



ONLINE COUNSELING: PENDEKATAN TEKNIK COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) UNTUK MEMBERIKAN DUKUNGAN BAGI INDIVIDU DENGAN GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL (SOCIAL ANXIETY DISORDER)

¹Monita Oktaviawati & ²Nurus Sa'adah

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

Contributor Email : monitaoktaviawati5@gmail.com

Received: Jun, 2023

Accepted: Apr, 2024

Published: Jun 30, 2024

Abstract: Social Anxiety Disorder (SAD) is characterized by excessive anxiety when meeting new people, presentations or when facing exams, of course this has an impact on social life including intrapersonal relationships. This study aims to determine the role of online counseling with cognitive behavioral therapy (CBT) techniques as the right choice to help individuals with social anxiety disorder (SAD). The research method used is literature review (literature study). The research findings were obtained based on the results of analyzing a number of previous research journals on the topics of CBT techniques, online counseling, and social anxiety disorder. The results show that technology such as video calls and text messages can be used in online counseling to make it easier for individuals with Social Anxiety Disorder to get help without having to meet in person. Individuals with social anxiety can benefit from a therapist's help in recognizing, understanding, and changing unhealthy thought patterns and behaviors. Since they can conduct sessions in a private and safe environment, online counseling also provides more privacy and convenience. Online cognitive behavioral therapy (CBT) has several stages to help individuals with social anxiety disorder.

Keywords: Online Counseling; Cognitive Behavioral Therapy (CBT); Social Anxiety Disorder (SAD).

Abstrak: Sosial Anxiety Disorder (SAD) ditandai dengan rasa cemas berlebihan saat bertemu orang baru, persentasi atau saat menghadapi ujian, tentu hal ini berdampak kepada kehidupan sosial termasuk hubungan intrapersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konseling online dengan teknik terapi perilaku kognitif (CBT) sebagai pilihan yang tepat untuk membantu individu dengan gangguan kecemasan sosial (SAD). Metode penelitian yang digunakan berupa literature review (studi pustaka). Temuan hasil penelitian didapatkan berdasarkan hasil menganalisis sejumlah jurnal penelitian terdahulu dengan topik Teknik CBT, konseling online (online counseling), dan gangguan kecemasan sosial (social anxiety disorder). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknologi seperti panggilan video dan pesan teks dapat digunakan dalam konseling online untuk memudahkan individu dengan Gangguan Kecemasan Sosial untuk mendapatkan bantuan tanpa harus bertemu langsung. Individu dengan kecemasan sosial dapat memperoleh manfaat dari bantuan terapis dalam mengenali, memahami, dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Karena mereka dapat melakukan sesi dalam ruang privat dan aman, konseling online juga memberikan lebih banyak privasi dan kenyamanan. Terapi perilaku kognitif secara online (CBT) memiliki beberapa tahapan untuk membantu individu dengan gangguan kecemasan sosial.

Kata Kunci: Konseling Online; Terapi Perilaku Kognitif (CBT); Gangguan Kecemasan Sosial (SAD).

A. PENDAHULUAN

Kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang cukup umum terjadi di masyarakat. Kecemasan sosial sering kali ditandai dengan perasaan cemas yang berlebihan dan ketakutan terhadap situasi sosial atau interaksi dengan orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung merasa tidak nyaman dan khawatir akan dihakimi, diejek, atau tidak diterima oleh orang lain. (Melsen et al, 2011) berpendapat bahwa masalah yang terjadi pada masa anak-anak dan remaja dapat menjadi faktor resiko untuk perkembangan gangguan psikologis di masa mendatang.

Meskipun demikian, Kecemasan sosial yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk hubungan interpersonal, pendidikan, dan pekerjaan (Muslimin, 2013) dapat menyebabkan tekanan yang signifikan dan membatasi kehidupan sehari-hari individu yang terdampak. Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan menjadi cemas dalam situasi sosial karena adanya perasaan ketakutan akan pendapat negative dari orang lain sehingga merasa selalu diawasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh (Fitria, Neviyarni, Netrawati, & Karneli, 2020), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *cognitive behavioral therapy* merupakan treatment yang paling tepat untuk mengobati gangguan kecemasan. karena cara berpikir konseli yang maladaptif dapat diubah dalam konseling kelompok CBT menjadi lebih adaptif. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Hayati & Tohari, 2022) menunjukkan bahwa kecemasan pada siswa yang mengalami kondisi anxiety disorder kadang mengalami ketakutan hingga kekakuan dalam menggerakkan tubuh, mereka menyadari hal itu bersifat irrasional. Sehingga dilakukannya terapi CBT pada siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin dan terbukti efektif menurunkan kecemasan yang mengarah ke *Sosial Anxiety Disorder (SAD)* dan *Obsessive Compulsive Disorder (OCD)*.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Junita & Adyani, 2021) menunjukkan bahwa Konseling online efektif untuk membantu individu menurunkan kecemasan sosial mereka karena dalam proses bimbingannya tidak perlu bertatap muka. Semua klien merasakan perubahan secara signifikan dari kognitif perilaku dan emosi. Klien merasa lebih lega dan tenang sehingga mendapatkan insight yang lebih baik dalam

melihat persoalan yang membuat pikiran jadi lebih positif, perasaan lebih bersemangat dan termotivasi.

Selain itu, Kecemasan sosial bukanlah sekedar rasa malu atau malu yang biasa dialami oleh banyak orang dalam situasi tertentu. Kecemasan sosial melampaui rasa cemas yang wajar dan dapat menjadi suatu gangguan yang membutuhkan perhatian dan penanganan khusus. Penyebab kecemasan sosial dapat bersifat kompleks dan melibatkan faktor-faktor genetik, lingkungan, dan pengalaman hidup. Beberapa individu mungkin memiliki kecenderungan genetik untuk mengalami kecemasan sosial, sementara faktor lingkungan seperti pengalaman traumatik atau situasi sosial yang negatif juga dapat mempengaruhi perkembangan kecemasan sosial.

Berbagai macam platform komunikasi online yang memudahkan konselor dan klien untuk berinteraksi, platform-platform ini menyediakan berbagai fitur dan fungsionalitas untuk mendukung konseling online sehingga dapat mengurangi kontak fisik secara langsung, privasi lebih terjaga serta mengurangi stigma yang berkaitan dengan gangguan mental. Hal ini membantu mengubah kecemasan sosial menjadi kondisi yang normal dan dapat diatasi sehingga individu merasa berada didalam lingkungan yang mereka anggap aman dan terkontrol seperti rumah sendiri, hal ini dapat mengurangi tekanan kecemasan yang biasanya dirasakan ketika berinteraksi.

(Haberstroh dan Duffey, 2011) mengemukakan bahwa konseling online adalah klien dan konselor berkomunikasi dengan menggunakan streaming video dan audio. Komputer merupakan media yang dimanfaatkan oleh klien dan konselor. Berdasarkan sudut pandang tersebut dapat di fahami bahwa, konselor dapat melakukan upaya alternatif untuk mencegah, mengurangi, mengembangkan kesadaran untuk mengoreksi diri, memperbaiki dan membantu menyelesaikan masalah klien dengan menggunakan metode virtual atau internet dengan menawarkan konseling online.

B. METODE

Metode penelitian ini menggunakan kajian studi kepustakaan (*library research*). Data diperoleh dari berbagai sumber tertulis baik cetak maupun elektronik, antara lain buku-buku ilmiah, laporan penelitian terdahulu, karangan ilmiah. Berdasarkan pernyataan tersebut, data penelitian ini dikumpulkan dengan cara membaca dan menganalisis sejumlah jurnal cetak dan elektronik, buku-buku, dan dokumen-dokumen,

serta sumber-sumber data atau informasi lain yang dianggap relevan dengan penelitian dan kajian ini. Kami menggunakan kata kunci teknik CBT, konseling online (*Online Counseling*), dan gangguan kecemasan sosial (*Social Anxiety Disorder*) untuk mencari jurnal elektronik melalui Google Scholar, Elsevier, dan Springer untuk menemukan artikel-artikel dalam tinjauan ini. Untuk memperluas teori dan hipotesis dan sampai pada kesimpulan yang valid, peneliti dalam penelitian ini menghubungkan literatur yang relevan dari jurnal, buku, dan sumber-sumber lain yang relevan dengan topik yang dibahas.

Dari sumber data yang telah diuraikan di atas, dilakukan langkah-langkah pengumpulan data, antara lain: 1) Membuat daftar semua variabel yang perlu dipelajari. 2) penghimpunan data mengenai tehnik cognitive behavioral therapy (CBT) terhadap gangguan kecemasan sosial (*Social Anxiety Disorder*). 3) Melakukan analisis terhadap data yang terkumpul untuk mencapai suatu kesimpulan mengenai masalah penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*)

Menurut Nevid dkk. (2005), kecemasan adalah suatu keadaan khawatir dimana seseorang mengeluh bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi. Gangguan kecemasan, lebih khusus lagi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety*) atau fobia sosial (DSM, IV, 2000), dapat ditandai dengan rasa cemas yang berlebihan saat menghadapi ujian, presentasi, atau bertemu dengan orang baru. Jika hal tersebut menyebabkan tekanan bagi individu, mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, dan mengarah pada perilaku mencari aman atau menghindar, maka hal tersebut dapat diklasifikasikan sebagai gangguan kecemasan. (Nevid, 2005; 2002, Rector, Kocovski, dan Ryder; 2005, Suryaningrum).

Orang yang menderita kecemasan sosial takut bahwa apa pun yang mereka lakukan akan terlihat bodoh atau memalukan (Bulter, 1999; 2000, Antony dan Swinson). Menurut Nevid (2005), orang yang menderita kecemasan sosial berusaha sekeras mungkin untuk menghindari situasi tersebut, yang menyebabkan mereka semakin tertekan. Ketakutan akan dinilai negatif oleh orang lain merupakan inti dari kecemasan sosial (Antony & Swinson, 2000; Butler (2000); Nevid, 2005; Rector dkk., 2002).

Gejala efek samping yang bersifat fisik antara lain: gejala yang bersifat mental antara lain: ketakutan akan bahaya, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, kegelisahan, dan keinginan untuk melarikan diri dari kenyataan (Sundari, 2005) Ciri lain dari kecemasan adalah munculnya perasaan takut, waspada, atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Menurut Kaplan, Sadock, & Grebb (1998), tanda dan gejala kecemasan dapat berbeda-beda pada setiap orang.

Menurut Thalís (dalam Mayestika, 2009), ada beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan sosial, yaitu faktor internal, yang disebabkan oleh individu itu sendiri dan mencakup hal-hal seperti kepercayaan diri yang rendah, pengalaman traumatis, stres, atau frustrasi, dan faktor eksternal, yang disebabkan oleh lingkungan dan mencakup dukungan sosial yang rendah.

b. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Pendekatan terapeutik yang dikenal sebagai *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berfokus pada proses berpikir dan hubungannya dengan kondisi emosional, perilaku, dan psikologis. Menurut Wilding & Milne (2013), ide utama CBT adalah bahwa beberapa individu mampu mengubah kognisi mereka dan dampak pemikiran terhadap kesejahteraan emosional. Menurut Beck, Davis, & Freeman (2015), *cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah jenis konseling yang bertujuan untuk mengubah kognitif dan perilaku menyimpang klien untuk mengatasi masalah klien saat ini. Metode terapi perilaku kognitif (CBT) berfokus pada bagaimana orang berpikir tentang keadaan emosional, perilaku, dan psikologis. Menurut Milne (2013), prinsip utama terapi perilaku kognitif (CBT), "seorang individu dapat mengubah kognisi untuk mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan kognitif individu."

Tujuan konseling CBT membantu anggota kelompok dalam menilai bagaimana pikiran mereka mempengaruhi perilaku mereka. Untuk membantu anggota kelompok dalam menghilangkan perilaku maladaptif dan mengembangkan pola perilaku baru yang lebih efisien (Beck et al. *Cognitive therapy of personality disorders, 3rd ed*, 2015). Menurut Butler (1999), satu-satunya cara untuk mengatasi kecemasan sosial adalah dengan memutus "lingkaran setan", atau masalah ini akan terus berlanjut. Butler (1999) menggunakan empat pendekatan utama, yaitu:

1. Mengubah Perspektif Seseorang
2. Mengambil Pendekatan yang Berbeda

3. Menghilangkan kesadaran diri
4. Mengembangkan Keyakinan Diri

Menurut Beck, dasar dari terapi perilaku kognitif (CBT) adalah perumusan konseli yang berkembang mengenai masalah dan konseptualisasi kognitif mereka. Selain itu, dasar dari terapi perilaku kognitif adalah pemahaman bersama tentang masalah klien oleh konselor dan klien. Dengan berorientasi pada tujuan dan berpusat pada masalah kejadian saat ini, terapi perilaku kognitif (CBT) membutuhkan kerja sama dan kontribusi aktif dari konseli dalam penerapannya. Bimbingan dalam terapi perilaku kognitif menekankan pada pencegahan sementara dan bertujuan untuk membuat klien menjadi terapis bagi dirinya sendiri. Sesi CBT yang sangat terstruktur mengajarkan klien untuk mengenali, mengevaluasi, dan merespons pikiran-pikiran yang bertentangan dengan keyakinannya. Untuk mengubah pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang, terapi perilaku kognitif (CBT) menggunakan berbagai metode.

Untuk membuat konseli menyetujui perilaku yang diinginkan, konselor atau terapis perilaku kognitif biasanya menggunakan berbagai strategi intervensi. Para ahli terapi perilaku kognitif (CBT) sering menggunakan strategi-strategi berikut ini:

- 1) Menyusun keyakinan-keyakinan yang tidak rasional.
- 2) Bibliografi, yang memandang kondisi emosi internal sebagai sesuatu yang menarik dan bukannya menakutkan.
- 3) Bermain peran dengan konselor, mengulangi berbagai pernyataan diri.
- 4) Mencoba berbagai pernyataan diri dalam kehidupan nyata dalam keadaan yang sebenarnya
- 5) Mengukur emosi-misalnya, menggunakan skala dari 0 hingga 100 untuk menentukan seberapa cemas Anda saat ini.
- 6) Memikirkan berbagai hal. Klien belajar untuk mengubah pikiran negatif mereka menjadi pikiran positif.
- 7) Desensitisasi sepanjang waktu. mengangkat masalah secara berulang-ulang dan berurutan dari respons terhadap respons ketakutan dan kecemasan untuk menggantikan respons ketakutan dan kecemasan dengan respons relaksasi.

2. Pembahasan

Prosedure Konseling Online Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Individu Dengan Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*)

Melakukan konseling *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) secara online dapat menjadi alternatif yang efektif dan nyaman bagi banyak orang. Berdasarkan webinar yang di selenggarakan oleh *Center For Publik Mental Health* (CPMH) Fakultas Psikologi UGM yang berjudul *Cognitive Behavioral Therapy: Basic For Online Counseling* secara daring pada jum'at, 20 november 2020. Tujuan dari webinar ini adalah untuk memberikan gambaran umum tentang terapi daring, khususnya CBT. Menurut Theo Bouman, psikolog klinis di University of Groningen, Belanda, langkah awal terapi daring meliputi asesmen dan intervensi yang dapat dilakukan pada klien dengan berbagai usia, kecerdasan, dan (Hayati & Tohari, 2022) status sosial ekonomi. Selain itu, CBT dapat dilakukan secara digital melalui telepon, sesi video (*Facetime, Zoom*), dan platform resmi lainnya.

Berikut akan disajikan tahapan terapi yang dilakukannya oleh Kasandra Oemarjoedi dalam buku A. Kasandra Putranto.

- 1) Asesmen dan Diagnosis
 - a. Melakukan asesmen, observasi, anamnesis, dan analisis gejala untuk membuat diagnosis awal dari gangguan yang terjadi.
 - b. Menawarkan dukungan dan dorongan kepada klien untuk melakukan perubahan.
 - c. Membujuk klien untuk berpartisipasi dalam terapi dan pemecahan masalah untuk gangguan yang mereka alami.
 - d. Menjelaskan asal mula masalah dan situasi yang mereka alami saat ini.
- 2) Mengidentifikasi Emosi Negatif yang Berhubungan dengan Gangguan, Proses Berpikir yang Terdistorsi, dan Keyakinan sebagai Penyebab Masalah Pada sesi ini terapis diharapkan mampu memperoleh:
 - a. Menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk ditunjukkan bersama, memberikan bukti bagaimana sistem kepercayaan, sistem kepercayaan otomatis, dan pikiran otomatis berhubungan erat dengan emosi dan perilaku.
 - b. Mendapatkan komitmen klien untuk melakukan perubahan total, dari pikiran dan perasaan negatif menjadi tindakan positif.
- 3) Dengan memberikan konsekuensi positif dan negatif kepada klien, konselor dan klien berkolaborasi untuk mengembangkan strategi intervensi.

Pada dasarnya, terapis diharapkan dapat menerapkan teori belajar dengan memberikan penghargaan dan hukuman secara kreatif kepada klien dan keluarganya karena mereka penting bagi mereka. Terapis juga diharapkan untuk membangun keinginan untuk mengubah situasi dan komitmen untuk mengubah perilaku. Meskipun demikian, sering kali istilah disiplin dan hadiah kurang tepat bagi klien, terutama pada klien dewasa.

4) Formulasi Status, Fokus Terapi, dan Intervensi Tingkah Laku Lanjutan

Perilaku Perumusan status pada sesi ini lebih berfokus pada kemajuan dan perkembangan terapi. Terapis diharapkan untuk mengevaluasi pelaksanaan intervensi perilaku dengan konsekuensi yang telah disepakati, mengingatkan klien akan fokus terapi, dan memberikan umpan balik atas hasil kemajuan dan perkembangan terapi. Untuk mencapai dampak yang maksimal, beberapa modifikasi dapat dilakukan. Diharapkan terapis dapat memberikan:

- a. Mendorong dan mendukung kemajuan klien
- b. Keyakinan diri untuk tetap fokus pada masalah utama

5) Pelatihan Pencegahan

Pada sesi ini, klien harus memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang Perilaku Kognitif, manfaat langsung dari hipnoterapi, dan pentingnya melakukan keterampilan "*auto hypnose*" untuk menghindari kekambuhan (*relapse*). Di awal sesi, terapis perlu menjelaskan arti umum dari istilah "*relapse*" kepada klien sehingga klien dapat memutuskan apa yang harus dilakukan. Diharapkan terapis dapat memperoleh:

- a. Komitmen klien untuk menggunakan teknik swadaya dan melanjutkan terapi dalam sesi yang lebih sedikit dan untuk terus menggunakan metode "*self-help*" secara teratur.
- b. Tekad klien untuk secara aktif membentuk pikiran, perasaan, dan tindakan yang positif dalam menanggapi setiap masalah

Selama melakukan sesi konseling online, terapis akan menggunakan pendekatan yang sama seperti pada sesi konseling tatap muka, tetapi membuat penyesuaian yang sesuai untuk konseling online. Untuk membuat klien merasa lebih nyaman dan terlibat dalam proses konseling, jangan ragu untuk mengajukan pertanyaan atau masalah apa pun kepada terapis Anda tentang konseling online.

D. PENUTUP

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling online dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan treatment yang paling tepat untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial (*Social Anxiety Disorder*) karena dapat mengurangi gejala dan mengelola gangguan kecemasan sosial yang memungkinkan individu mendapatkan bantuan lebih mudah dan cepat, memberikan rasa privasi dan kenyamanan tambahan bagi individu dengan gangguan kecemasan sosial (SAD). Konseling CBT dapat mengubah pola pikir konseli yang semula maladaptive menjadi lebih adaptif. Konseling online dengan teknik CBT pada individu dengan SAD telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan sosial. Ini memberikan aksesibilitas yang lebih baik, privasi dan kenyamanan tambahan, serta fleksibilitas waktu yang lebih besar. Meskipun demikian, penting untuk mencari terapis yang berkualifikasi dan berpengalaman dalam CBT serta berpartisipasi secara aktif dalam proses terapi untuk mencapai hasil yang diinginkan.

REFERENSI

- Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (2015). *Cognitive therapy of personality disorders, 3rd ed* (hlm. xvii, 506). New York, NY, US: Guilford Press.
- Chaplin, J. D., & Chaplin, J. D (2000). *Livy's Exemplary History*: Oxford University Press On Demand.
- Corey, G (2013). *Teori Dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Pt. Refika Aditama.
- Corey, G (2015). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*: Nelson Education.
- Diana Vidya Fakhriyani Dkk (2021). "Pendekatan Rebt Melalui Cyber Counseling Untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemic Covid- 19". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1). <http://doi.org/10.25273/counsellia.v11i1.8463>
- Fitria, L., Neviyarni, Netrawati, & Karneli, Y. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *AL-IRSYAD: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 23-29. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7651>
- Fatin Rohmah Nur Wahidah & Patricia Adam (2018). "Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan Pada Remaja". *Jurnal Indigenous*, 3(2). <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>

- Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 153-159. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>
- Junita, N., & Adyani, L. (2021). Efektifitas Konseling Online Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Diversita*, 7(2), 168-174. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i2.4554>
- John Mcleod (2006). Pengantar Konseling: Teori Dan Studi Kasus Alih Bahasa Oleh A.K. Anwar, Jakarta: Kencana.
- Leigh, E., & Clark, D. M (2016). Cognitive Therapy For Social Anxiety Disorder In Adolescents: A Development. Case Series. *Behavioural And Cognitive Psychotherapy*.
- Linda Fitria Dkk (2020). "Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemic Covid-19" *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, (10)1
- Muslimin, K. (2013). Faktor –Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berrkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 145-155. <https://doi.org/10.14710/interaksi.2.2.145-155>
- Mcclanahan, T.M., & Antonuccio, D.O. Cognitive-Behavioral Treatment Of Panic Attacks. *Journal Of Clinical Case Studies*, 1(3), 211-223.
- Mori Vurqaniati (2017). "Penerapan Terapi Perilaku Kognitif/Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada Klien dengan Gangguan Hipokondriasis di Rumah Tahanan Pondok Bambu Jakarta Timur". *Jurnal JP3SDM*, (6)2.
- Nia Oktapiani & Amelia Putri P (2018). "Gangguan Kecemasan Sosial Dengan Menggunakan Pendekatan Rasional Emotif Terapi". *Jurnal Fokus*, 1(6). <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i6.3024>
- Nixie Devina Rahmadiani (2020). "Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja". *Jurnal Procedia Studi Kasus Dan Interoensi Psikologi*, 8(1).
- Nur Cahyo Hendro Wibowo Dkk (2019). "Rancangan Bangun Bimbingan Konseling Online". *Jurnal Walisongo Journal Of Information Technology*, 1(1). <https://doi:10.21580/wjit.2019.1.1.3924>
- Nurussakinah Daulay Dkk (2022). Panduan Praktis Konseling Online Bagi Konselor. Medan: Umsu Press, Cetakan Pertama.
- Suehartono Syam (2022). "Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Melalui Konseling Individu Berbasis Cyber Counseling". *Jurnal Akademika*, 9(2).
- Sugiyono, P (2015). Metode Penelitian Kombinasi. Bandung: Alfabeta. 2015.
- Webinar Ugm Fakultas Psikologi. "Webinar Cognitive Behavioral Therapy: Basic For Online Counseling Oleh Cpmh", <https://Psikologi.Ugm.Ac.Id/Tag/Webinar/>

Monita Oktaviawati & Nurus Sa'adah - Online Counseling: Pendekatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Memberikan Dukungan Bagi Individu...

Wilding, C., & Milne, A (2013). Cognitive Behavioural Therapy, Terjemahan. Ahmad Fuandy. Jakarta: PT. Indeks.