



AL-MUDARRIS : journal of education, Vol. 4, No. 2 Oktober 2021
Homepag : <http://e-journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris>
ISSN : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
DOI : 10.32478/al-mudarris.v%vi%i.688
Article type : Book Review

Effectiveness of Behavioral Cognitive Therapy on Academic Anxiety in Children

Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku terhadap Kecemasan Akademik Anak Laily Abida*1, Umi Salamah*2

^{1,2}STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang, Indonesia
¹abidaulima83@gmail.com, ²umisalamah393@gmail.com

Abstract

Academic anxiety is often experienced by children in the learning process. have a negative impact on children's academic abilities at school. Parents and teachers are expected to make appropriate efforts to overcome this academic anxiety problem so that children are able to make positive achievements in learning. The method used in this study is a qualitative method with a literature study approach, the sources taken are scientific books and research results that have been published as reference materials, with the aim of knowing the effectiveness of cognitive behavioral therapy to overcome academic anxiety disorder in children. . The results of the study stated that cognitive behavioral therapy was proven to reduce the level of academic anxiety in children.

Keywords: Academical Anxiety, Cognitive Behaviour Therapy, Children

Abstrak

Kecemasan akademik seringkali dialami anak dalam proses pembelajaran. memberikan dampak yang negatif terhadap kemampuan akademik anak di sekolah. Orangtua dan guru diharapkan memberikan upaya yang tepat untuk mengatasi masalah kecemasan akademik ini agar anak mampu melakukan pencapaian-pencapaian yang positif dalam pembelajaran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur, sumber yang diambil yaitu dari buku-buku ilmiah dan hasil-hasil penelitian yang sudah diterbitkan sebagai bahan referensi, dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan akademik pada anak. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terapi kognitif perilaku terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik pada anak.

Kata Kunci : Kecemasan Akademik, Terapi Kognitif Perilaku Anak

PENDAHULUAN

Perubahan pada anak seringkali menyebabkan munculnya kecemasan, (Santrok, 2019). Anak saat ini membawa banyak beban kekhawatiran mencakup permasalahan kehidupan sehari-hari. Seperti penerimaan teman sebaya, masalah kesehatan, problem akademik serta kekhawatiran tentang masalah-masalah yang lebih luas seperti degradasi lingkungan dan ketidakadilan sosial, (Henker dkk, 2017). Pengalaman-pengalaman berkaitan dengan kecemasan yang lebih luas dimana merupakan kombinasi komponen perilaku, somatik dan kognitif juga

144 |

E-mail address: abidaulima83@gmail.com, umisalamah393@gmail.com

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang ©2019 STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

banyak terjadi di kalangan anak, (Henker dkk, 1997; Berstein dkk, 1996; Cohen dkk, 1993; Verhulst, 2001).

Kecemasan merupakan respon wajar yang dapat dialami oleh siapapun, sebagai reaksi dari situasi yang dianggap mengancam atau membahayakan (Saleh, 2019), suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir mengeluhkan bahwa yang buruk akan segera terjadi (Dewi, 2020), ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab (Madoni & Mardiyah, 2021). Kecemasan didefinisikan sebagai respon individu terhadap situasi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari, (Kifli dkk, 2019). Kecemasan merupakan reaksi emosional dan kompleks yang ditimbulkan oleh individu yang menafsirkan situasi tertentu sebagai ancaman atau bahaya, (Spielberger, 1972). Kecemasan menurut Spielberger (1972) dalam teorinya, dibagi menjadi dua bagian yaitu, *State Anxiety* dan *Traits Anxiety*. Semua hal yang berhubungan dengan situasi pendidikan dapat menimbulkan kecemasan akademik, (Maddox, 2012). Menurut Khan, dkk (2012), prevalensi kecemasan terjadi lebih tinggi pada tahun pertama masa studi, sebab merupakan masa penyesuaian dari tingkatan pendidikan sebelumnya. Kecemasan akademis terjadi sebab adanya tuntutan untuk berprestasi, tekanan dari orangtua agar anak mereka dapat berprestasi setinggi-tingginya, (Sarwer, 2019).

Kecemasan akademik adalah perasaan gelisah yang tidak menyenangkan dan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologis anak dalam situasi akademik (Permata & Widiasavitri, 2019) Kecemasan akademik didefinisikan sebagai hasil dari proses biokimia dalam otak dan tubuh yang membutuhkan perhatian, seperti menyelesaikan tugas atau menghadapi ujian, (Cornell, 2007). Kecemasan akademik memiliki dampak yang cukup luas, beberapa diantaranya yaitu gangguan psikologis, ketidakseimbangan fisiologis dan gangguan perilaku, juga berpengaruh pada hasil kinerja dan prestasi siswa, (Mirawdali, Morrissey & Ball, 2019). Anak yang mengalami kecemasan memiliki konsekuensi yang pertama melemahkan, menyebabkan penderitaan yang nyata dan mengganggu proses pembelajaran sosial dan pencapaian akademik yang kritis selama tahun-tahun perkembangan anak, (Manasis & Hood, 1998; Henker dkk, 2017). Kedua, masalah kecemasan secara temporal dan mungkin kausal menjadi sumber depresi (Cole dkk, 1998; Pine dkk, 2001; Schniering dkk, 2000; Zahn-Waxler, 2000, Henker dkk, 2017). Sangat penting untuk memahami masalah kecemasan dan kecemasan akademik pada anak, penelitian menyebutkan bahwa dimensi ini telah dikaitkan dengan status kesehatan dan masalah medis pada anak, (Henker dkk, 2017).

Cornell (2008) menyebutkan bahwa terdapat empat komponen utama pembentuk kecemasan akademik, yaitu faktor emosionalitas: kurangnya keterampilan dalam belajar; hambatan dalam menyelesaikan tugas sekolah; dan kecemasan-kecemasan, (Sarwer, 2019). Penelitian menyebutkan bahwa kecemasan akademik dapat di hindari melalui pengembangan iklim sosial-emosional yang baik, (Thakur & Kumar, 2014); lingkungan belajar yang positif, (Upadyaya, 2013); metode pembelajaran yang kooperatif, (Gregersen, 1999; Gokce & Derin, 2007); sikap positif guru, (Cohen, Ben-Zur & Rosenfeld, 2007); strategi pembelajaran yang efektif, (Wilson, 1999); konseling, (Khodaei, 1997, Hoseynzhad, 1997); dorongan dari orangtua, (Mahajan, 2015); serta menjaga kesehatan, (Lai dkk, 2014,

Psalttopoulou, 2014). Intensitas kecemasan yang konsisten dan dalam batas yang wajar memiliki dampak positif pada kinerja akademik siswa karena menjadi sumber energi dan motivasi untuk ketuntasan kinerja akademik, (Sarwer, 2019).

Kecemasan ditelaah dalam paradigma psikologi kogniti, psikologi kognitif adalah studi tentang bagaimana pikiran memproses informasi, (Mansell, 2004). Gangguan kecemasan dalam DSM V termasuk dalam kategori patologi mental, dimana biasanya ditandai dengan perasaan panik dan takut yang tidak terkendali sehingga berkembang menjadi berlebihan, adanya pikiran-pikiran yang mengganggu, munculnya ingatan yang menyakitkan, gangguan tidur, gejala somatik (seperti ketegangan otot, gangguan perut, jantung yang berdebar, dan lain sebagainya), dan gangguan kualitas hidup (seperti penyalahgunaan obat, resiko bunuh diri, dan lain sebagainya), (Haegen & Etienne, 2016). Hasil penelitian menyebutkan bahwa, metode terapi kognitif perilaku menjadi salah satu metode yang efektif untuk menanggulangi masalah kecemasan akademik siswa, (Kifli dkk, 2019). *Cognitive Behavioral Theory* meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui serangkaian stimulus, kognisi dan respon (SKR), (Oemarjoedi, 2004).

A. Kecemasan Akademik

Anxiety berasal dari bahasa Latin *Angustus* yang berarti kaku, dan *Ango* / *Anci* yang berarti mencekik, (Anisa & Ifdil, 2016). Schwartz (2000), mendefinisikan kecemasan berasal dari bahasa Latin *Anxius*, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan didefinisikan sebagai ketidaknyamanan pikiran yang menyakitkan atau mengkhawatirkan, biasanya atas antisipasi rasa sakit yang akan datang, (Hooda & Saini, 2018). Kecemasan sejatinya adalah hal yang normal, tetapi kadar kecemasan yang lebih tinggi dapat menyebabkan masalah, (Hooda & Saini, 2018). Kecemasan akademik dapat menjadi hal yang merugikan dari waktu ke waktu, sebab berkaitan dengan penurunan pencapaian tugas akademik, Huberty, 2012 (Dalam Hooda & Saini, 2018).

1. Faktor Penyebab Kecemasan Akademik

Beberapa komopnen kecemasan akademik dapat dijelaskan sebagai berikut (Hooda & Saini, 2018) :

- a. Kekhawatiran: Pikiran yang menghalangi siswa untuk fokus dan berhasil menyelesaikan pekerjaan akademik. Misalnya, prediksi kegagalan, pemikiran yang merendahkan diri sendiri atau terjebak dalam pikiran tentang konsekuensi dari melakukan hal buruk.
- b. Emosional: Gejala biologis kecemasan, biasanya ditandai dengan detak jantung yang semakin cepat, telapak tangan berkeringat, ketegangan otot dan masalah pencernaan.
- c. Hambatan ketuntasan tugas: Perilaku memiliki hubungan dengan ketuntasan tugas di sekolah, mampu menjadikan siswa menjadi tidak produktif dan memiliki kinerja yang buruk.
- d. Keterampilan belajar yang buruk: kurang ada keterampilan dalam strategi belajar. Seringkali mengerjakan tugas disaat-saat terakhir sehingga mencegah siswa untuk memahami materi pembelajaran. Strategi belajar

perlu diubah agar siswa dapat memperoleh pengetahuan yang maksimal dan dapat meningkatkan nilai akademiknya.

- e. Penundaan: Penundaan atau *Procrastination* seringkali dilakukan oleh siswa terkait dengan ketuntasan tugas akademik. Prokrastinasi dapat berdampak pada perilaku, psikologis dan kesehatan siswa. Prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk peculator prokrastinasi terhadap dunia pendidikan. Hasil penelitian menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres, kecemasan, rasa bersalah dan krisis, masalah kesehatan, kehilangan produktivitas yang parah, serta adanya tekanan sosial sebab tidak mampu memenuhi tanggung jawab sosial / komitmen.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan akademik, antara lain :

- a. Faktor internal
- 1) Masalah kesehatan
 - 2) Ketidakmampuan menyesuaikan diri
 - 3) Kebiasaan belajar yang buruk
- b. Faktor eksternal
- 1) Pola asuh orangtua yang otoriter
 - 2) Kurangnya bimbingan dan motivasi dari orangtua
 - 3) Hubungan guru dan siswa yang kurang positif
 - 4) Kompetisi antar siswa yang ketat

B. Kecemasan Mempengaruhi Kinerja Akademik

Pada dasarnya, kecemasan diperlukan untuk menumbuhkan motivasi belajar. Kecemasan dalam jumlah yang sesuai dapat membantu anak untuk menyelesaikan tugas sekolah, menulis, atau mengerjakan tugas harian lainnya. Konsekuensi kecemasan yang berlebihan selama menyelesaikan tugas ataupun dalam menjalani ujian dapat mempengaruhi pengembangan dan prestasi akademik anak.

Beberapa hal dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan akademik antara lain: (1). Siswa harus memiliki kemampuan dalam persiapan dan pengorganisasian; (2). Memiliki keterampilan manajemen waktu dan tugas; (3). Ada tujuan yang sesuai dengan kemampuan dan kenyataan; (4). Tetap seimbang selama periode ujian. Pengelolaan kecemasan didalam kelas: (1). Mengembangkan keterampilan akademik yang kuat untuk meningkatkan prestasi akademik, sebab kecemasan seringkali disebabkan oleh persiapan yang buruk; (2). Mempelajari keterampilan-keterampilan untuk relaksasi sederhana; (3). Gunakan teknik *Self-Talk Positive*; (4). Meminta bantuan guru untuk mengatasi kecemasan.

C. Kecemasan dan Kognitif

Menurut Sharf (2016), kecemasan akademik berhubungan dengan kognitif. Psikologi kognitif adalah ilmu yang menjelaskan mengenai pemrosesan informasi, (Solso, Maclin & Maclin, 2002). Menjelaskan bagaimana cara manusia memperoleh dan memproses informasi mengenai dunia, bagaimana informasi itu disimpan dan diproses oleh otak, bagaimana cara menyelesaikan masalah, berpikir, menyusun bahasa dan bagaimana serangkaian proses ini ditampilkan dalam bentuk perilaku yang kemudian dapat diamati, (Solso, Maclin & Maclin, 2002). Psikologi kognitif mencakup keseluruhan proses psikologis – dari sensasi menuju persepsi,

pengenalan pola, atensi, kesadaran, belajar, memori, formasi konsep-konsep, berpikir, berimajinasi, kemampuan bahasa, kecerdasan, emosi dan bagaimana keseluruhan hal tersebut berubah dan berkembang sepanjang rentang kehidupan, (Solso, Maclin & Maclin, 2002).

Bandura (1997), menyebutkan bahwa kecemasan akademik disebabkan oleh ketidakpercayaan siswa terhadap akan kemampuan dirinya untuk mengatasi tugas-tugas akademik, (Dalam Situmorang, 2018). Akar dari kecemasan akademik adalah rendahnya *Self Efficacy*, efikasi diri disebutkan sebagai keyakinan individu kapabilitas dirinya untuk bisa mengatasi tugas yang di hadapi, bahwa dia mampu menguasai situasi dan memberikan hasil yang positif. *Self Efficacy* yang tinggi akan mereduksi pikiran-pikiran yang menyakitkan (*Intrusive Aversive Thoughts*) terkait tugas yang dihadapi dan pada akhirnya akan mengalami penurunan kecemasan, (Situmorang, 2018).

Pandangan lain juga ditemukan dalam beberapa penelitian terkait penyebab utama terjadinya kecemasan akademik. Analisa dihubungkan dengan *Intolerance of Uncertainty* yaitu tidak ada kemampuan untuk menoleransi ketidakpastian, (Haegen & Etienne, 2016). Ketidakpastian dipandang sebagai realisasi bahwa keyakinan dan representasi kita tentang dunia tidak dapat secara akurat memprediksi peristiwa dimasa depan didalam lingkungan kita, (Heagen & Etienne, 2019). Meski faktanya hidup adalah ketidakpastian, tetapi bukti empiris mendukung bahwa ketidakpastian memberikan dampak yang signifikan sebagai stresor yang melibatkan konsekuensi psikologis dan fisiologis, (Rosen, Ivanova, & Knauper, 2013; Zlomke & Jeter, 2014).

D. Cognitive Behaviour Therapy

Cognitive Behaviour Therapy (CBT) pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui serangkaian stimulus – kognisi – respon (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak, (Oemarjoedi, 2004).

CBT telah banyak digunakan dalam proses penyembuhan gangguan kepribadian, (Beck & Freeman, 1990); depresi, (Beck, 1990); Schizofrenia, (Chadwick & Lowe, 1990); gangguan cemas, (Butler, Fennel, Robson & Gedler, 1991), serta banyak gangguan lain. berbagai bentuk yang berbeda mengenai *Cognitive Behaviour Therapy* dikembangkan oleh beberapa ahli, seperti Albert Ellis dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy*, (Ellis, 1962); Aaron Beck dengan *Cognitive Behavioural Therapy* (1964); dan Arnold Lazarus dengan *Cognitive Behaviour Multimodal Therapy* (Lazarus, 1976), (Dalam Oemarjoedi, 2004). CBT merupakan metode pengobatan yang efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan pada anak dan anak, (Kodal dkk, 2017). Hasil meta-analisa menyebutkan bahwa 60% anak pulih dari gangguan kecemasan dan mengalami pengurangan gejala yang signifikan setelah menjalani terapi, (James, James, Cowdrey, Soler & Choke, 2013; Kodal dkk, 2017).

METODE

Merupakan studi literasi dengan mengumpulkan literatur berupa jurnal dan buku. Hasil literasi dirangkum dan dianalisa oleh penulis. Hasil temuan tidak dianalisa kembali oleh para ahli.

E. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi literasi menyebutkan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh kognitif yaitu bagaimana individu menerima informasi, berpikir dan berperilaku berdasarkan proses kognitifnya, (Solso, Maclin & Maclin, 2002). Gangguan kecemasan membentuk kategori patologi mental yang ditandai dengan perasaan panik dan ketakutan yang tidak terkendali, pikiran yang mengganggu, mundul ingatan yang menyakitkan, gangguan tidur dan gejala somatik, (Haegen & Etienne, 2016).

Kecemasan akademik merupakan kondisi yang dapat mempengaruhi sebagian besar kegiatan belajar siswa. Cenderung mengganggu proses belajar dan menurunkan prestasi akademik, termasuk perhatian dan kinerja memori, (Pekrun, Frenzel, Gotz & Perry, 2007; Kifli, Sunawan & Jafar, 2019). Kecemasan adalah realisasi dari suatu kondisi psikologis yang dapat mempengaruhi segala aspek kehidupan individu, ketika kecemasan meningkat maka proses belajar mereka tidak akan efektif, (Hasempour & Mehrad, 2014; Kifli, Sunawan & Jafar, 2019).

Kecemasan dan kecemasan akademik berkaitan dengan proses kognitif. Salah satu metode penanganan gangguan kecemasan akademik dapat melalui Terapi Kognitif Perilaku. Terapi kognitif perilaku ditemukan cukup efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik, (Kodal dkk, 2017). Terapi kognitif perilaku melalui tehnik restrukturisasi kognitif memberikan kontribusi berupa pengurangan kecemasan akademik siswa, (Kifli, Sunawan & Jafar, 2019). Dalam studi literatur ini perlu ada pengembangan yang berkaitan dengan teori regulasi diri dan teori koping yang relevan dan menunjang dalam penurunan kecemasan akademik siswa. Sasaran perubahan adalah merubah cara berpikir, keyakinan, sikap, asumsi, imajinasi dan membantu siswa mencapai kemudahan dalam mengenali dan mengubah setiap kesalahan dalam aspek kognitif, (Myrick, 2011).

REFERENSI

- Dewi, E. U. (2020). PENGARUH KECEMASAN SAAT PEMBELAJARAN DARING MASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA STIKES WILLIAM SURABAYA. *Jurnal Keperawatan*. <https://doi.org/10.47560/kep.v9i1.210>
- Madoni, E. R., & Mardiyah, A. (2021). Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.964>
- Permata, K. A., & Wideasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p01>

- Saleh, U. (2019). Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan). *Kesehatan*.
- Al-Saghawi, M.A., dkk (2017). Determinant of academical stress and stress-related self medications practice among undergraduate male pharmacy and medical students of tertiary aducational institution in Saudi Arabia. *Trophical journal of pharmaceutical Research, Desember 2017; 16(12):2997-3003* <https://dx.doi.org/10.1314/jtpr.v16i12.26>
- Annisa, D.F., Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan Pada Usia Lanjut. *Journal Konselor Vol. 5, No. 2, June 2016 ISSN: Print 1412-9760* <http://ejournalunp.ac.id/index.php/konselor>
- Bui, E., Charney, M.E., Baker, A.W. (2020). *Clinical Handbook of Anxiety Disorder – From Theory to Practice*. Humana Press, USA.
- Fauziah, N., Rafiyah, I., Solehatti, T. (2018). Parent’s Anxiety Toward Juvenile Delinquency Phenomenon in Bandung Indonesia. *NurseLine journal Vol.2, No, 2 Nopember 2018* <https://journal.unej.ac.ic>
- Haegen, M.V., Etienne, A.M. (2016).]Cognitive Process across anxiety disorder related to intolerance of uncertainly : Clinical Review. *Journal Health Psychology, VanderHaegen & Ettienne , Cogen Psychology (2016), 3:1215733* <https://dx.doi.org/10.1080/23311908.2016.1215773>
- Henker, B.PhD., dkk. (2017). Anxiety, Affect, and Activity in Teenagers : Monitoring in Daily Life With Electronic Diaries. *Journal the American Academy of Child & Adolescence Psychiatry, July 2020* <https://www.researchgate.net/publication/11324996>
- Hooda, M., Saini, A. (2017). Academic Anxiety : An Overview. *Journal of Education and Applied Social Science, Vol. 8, No. 3, pp.807-810, December 2017 DOI:10.5958/2230-7311.00139.8* <https://www.reseachgate.net/publication/327281370>
- Kifli, I., Sunawan., Jafar, M. (2019). Cognive Behaviour Group Counseling to Reduce Academic Anxiety. *Jurnal Bimbingan dan Konseling. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view28170*
- Kodal, dkk. (2018)j. Long-Term Effectiveness of Cognitive Behavioural Therapy for Youth With Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorder 53 (2018) 58-67* <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.11.003>
- Mansell, W. (2004). Cognitive Psychological and Anxiety. *Journal of Psychiatry Vol. 3, No.4, 1 April 2004* <https://doi.org/10.1383/psyt.3.4.6.329905>
- Mirawdali, S., Morrissey, H., Ball, P. (2018). Academic Anxiety and Its Effect on Academic Performance. *International Journal of Current Research Vol.10, No.06, pp.70017-70026, June, 2018.* <http://www.journalcra.com>
- Oemarjoedi, A.K. (2004). *Pendekatan Cognitive Behaviour Dalam Psikoterapi*. Penerbit Creativ Media: Jakarta.
- Permata, K.A., Widiyasavitri, P.N. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Journal Psikologi Udayana 2019, Vol. 6, No.1, 1-10.*

- Sarwer, G. (2019). Secondary School Student's Academical Anxiety and Achievement in English. *Journal Quaterly-Thing Indi*, Vol.22, No.4, October 2019 DOI: 10.26643/think-indi <https://www.researchgate.net/publication/337154263>
- Situmorang, D.D.B. (2018). Academic anxiety sebagai distorsi kognitif terhadap skripsi: Penerapan konseling Cognitive Behaviour Theraphy dengan Musik. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice and Research* (2018), 100-114 <https://jurnal.umtas.ac.id>
- Solso, R.L., Maclin, O.H., Maclin, M.K. (2002). *Psikologi Kognitif – Edisi Kedelapan*. Penerbit Erlangga: Jakarta.