perpisahan, *mutism selektif*, fobia terhadap sesuatu, gangguan kecemasan social, gangguan kecemasan panik, *agrofobia*, gangguan kecemasan umum,

gangguan kecemasan karena pengaruh obat-obatan, dan gangguan kecemasan karena kondisi medis. Dalam penelitian ini *anxiety disorders* yang dikaji adalah *social anxiety disorders*. *Social anxiety disorders* disebut juga sebagai *fobia sosial*, ditandai oleh rasa takut yang datang secara terus-menerus serta lebih banyak menghindari interaksi sosial karena ketakutan akan penilaian orang lain terhadap dirinya. *Social anxiety disorders* dapat menyulitkan penderitanya, mengganggu sekolah jika itu terjadi pada seorang siswa, pekerjaan, dan keperluan yang berhubungan dengan interaksi sosial. (Lecrubier, Wittchen, & Farayelli, 2000) dan (Schneier & Goldmark, 2015) menjelaskan bahwa SAD (*Social Anxiety Disorder*) yang tidak ditangani dengan segera akan meningkatkan resiko putus sekolah bagi siswa, ketidak hadiran bekerja bagi pekerja, pengangguran, dan pemanfaatan kesejahteraan sosial sehingga akan berdampak pada peningkatan biaya finansial yang signifikan dari pemerintah untuk masyarakat.

Banyak terapi psikologis yang ditawarkan seperti pelatihan relaksasi, meditasi, terapi umpan balik, dan manajemen stress dalam membantu penyembuhan *anxiety disorder*. Banyak juga orang dengan *anxiety disorder* dapat pulih dengan konseling suportif atau terapi pasangan/ keluarga. Namun para ahli sepakat bahwa bentuk pengobatan yang paling efektif untuk *anxiety disorder* adalah *cognitive behavior therapy* (CBT), (Rector, et al., 2008). *Cognitive behavior therapy* (CBT) adalah sebuah pendekatan dengan terapi yang berfokus pada masalah aspek kognitif dan perilaku *anxiety disorder*, Rector, et al., 2008). Terapi ini menugaskan perilaku dan kognitif individu untuk dapat memiliki keterampilan belajar agar dapat menurunkan/ mengurangi *anxiety disorder*. Ketika konseli membaik, maka konselor/ terapis akan berfokus pada masalah mendasar yang menjadi penyebab timbulnya atau kambuhnya *anxiety disorder* pada konseli. (Handayani, 2019) *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah terstruktur, waktu terbatas, berfokus pada pendekatan psikoterapi yang membantu pasien mengembangkan strategi untuk memodifikasi pola pemikiran disfungsi atau kognisi (yaitu, "C" di CBT) maladaptif emosi dan perilaku (yaitu, "B" di CBT) untuk membantu mereka dalam menyelesaikan masalah saat ini. (Handayani, 2020) Tujuan dari terapi *Cognitive Behavior Therapy* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti- bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya.

Menurut (Arlin, 2019), kebanyakan individu yang mengalami (SAD) *social anxiety disorder* adalah disebabkan oleh tingkat (OCD) *obsessive compulsive disorder* yang tinggi. Dalam hal ini dapat dipahami bahwa jika ada individu dengan kondisi SAD dan OCD yang tinggi maka individu tersebut harus mendapatkan terapi untuk keduanya. Tidak bisa hanya salah satu saja yang ditangani karena salah satu keluhan yang tidak ditangani akan berpotensi untuk memunculkan keluhan-keluhan psikologis lainnya di masa mendatang. OCD sendiri adalah gangguan mental yang menyebabkan penderitanya merasa harus melakukan suatu tindakan secara berulang-ulang. Bila tidak dilakukan, penderita OCD akan diliputi kecemasan atau ketakutan. OCD ditandai dengan pikiran mengganggu, mengganggu (*obsesi*), berulang, perilaku ritualistik (*kompulsi*) yang memakan waktu, secara signifikan merusak fungsi atau menyebabkan kesulitan bagi penderitanya. Ketika obsesi terjadi, itu hampir selalu berhubungan dengan peningkatan kecemasan dan kesulitan yang sangat besar. Kompulsi selanjutnya berfungsi untuk mengurangi kecemasan atau kesusahan terkait ini. Sementara itu kompulsi sendiri termasuk membersihkan atau mencuci, memeriksa, menghitung, mengulangi, menegakkan, perilaku rutin, mengaku, berdoa, mencari kepastian, menyentuh, mengetuk atau menggosok dan menghindari.

Berdasarkan hasil studi awal di MTs Negeri 1 Banjarmasin menunjukkan bahwa ada 5 dari 64 siswa kelas VII memiliki tingkat SAD dengan kategori tinggi dan OCD dengan kategori sedang. Hal ini menjadi fenomena awal yang digunakan peneliti sebagai rujukan dalam mengkaji dan melakukan terapi melalui konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) pada siswa dengan keluhan SAD dan OCD di MTs Negeri 1 Banjarmasin. Penelitian (Hotmann, Wu, & Boettcher, 2014) menemukan bahwa CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dalam terapi kelompok cukup kuat melakukan perbaikan terhadap

anxiety disorder. Sementara itu untuk CBT dalam menurunkan tingkat OCD menurut penelitian (Shoaakazemi, Javid, & Tazekand, 2014) menemukan bahwa CBT efektif dalam menurunkan OCD pada siswa. (Fitri, 2017) menjelaskan bahwa CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) adalah perpaduan pendekatan kognitif dan teknik behavioristic (untuk mengendalikan kecemasan dan perilaku menghindar) yang dapat menimbulkan perubahan kognitif maupun perubahan perilaku. Pemilihan teknik Intervensi CBT merupakan pendekatan yang lebih memberikan bantuan upaya membantu permasalahan berhubungan dengan berpikir dan cara pandang yang kurang tepat (Rani, 2022). Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini akan melakukan pengujian terhadap “*Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Menurunkan *Social Anxiety Disorders* dan *Obsessive Compulsive Disorder* Pada Anak Remaja di MTs Negeri 1 Banjarmasin”.

## METODE

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Desain yang digunakan adalah *single case experimental design* yang menggunakan desain A-B-A dimana (A1) merupakan fase *baseline* (sebelum diberikan intervensi), (B) merupakan fase *treatment* (fase pemberian intervensi), (A2) fase *baseline* yang diberikan kembali setelah fase intervensi, dapat dilihat pada tabel 1.0. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan teknik instrument. Sesuai dengan variable penelitian maka instrument yang digunakan ada 2 instrumen yaitu instrument SAS (*Social Anxiety Scale*) untuk mengukur variable *Social Anxiety Disorder* dan instrument *Obsessive Compulsive Test* untuk mengukur tingkat *Obsessive Compulsive Disorder*.

Instrumen SAS (*Social Anxiety Scale*) memiliki 22 item pernyataan dengan skala likert yaitu menggunakan format penilaian 0 (tidak pernah) – 4 (selalu). Instrumen SAS memiliki nilai skor maksimal 88 dan nilai skor minimal 0. Berikut tabel kategorisasi untuk skor dari SAS dapat dilihat pada tabel 1.1. Pada hasil analisis data, semua pernyataan pada instrument SAS memiliki nilai validitas data  $< 0.001$  sehingga dapat dikatakan bahwa semua pernyataan pada instrument tersebut bersifat valid. Sementara untuk nilai realibilitas pada instrument SAS adalah sebesar 0.764. Dari hasil tersebut dapat dipahami bahwa instrument SAS reliable karena hasil cronbach alpha pada instrument adalah senilai  $0.764 > 0,60$ . Sementara itu untuk instrument *Obsessive Compulsive Test* memiliki 10 item pernyataan dengan skala likert yaitu menggunakan format penilaian 0 (tidak ada) – 4 (lebih dari 8 jam/ hari). Instrumen *Obsessive Compulsive Test* memiliki nilai skor maksimal sebesar 40 dan skor

Tabel 1.0 Desain Eksperimen Kasus Tunggal A-B-A

O1	X	O2
Fase A1	Fase B	Fase A2

Keterangan:

O1 : pengukuran kemampuan pengelolaan emosi marah sebelum diberi perlakuan (*pretest*)

X : Perlakuan yaitu pemberian CBT

O2 : pengukuran kemampuan pengelolaan emosi marah sebelum diberi perlakuan (*posttest*)

Fase A1 : Fase Baseline

Fase B : Fase Perlakuan

Fase A2 : Fase Baseline 2

Tabel 1.1 Kategorisasi SAS (*Social Anxiety Scale*)

No.	Rentang Skor	Kategorisasi
1.	0 – 17,6	Sangat Rendah
2.	17,7 – 35,2	Rendah
3.	35,3 – 52,8	Sedang
4.	52,9 – 70,4	Tinggi
5.	70,5 – 88	Sangat Tinggi

Sumber: Data Primer (2022)

Tabel 1.2 Kategorisasi OCT (*Obsessive Compulsive Test*)

No.	Rentang Skor	Kategorisasi
1.	0 – 8	Sangat Rendah
2.	9 – 16	Rendah
3.	17 – 24	Sedang
4.	25 – 32	Tinggi
5.	33 – 40	Sangat Tinggi

Sumber: Data Primer (2022)

minimal sebesar 0. Berikut tabel kategorisasi untuk instrument *Obsessive Compulsive Test* dapat dilihat pada tabel 1.2.

Pada hasil analisis data, semua pernyataan pada instrument OCT memiliki nilai validitas data  $< 0.001$  sehingga dapat dikatakan bahwa semua pernyataan pada instrumen tersebut bersifat valid. Sementara untuk nilai realibilitas pada instrument OCT adalah sebesar 0.764. Dari hasil tersebut dapat dipahami bahwa instrument OCT *reliable* karena hasil *cronbach alpha* pada instrument adalah senilai  $0.741 > 0,60$ . Penentuan populasi sampel penelitian dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu sampel bertujuan. Sehingga pengambilan sampel hanya pada individu yang memenuhi kriteria penelitian saja. Berdasarkan kriteria penentuan sampel maka subjek/ sampel penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 MTs Negeri 1 Banjarmasin yang memiliki skor SAS dan OCD dengan kategori tinggi dan sangat tinggi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada desain eksperimen kasus tunggal (*single-case experimental design*), dalam bentuk desain eksperimen A-B-A yang digunakan dalam penelitian ini, tugas peneliti adalah memastikan perubahan yang terjadi pada perilaku subjek harus merupakan akibat dari adanya manipulasi berupa intervensi menggunakan CBT, dan bukan disebabkan sumber lain (*extraneous variable*). *Extraneous variable* yang harus dijaga terutama adalah variabel sosial, yaitu kualitas hubungan antara subjek dan peneliti, dan variabel personal, yaitu kepribadian dari peneliti yang terbawa dan dapat mempengaruhi situasi penelitian. Pada fase A1 yaitu *baseline* adalah pengukuran keadaan awal subjek yang dilakukan selama 3 hari sebelum diberikan perlakuan, untuk melihat perilaku SAD dan OCD subjek. Pengukuran fase A1 dilakukan dengan menggunakan SAS dan OCT yang dilakukan oleh 2 observer, selama 3 hari berturut-turut. Fase A1 adalah fase dimana subjek dalam keadaan natural sebelum mendapat perlakuan. Fase B adalah fase pemberian intervensi berupa *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk menurunkan perilaku SAD dan OCD subjek dengan mengadaptasi prinsip CBT dari Novaco (Taylor dan Novaco, 2005) dan Stallard (2005) yaitu berupa: *Cognitive re-structuring*, *coping with physical arousal*, *coping with cognitive arousal*, dan *behavioral skills training*. Pengukuran pada fase B menggunakan SAS dan OCT sesuai dengan tahapan CBT terhadap subjek selama 3 hari berturut-turut. Fase A2 yaitu *baseline* 2 atau fase penghentian pemberian intervensi dengan CBT pada subjek. Pada fase A2 kembali diukur dengan SAS dan OCT yang digunakan pada fase A1 dan fase B. Fase A2 berlangsung selama 3 hari berturut-turut.

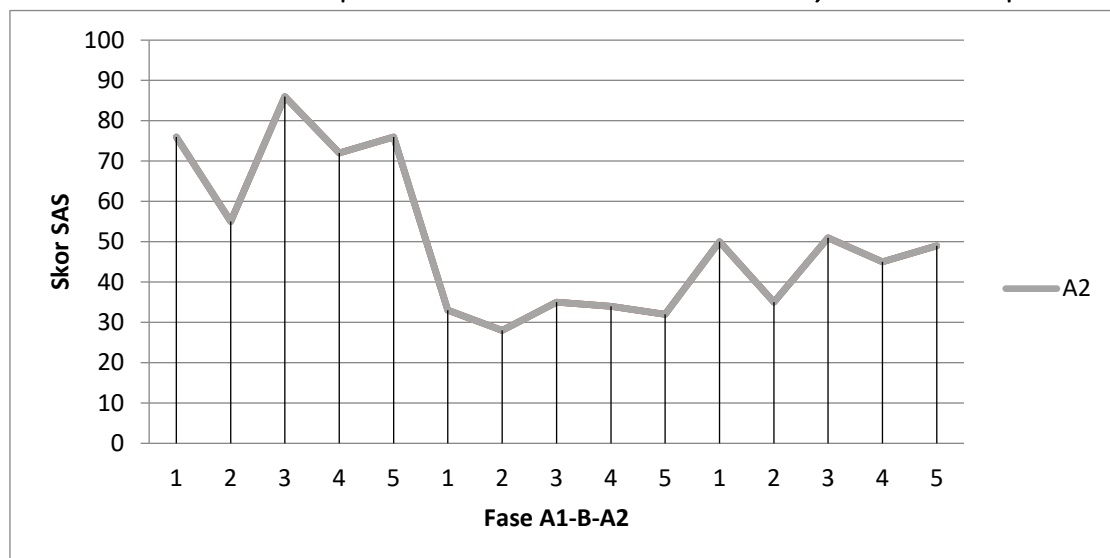
Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti didapatkan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi perilaku *social anxiety* dan *obsessive compulsive* sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan *cognitive behavior therapy (CBT)* pada siswa MTs Negeri 1 Banjarmasin. Hal ini dapat dilihat dari hasil output analisis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh besaran  $Z = -2.023$  dengan nilai  $p = 0.043 < 0.05$  pada fase A1 terhadap fase B dan besaran  $Z = -2.032$  dengan nilai  $p = 0.042 < 0.05$  pada fase B terhadap fase A2 pada CBT terhadap *social anxiety disorder* siswa MTs Negeri 1 Banjarmasin.

Sedangkan untuk hasil *output* analisis uji *Wilcoxon* untuk CBT terhadap *obsessive compulsive disorder* diperoleh hasil besaran  $Z = -2.032$  dengan nilai  $p = 0.042 < 0.05$  pada fase A1 terhadap B dan besaran  $Z = -2.060$  dengan nilai  $p = 0.039 < 0.05$  pada fase B terhadap A2. Dari hasil analisis data tersebut dapat dipahami bahwa *cognitive behavior therapy* efektif dalam menurunkan tingkat *social anxiety disorder* dan *obsessive compulsive disorder* pada siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin. Selanjutnya untuk hasil *output* ranks pada hasil uji *Wilcoxon* instrument SAS pada kondisi fase A1 ke fase B didapatkan besaran pada negative ranks atau selisih (negative) antara hasil *pre-test* dan *post-*

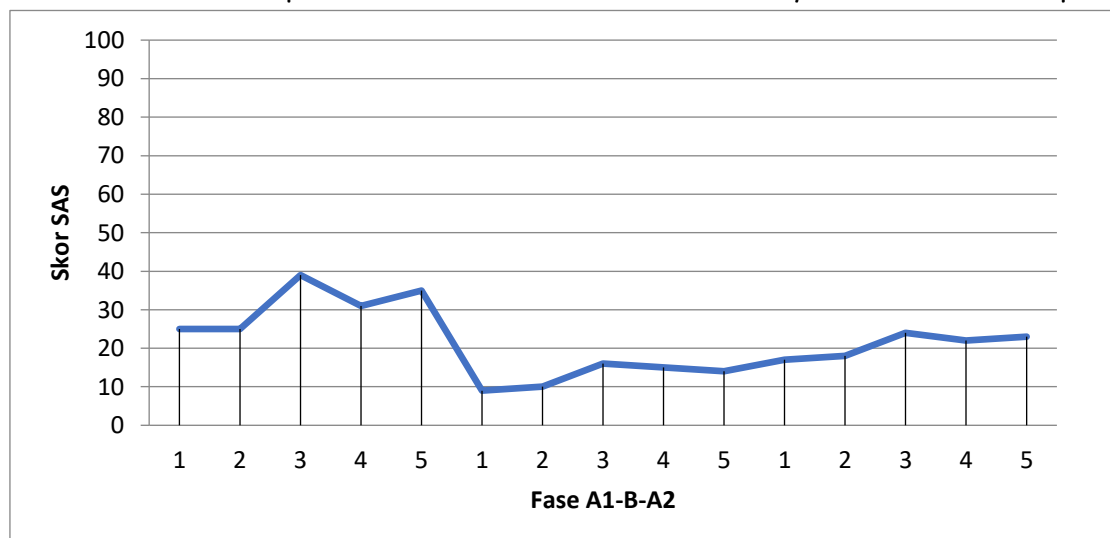
test adalah  $N = 5$ , Mean Rank = 3, dan Sum Rank = 15. Nilai ini menunjukkan bahwa ada penurunan (pengurangan) dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. Sementara itu untuk kondisi fase B ke fase A2 didapatkan besaran pada negative ranks atau selisih (negative) antara hasil *post-test* dengan perlakuan dan *post-test* tanpa perlakuan kembali (kondisi A2) adalah  $N = 0$ , Mean Rank = 0, dan Sum Rank = 0. Nilai ini menunjukkan bahwa ada peningkatan kembali karena tidak adanya perlakuan dari peneliti. Hal ini juga menguatkan bahwa CBT sangat berpengaruh terhadap tingkat *Social Anxiety* seseorang.

Selanjutnya untuk hasil output ranks pada hasil uji *Wilcoxon* instrumen OCT pada kondisi fase A1 ke fase B didapatkan besaran pada negative ranks atau selisih (negative) antara hasil *pre-test* dan *post-test* adalah  $N = 5$ , Mean Rank = 13, dan Sum Rank = 15. Nilai ini menunjukkan bahwa ada penurunan (pengurangan) dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. Sementara itu untuk kondisi fase B ke fase A2 didapatkan besaran pada negative ranks atau selisih (negative) antara hasil *post-test* dengan perlakuan dan *post-test* tanpa perlakuan kembali (kondisi A2) adalah  $N = 0$ , Mean Rank = 0, dan Sum Rank = 0. Nilai ini menunjukkan bahwa ada peningkatan kembali karena tidak adanya perlakuan dari peneliti. Hal ini juga menguatkan bahwa CBT sangat berpengaruh terhadap tingkat *Obsessive Compulsive* seseorang.

**Grafik 1.0 CBT Terhadap SAD Berdasarkan Skor *Social Anxiety Test* Pada Tiap Fase**



**Grafik 1.1 CBT Terhadap OCD Berdasarkan Skor *Obsessive Compulsive Test* Pada Tiap Fase**



Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam menurunkan tingkat *Social Anxiety Disorder* dan *ObsessiveCompulsive Disorder* pada siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin Adalah efektif. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil analisis dan evaluasi yang telah dilakukan berdasarkan hasil penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi penurunan perilaku *anxiety* dan *obsessive compulsive* pada siswa MTs Negeri 1 Banjarmasin setelah diberikan treatment. Berikut grafik A-B-A hasil penelitian. Berdasarkan hasil data di atas maka dapat dipahami bahwa CBT efektif dalam menurunkan SAD dan OCD pada siswa MTs Negeri 1 Banjarmasin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hotmann, Wu, & Boettcher, 2014) yang meneliti mengenai CBT dalam mengobati *Social Anxiety Disorder* (SAD). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pengaruh CBT terhadap SAD adalah cukup kuat. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Asrori, 2015) yang meneliti mengenai terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa Terapi Kognitif Perilaku dapat menurunkan tingkat kecemasan pada gangguan kecemasan sosial yang dialami oleh kedua subjek, bahkan meningkatkan kepercayaan diri subjek dalam berinteraksi sosial.

Demikian pula dengan penelitian selanjutnya yaitu Penelitian (Shoaakazemi, Javid, & Tazekand, 2014) yang meneliti mengenai *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD). Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi gejala OCD pada siswa perempuan yaitu dengan nilai  $p < 0.001$ . Selanjutnya penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suryaningrum, 2013) yang melakukan kajian mengenai CBT pada individu yang memiliki gejala OCD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat mengurangi *simptom* OCD, yang ditunjukkan dengan menurunnya tingkat kecemasan, pemikiran negatif dan perilaku kompulsif. Subyek merasakan perubahan yang besar setelah mengikuti terapi, tingkat kenyamanan terhadap dirinya sendiri juga lebih baik dibanding sebelumnya.

Orang yang menderita OCD cenderung untuk menunjukkan reaksi ekstrem terhadap peristiwa penyebab kecemasan di lingkungan mereka. Mereka bergumul dengan rasa sakit dan imajinasi yang terkait dengan pikiran dan mereka mencoba menghentikan atau menetralkannya melalui perilaku obsesif. Namun semakin mereka mencoba menghentikan pikiran semakin banyak ketidaknyamanan dan ketidakmampuan yang mereka hadapi. Cara yang tidak efisien untuk menghadapi perilaku ini membawa atau berdampak pada perilaku negatif yang muncul pada diri mereka sendiri. Oleh karena itu, jika kita ingin berubah menjadi lebih baik, kita harus mengambil tindakan untuk mengubah pikiran obsesif dan mengatasi ketegangan dan kecemasan yang merupakan pendahulu dari perilaku obsesif. Untuk tujuan ini, individu dengan perilaku obsesif-kompulsif dibantu untuk menyadari peran pemikiran dan keyakinan mereka dalam masalah mereka saat ini dan mereka didorong untuk melawan pikiran obsesif mereka. Hasil penelusuran Haugaard (2008), menunjukkan bahwa CBT adalah terapi yang efektif untuk OCD. Mereka juga menunjukkan bahwa hasil CBT lebih baik daripada pengobatan (Rector, Bourdeau, Kitchen, & Massiah, 2008).

## KESIMPULAN

Selanjutnya mengenai kecemasan pada siswa agar dapat lebih dihindari lagi karena akan berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari. Beberapa orang yang mengalami kondisi anxiety disorders terkadang akan mengalami ketakutan dan bahkan bisa membuat individu tersebut mengalami kekakuan atau tidak bisa menggerakkan anggota badan. Individu dengan *anxiety disorders* biasanya sadar bahwa *anxiety disorders* yang mereka alami adalah merupakan sifat yang irasional. Namun mereka enggan untuk melakukan terapi karena mereka menganggap bahwa *anxiety disorders* tidak bisa dihentikan. Terapi CBT yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan seseorang diharapkan dapat digunakan dalam menangani gejala-gejala yang mengarah ke *social anxiety disorder*. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) terbukti efektif dalam menurunkan SAD (*Social Anxiety Disorder*) dan OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*) pada siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arlin, C. (2019). *Relationship Between OCD and Social Anxiety Disorder*. (S. M. Gans, Editor) Retrieved Agustus 22, 2020, from verywellmind. <https://www.verywellmind.com/ocd-and-social-anxiety-disorder-3024698>
- Asrori, A. (2015). Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 03. No. 01. [Google Scholar](#)
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, Vol. 10 (1). [Google Scholar](#)
- Handayani, Eka, Sri. (2019). Cognitive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan XX Di Banjarmasin. *Jurnal Al-Ikhlâs*: 5 (1). <http://dx.doi.org/10.31602/jpaiuniska.v5i2.2365>
- Haugaard, J.J. (2008). *Child Psychopatology*. New York: Mc Graw Hill. [Google Scholar](#)
- Hotmann, S., Wu, J., & Boettcher, H. (2014). Effect of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders on Quality of Life: A Meta-Analysis. *NIH Public Acces*. [Google Scholar](#)
- Lecrubier, Y., Wittchen, H., & Farayelli, C. (2000). A european perspective on social anxiety disorder. *Eur Psychiatry*, 15:5–16. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(00\)00216-9](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(00)00216-9)
- Rahmianor, H., Farial, F., & Handayani, E. S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Mengurangi Perilaku Bullying Pada Kelas VII, VIII, Dan IX DI SMP Negeri 3 Banjarbaru. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 6(3), 5-8. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v6i3.3768>
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44-48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>
- Rector, N. A., Bourdeau, D., Kitchen, K., & Joseph-Massiah, L. (2016). *Anxiety disorders: An information guide*. Centre for Addiction and Mental Health. [Google Scholar](#)
- Schneier, F. R., & Goldmark, J. (2015). *Social Anxiety Disorder*. Springer International Publishing Switzerland. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070468>
- Shoaakazemi, M., Javid, M. M., & Tazekand, F. E. (2014). The Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Reduction of Obsessive-Compulsive Disorder Symptoms in Girl Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159 (2014) 738 – 742. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.464>
- Stallard, P. (2005). *A clinician's guide to think good-feel good: Using CBT with children and young people*. England: John Wiley & Sons, Ltd. [Google Scholar](#)
- Suryaningrum, C. (2013). Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Gangguan Obsesif Kompulsif. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 01 No. 01. [Google Scholar](#)
- Taylor, J.L., & Novaco, R.W. (2005). *Anger treatment for people with developmental disabilities: A theory, evidence and manual based approach*. England. John Wiley & Sons. [Google Scholar](#)