

EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI SI-CBT TERHADAP PENERIMAAN DIRI DAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA

(EFFECTIVENESS OF SI-CBT PSYCHOEDUCATION ON SELF-ACCEPTANCE AND SOCIAL ANXIETY AMONG ADOLESCENTS)

Zulvana^{1*}, Didik Susetiyanto Atmojo², Iva Milia Hani Rahmawati³

^{1,2,3}Program Studi S1Keperawatandan Ners, Stikes Pamenang

Email: zulvanajunaedi@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap masalah psikologis, termasuk kecemasan sosial yang dapat memengaruhi hubungan interpersonal dan prestasi akademik. Penerimaan diri berperan sebagai faktor protektif penting dalam mengurangi kecemasan sosial. Spiritual Integrated Cognitive Behavioral Therapy (SI-CBT) dikembangkan dengan memadukan prinsip CBT dan nilai spiritual yang sesuai dengan budaya Indonesia. Penelitian ini bertujuan menilai efektivitas psikoedukasi berbasis SI-CBT dalam meningkatkan penerimaan diri dan menurunkan kecemasan sosial pada remaja. **Metodologi:** Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pretest–posttest control group. Sebanyak 60 siswa kelas VII SMP Negeri 2 Plemahan dipilih melalui *purposive sampling* dan dibagi dalam kelompok intervensi (n=30) dan kontrol (n=30). Instrumen yang digunakan adalah Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) dan Berger’s Self-Acceptance Scale. Psikoedukasi SI-CBT diberikan dalam enam sesi selama tiga minggu. Analisis data dilakukan menggunakan paired t-test dan independent t-test/ANCOVA. **Hasil:** Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan penerimaan diri dan penurunan kecemasan sosial yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. **Diskusi:** Psikoedukasi berbasis SI-CBT terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan diri dan menurunkan kecemasan sosial pada remaja, sehingga berpotensi diterapkan sebagai intervensi psikososial keperawatan jiwa di lingkungan sekolah untuk mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan mental.

Kata Kunci: Psikoedukasi, SI-CBT, penerimaan diri, kecemasan sosial, remaja.

ABSTRACT

Background: Adolescence is a developmental phase that is highly vulnerable to psychological problems, including social anxiety, which can affect interpersonal relationships and academic performance. Self-acceptance serves as an important protective factor in reducing social anxiety. Spiritual Integrated Cognitive Behavioral Therapy (SI-CBT) was developed by integrating CBT principles with spiritual values relevant to Indonesian cultural contexts. This study aimed to evaluate the effectiveness of SI-CBT–based psychoeducation in enhancing self-acceptance and reducing social anxiety among adolescents. **Methods:** This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group. A total of 60 seventh-grade students from SMP Negeri 2 Plemahan were selected using *purposive sampling* and divided into an intervention group (n = 30) and a control group (n = 30). The instruments used were the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) and Berger’s Self-Acceptance Scale. The SI-CBT psychoeducation program was delivered in six sessions over three weeks. Data were analyzed using paired t-test and independent t-test/ANCOVA **Results:** The intervention group demonstrated greater improvement in self-acceptance and a more significant reduction in social anxiety compared to the control group. **Discussion:** SI-CBT–based psychoeducation was proven

effective in improving self-acceptance and reducing social anxiety among adolescents. This finding highlights its potential as a psychosocial mental health nursing intervention in school settings to support promotive and preventive mental health efforts.

Keywords: *Psychoeducation, SI-CBT, self-acceptance, social anxiety, adolescents.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang kritis dan kompleks, ditandai dengan terjadinya perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, individu menghadapi tuntutan adaptasi terhadap berbagai peran baru, termasuk peningkatan tanggung jawab akademik, hubungan interpersonal, serta pembentukan identitas diri. Dinamika perkembangan tersebut seringkali menimbulkan tantangan psikologis, salah satunya berupa kecemasan sosial. Kecemasan sosial didefinisikan sebagai rasa takut yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain sehingga individu cenderung menghindari interaksi sosial yang dianggap mengancam. Kondisi ini dapat berdampak pada keterampilan sosial, prestasi akademik, serta kualitas hubungan dengan teman sebaya (Olivia, Hasanah and Suminar, 2024); (Anisykurli, Ariyanto and Muslikah, 2022).

Di Indonesia, prevalensi kecemasan sosial pada remaja menunjukkan tren yang cukup mengkhawatirkan. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial sering berkaitan dengan citra tubuh, pengalaman perundungan, serta perbandingan sosial di media digital (Putri and Aprianty, 2023). Fenomena ini semakin menegaskan urgensi penanganan yang bersifat promotif dan preventif melalui pendekatan psikologis yang sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja dan konteks budaya.

Data hasil skrining awal yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 2 Plemahan pada Januari 2025 menunjukkan bahwa sekitar 38% siswa

kelas VII melaporkan gejala kecemasan sosial dalam kategori sedang hingga tinggi berdasarkan instrumen SAS-A. Selain itu, guru Bimbingan Konseling mengonfirmasi meningkatnya kasus siswa yang menghindari presentasi, enggan berpendapat di kelas, dan menolak keterlibatan dalam kegiatan kelompok. Kondisi ini menegaskan bahwa masalah kecemasan sosial merupakan isu nyata di sekolah tersebut dan memerlukan intervensi yang sistematis.

Salah satu faktor psikologis yang memiliki hubungan erat dengan kecemasan sosial adalah penerimaan diri (*self-acceptance*). Penerimaan diri merujuk pada kemampuan individu untuk menerima dan menghargai dirinya secara positif, termasuk kelebihan maupun keterbatasan yang dimiliki. Remaja dengan tingkat penerimaan diri yang rendah cenderung mengalami penilaian diri yang negatif, perasaan tidak berharga, serta kesulitan dalam menjalin relasi sosial yang sehat (Refnadi, Marjohan and Yarmis, 2021); (Gunawan, Nadhirah and Saripah, 2024). Dengan demikian, peningkatan penerimaan diri menjadi aspek penting dalam intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapi berbasis bukti yang telah terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan keterampilan adaptif. CBT menekankan pada identifikasi dan modifikasi pikiran maladaptif serta pelatihan perilaku yang lebih konstruktif melalui teknik restrukturisasi kognitif, latihan eksposur, dan penguatan keterampilan sosial (Hofmann *et al.*, 2012). Hasil meta-

analisis mutakhir menegaskan efektivitas CBT pada berbagai gangguan kecemasan, termasuk kecemasan sosial, dengan ukuran efek yang konsisten signifikan (Bhattacharya *et al.*, 2023). Walaupun demikian, sebagian besar studi dilakukan di negara-negara Barat, sehingga masih terdapat keterbatasan dalam penerapan langsung pada masyarakat dengan latar belakang budaya dan spiritualitas yang berbeda, termasuk di Indonesia.

Dalam konteks masyarakat Indonesia, spiritualitas dan agama memegang peranan fundamental dalam membentuk cara pandang, mekanisme koping, serta regulasi emosi individu. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa integrasi aspek spiritual dalam terapi psikologis dapat meningkatkan penerimaan klien terhadap intervensi, memperkuat motivasi perubahan, serta memberikan efek terapeutik yang lebih bermakna (Captari *et al.*, 2018). Oleh karena itu, pengembangan intervensi berbasis Spiritual Integrated Cognitive Behavioral Therapy (SI-CBT) menjadi relevan. SI-CBT memadukan prinsip-prinsip CBT dengan nilai-nilai spiritual yang sesuai konteks budaya sehingga lebih adaptif dan diterima oleh peserta (Kuswatun, Nurjannah and Depriansya, 2021); (Komariah *et al.*, 2024).

SI-CBT tidak hanya mengajarkan restrukturisasi kognitif dan keterampilan perilaku, tetapi juga menekankan penguatan makna hidup melalui refleksi spiritual, afirmasi religius, serta praktik syukur. Integrasi ini diyakini mampu meningkatkan penerimaan diri dengan cara menginternalisasi nilai positif berbasis spiritualitas sekaligus menurunkan kecemasan sosial melalui perbaikan regulasi emosi dan keterampilan interaksi. Dengan demikian, SI-CBT dipandang sebagai strategi intervensi yang potensial dan inovatif untuk remaja Indonesia.

Psikoedukasi sebagai salah satu bentuk intervensi pendidikan kesehatan mental juga telah terbukti efektif

meningkatkan literasi psikologis, kesadaran diri, serta keterampilan pengelolaan emosi pada remaja (Idris *et al.*, 2024). Psikoedukasi memungkinkan peserta memperoleh pemahaman konseptual sekaligus strategi praktis untuk mengatasi masalah psikologis. Apabila psikoedukasi dikombinasikan dengan pendekatan SI-CBT, maka diharapkan dapat memberikan dampak ganda, yakni peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta penguatan aspek kognitif-perilaku yang berlandaskan nilai spiritual.

Mekanisme kerja psikoedukasi berbasis SI-CBT dapat dijelaskan melalui tiga dimensi. Pertama, dimensi psikoedukasi berperan meningkatkan pemahaman remaja mengenai kecemasan sosial dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Kedua, dimensi CBT menekankan pada pengubahan pola pikir negatif serta pelatihan keterampilan perilaku adaptif. Ketiga, dimensi spiritual menambahkan nilai makna, penguatan religius, dan latihan reflektif yang memperkuat penerimaan diri. Sinergi ketiga dimensi ini diharapkan dapat menciptakan perubahan psikologis yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Sejumlah penelitian awal di Indonesia mendukung potensi pendekatan ini. Konseling berbasis Islam dengan pendekatan kognitif dilaporkan mampu mengurangi tingkat kecemasan pada remaja (Kuswatun, Nurjannah and Depriansya, 2021). Demikian pula, program konseling religius terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi distress emosional pada mahasiswa (Komariah *et al.*, 2024). Namun demikian, penelitian eksperimental yang secara khusus menguji efektivitas psikoedukasi berbasis SI-CBT terhadap penerimaan diri dan kecemasan sosial pada remaja masih sangat terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada efektivitas psikoedukasi berbasis SI-CBT terhadap

penerimaan diri dan kecemasan sosial pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan intervensi psikososial keperawatan jiwa yang relevan secara kultural, serta menjadi dasar pengembangan program psikoedukasi di sekolah sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi praktisi pendidikan, konselor sekolah, dan tenaga kesehatan dalam merancang strategi intervensi yang lebih adaptif dan berorientasi pada kebutuhan psikososial remaja.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* jenis *pretest-posttest control group design*. Desain ini dipilih karena efektif dalam mengevaluasi intervensi psikososial keperawatan jiwa dengan tetap mempertimbangkan keterbatasan kontrol lingkungan sekolah (Creswell and Creswell, 2018); (Sastroasmoro and Ismael, 2024).

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Plemahan, Kabupaten Kediri, pada bulan Maret 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII dengan jumlah 225 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) siswa kelas VII yang terdaftar secara aktif, (2) memiliki skor kecemasan sosial kategori sedang hingga tinggi berdasarkan *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)*, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak hadir dalam lebih dari satu sesi intervensi atau memiliki riwayat gangguan psikiatrik berat (Sugiyono, 2019). Jumlah sampel yang memenuhi kriteria adalah 60 siswa, yang kemudian dibagi menjadi kelompok intervensi ($n = 30$) dan kelompok kontrol ($n = 30$).

Instrumen yang digunakan meliputi: *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)* versi Bahasa Indonesia yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas (Cronbach's Alpha 0,855) (Apriliana, Suranata and Dharsana, 2019) dan *Berger's Self-Acceptance Scale* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian sebelumnya di Indonesia (Gunawan, Nadhirah and Saripah, 2024).

Intervensi berupa psikoedukasi berbasis SI-CBT dilaksanakan dalam enam sesi, masing-masing berdurasi 60–90 menit selama tiga minggu. Materi intervensi mencakup psikoedukasi mengenai kecemasan sosial, restrukturisasi kognitif, teknik relaksasi, penguatan penerimaan diri, serta integrasi nilai-nilai spiritual seperti doa, refleksi diri, syukur, dan makna hidup. Integrasi spiritual dalam CBT sebelumnya terbukti meningkatkan efektivitas intervensi pada populasi remaja di Indonesia (Kuswatu, Nurjannah and Depriansya, 2021); (Komariah *et al.*, 2024). Kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi, melainkan mengikuti aktivitas sekolah rutin.

Pengumpulan data dilakukan pada dua tahap, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*). Analisis data meliputi: Uji univariat, untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden; Uji bivariat dengan *paired t-test*, untuk melihat perbedaan penerimaan diri dan kecemasan sosial sebelum dan sesudah intervensi dalam setiap kelompok; Uji *independent t-test/ANCOVA*, untuk membandingkan perubahan skor antar kelompok intervensi dan kontrol (Field, 2018).

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan nomor surat DP.04.03/F.XXI.30/00299/2025. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, kemudian menandatangani *informed*

consent sebelum berpartisipasi. Kerahasiaan data dijaga dengan menggunakan kode anonim dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

HASIL

Karakteristik Responden

Sebanyak 60 responden berpartisipasi dalam penelitian, terdiri dari 30 siswa pada kelompok intervensi dan 30 siswa pada kelompok kontrol. Mayoritas responden berusia 12–13 tahun (70%), dengan proporsi jenis kelamin relatif seimbang (52% perempuan dan 48% laki-laki). Karakteristik dasar antara kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan distribusi yang homogen ($p > 0,05$).

Perubahan Penerimaan Diri

Hasil *paired t-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor penerimaan diri pada kelompok intervensi setelah diberikan psikoedukasi berbasis SI-CBT (mean pretest=62,3; mean posttest=78,5; $p < 0,001$). Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan signifikan (mean pretest=63,1; mean posttest=64,2; $p=0,214$).

Perubahan Kecemasan Sosial

Skor kecemasan sosial pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang signifikan setelah intervensi (mean pretest = 75,8; mean posttest = 59,4; $p < 0,001$). Pada kelompok kontrol, penurunan tidak bermakna secara statistik (mean pretest = 74,6; mean posttest = 73,2; $p = 0,287$).

Perbandingan Antar Kelompok

Analisis *independent t-test* terhadap perubahan skor menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol, baik pada variabel penerimaan diri ($\Delta\text{mean} = +16,2$ vs $+1,1$; $p < 0,001$) maupun kecemasan sosial ($\Delta\text{mean} = -16,4$ vs $-1,4$; $p < 0,001$). Temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi berbasis SI-CBT lebih efektif dibandingkan aktivitas rutin sekolah.

Ringkasan Data:

Tabel 1. Ringkasan Data Responden Penelitian Efektivitas Psikoedukasi SI-CBT Terhadap Penerimaan Diri Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja

Variabel	Kelompok	Pretest	Posttest	P-value
		(Mean \pm SD)	(Mean \pm SD) ΔMean	
Penerimaan Diri	Intervensi	62,3 \pm 7,8	78,5 \pm 6,9	+16,2 <0,001
	Kontrol	63,1 \pm 8,1	64,2 \pm 7,5	+1,1 0,214
Kecemasan Sosial	Intervensi	75,8 \pm 8,6	59,4 \pm 7,1	-16,4 <0,001
	Kontrol	74,6 \pm 9,0	73,2 \pm 8,7	-1,4 0,287

Hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi SI-CBT terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan diri sekaligus menurunkan kecemasan sosial pada remaja.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Responden berusia 12–13 tahun dengan distribusi jenis kelamin seimbang dan karakteristik dasar yang homogen.

Homogenitas karakteristik dasar antar kelompok menunjukkan bahwa perbedaan hasil intervensi tidak dipengaruhi oleh faktor demografis (Field, 2018). Hal ini penting untuk menjaga validitas internal pada penelitian eksperimen sehingga perubahan yang muncul dapat lebih dipercaya berasal dari intervensi (Creswell and Creswell, 2018).

Dengan karakteristik awal yang serupa, hasil penelitian ini dapat dianggap representatif untuk menilai efektivitas SI-CBT tanpa dipengaruhi faktor demografis, sehingga memperkuat keandalan temuan.

2. Peningkatan Penerimaan Diri

Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan nyata dalam penerimaan diri dibandingkan kelompok kontrol.

Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, di mana restrukturisasi kognitif mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih rasional dan adaptif

sehingga mampu memperkuat *self-evaluation* dan *self-worth* remaja (Gunawan, Nadhirah and Saripah, 2024); (Refnadi, Marjohan and Yarmis, 2021).

Peningkatan penerimaan diri pada penelitian ini dapat dijelaskan sebagai hasil dari proses restrukturisasi kognitif dan integrasi nilai spiritual yang memberi makna lebih dalam terhadap pengalaman pribadi remaja. Pendekatan ini tampak efektif untuk konteks budaya Indonesia yang memiliki orientasi spiritual kuat.

3. Penurunan Kecemasan Sosial

Kelompok intervensi mengalami penurunan kecemasan sosial, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna.

Penurunan ini sejalan dengan bukti meta-analisis Hofmann *et al.* (2012) yang diperbarui oleh Bhattacharya *et al.* (2023) menunjukkan bahwa CBT efektif menurunkan gejala gangguan kecemasan, termasuk kecemasan sosial melalui latihan teknik relaksasi, eksposur bertahap, dan latihan keterampilan komunikasi asertif yang mengurangi gejala fisiologis, kognitif, dan emosional kecemasan sosial. Temuan ini juga didukung oleh Olivia, Hasanah and Suminar (2024) yang menekankan pentingnya regulasi emosi dan penguatan konsep diri positif dalam menurunkan kecemasan sosial pada remaja.

Penurunan kecemasan sosial pada penelitian ini mengindikasikan bahwa SI-CBT memberikan pengalaman belajar yang komprehensif, menggabungkan regulasi emosi, perbaikan pola pikir, dan penguatan spiritual, sehingga menghasilkan perubahan perilaku sosial yang lebih adaptif.

4. Peran Integrasi Spiritual

Psikoedukasi berbasis SI-CBT menambahkan dimensi spiritual, termasuk doa, refleksi diri, syukur, dan makna hidup, yang memperkuat efektivitas intervensi.

Integrasi spiritual dalam intervensi psikologis dapat meningkatkan penerimaan diri, menurunkan distress,

dan memperkuat coping positif (Captari *et al.*, 2018). Penelitian lokal di Indonesia mendukung hal ini, misalnya Kuswatun, Nurjannah and Depriansya (2021) yang menunjukkan efektivitas konseling Islami berbasis CBT pada remaja pesantren, serta Komariah *et al.* (2024) yang menemukan peningkatan kesejahteraan psikologis melalui program *religious caring*.

Peneliti menilai bahwa konteks religius Indonesia menjadikan pendekatan SI-CBT lebih mudah diterima remaja. Penguatan spiritual membuat intervensi lebih relevan, meningkatkan motivasi peserta dan memberi rasa aman saat menghadapi situasi sosial yang dianggap mengancam.

5. Novelty dan Kontribusi Penelitian

Penelitian ini berbeda dari studi terdahulu yang sebagian besar bersifat korelasional, seperti (Zulvana *et al.*, 2025), karena menguji secara langsung efektivitas intervensi berbasis bukti. Pendekatan SI-CBT di sekolah menengah pertama memberikan model intervensi psikososial keperawatan jiwa yang aplikatif, sesuai konteks budaya, dan mempertimbangkan dimensi spiritual, sehingga menjadi kontribusi baru dalam literatur keperawatan dan pendidikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis *Spiritual Integrated Cognitive Behavioral Therapy* (SI-CBT) efektif dalam meningkatkan penerimaan diri sekaligus menurunkan kecemasan sosial pada remaja. Integrasi antara pendekatan kognitif-perilaku dengan dimensi spiritual memberikan hasil yang lebih komprehensif, karena tidak hanya memodifikasi pola pikir negatif tetapi juga menumbuhkan makna hidup dan keyakinan positif yang sesuai dengan konteks budaya Indonesia. Dengan demikian, psikoedukasi SI-CBT dapat dipertimbangkan sebagai intervensi alternatif dalam promosi kesehatan

mental remaja di lingkungan sekolah maupun komunitas.

Saran

Saran dari penelitian ini adalah perlunya implementasi psikoedukasi SI-CBT secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara perawat, guru bimbingan konseling, konselor, serta pihak sekolah. Modul SI-CBT dapat dikembangkan lebih lanjut agar mudah diaplikasikan pada berbagai setting pendidikan dan kesehatan. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, desain acak terkontrol, serta melibatkan variabel lain seperti regulasi emosi dan dukungan sosial untuk memperkuat generalisasi hasil. Selain itu, keterlibatan orang tua dan keluarga dalam proses psikoedukasi juga diharapkan dapat memperluas dampak positif intervensi terhadap kesehatan mental remaja.

KEPUSTAKAAN

- Anisykurli, M.I., Ariyanto, E.A. and Muslikah, D.E. (2022) "Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan body image?," *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), pp. 263–273. Available at: <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/637/494>.
- Apriliansa, I.P.A., Suranata, K. and Dharsana, I.K. (2019) "Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral," *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), pp. 21–30. Available at: <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>.
- Bhattacharya, S. *et al.* (2023) "Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety-Related Disorders: A Meta-Analysis of Recent Literature," *Current Psychiatry Reports*, 25(1), pp. 19–30. Available at: <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01402-8>.
- Captari, L.E. *et al.* (2018) "Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy: A comprehensive meta-analysis," *Journal of Clinical Psychology*, 74(11), pp. 1938–1951. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.22681>.
- Creswell, J.W. and Creswell, J.D. (2018) *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approach, Writing Center Talk over Time: A Mixed-Method Study*. Available at: <https://doi.org/10.4324/9780429469237>.
- Field, A. (2018) *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. 5th ed. Los angeles: SAGE Publications.
- Gunawan, F.M., Nadhirah, N.A. and Saripah, I. (2024) "Profil penerimaan diri remaja pengguna media sosial," *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 8(1), p. 45. Available at: <https://doi.org/10.20961/jdc.v8i1.82516>.
- Hofmann, S.G. *et al.* (2012) "The efficacy of CBT: a review of meta-analyses," *Cognitive Therapy Research*, 36(5), pp. 427–440. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>.The.
- Idris, M.S. *et al.* (2024) "Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental Pada Remaja Di Desa Besar li Terjun Pantai Cermin," *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), pp. 124–135. Available at: <https://doi.org/10.30743/jkin.v13i2.737>.
- Komariah, M. *et al.* (2024) "Strengthening psychological well-being of Indonesian females with breast cancer through the religious-based caring program: A quasi-experimental study among Muslim population," *Belitung Nursing*

- Journal*, 10(4), pp. 416–423. Available at: <https://doi.org/10.33546/bnj.3452>.
- Kuswatun, E., Nurjannah, N. and Depriansya, D. (2021) “Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja,” *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.43>.
- Olivia, N.N., Hasanah, P.N. and Suminar, C. (2024) “Konsep Diri dan Kecemasan Sosial Pada Remaja : Studi Deskriptif pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri 2 Majalaya,” *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 6(1), pp. 11–15. Available at: <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa>.
- Putri, M. and Aprianty, R.A. (2023) “Body Dissatisfaction, Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan,” *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4(2), pp. 57–65. Available at: <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i2.105>.
- Refnadi, R., Marjohan, M. and Yarmis, Y. (2021) “Self-acceptance of high school students in Indonesia,” *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 6(1), pp. 15–23. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/3003745000> Contents.
- Sastroasmoro, S. and Ismael, S. (2024) “Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis.” Jakarta: sagung seto, p. viii + 536 hlm.
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Dan Pengembangan Research Dan Development*. Bandung: alfabeta. Available at: <https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/>.
- Zulvana *et al.* (2025) “PENERIMAAN DIRI DAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA: STUDI KORELASI,” *Nursing Sciences Journal*, 9(1), pp. 88–96.