



Contents lists available at [Journal IICET](#)

**JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)**

ISSN: 2502-079X (Print) ISSN: 2503-1619 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>



## Efektivitas *cognitive behavior therapy* untuk menurunkan PTSD kecelakaan berkendaraan motor pada mahasiswa

M. Siraju Subhi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Sept 12<sup>th</sup>, 2021

Revised Oct 25<sup>th</sup>, 2021

Accepted Nov 28<sup>th</sup>, 2021

#### Keyword:

Cognitive behavior therapy  
Post-traumatic stress disorder  
Kecelakaan berkendaraan motor mahasiswa

### ABSTRACT

Kecelakaan lalu lintas yang dialami individu dapat menjadi gejala trauma terdapat ingatan-ingatan yang mengganggu berupa kesulitan untuk tidur, menghindari situasi dan kewaspadaan terhadap lingkungannya. Korban kecelakaan berpotensi pada penurunan performa, gangguan psikologis seperti kecemasan, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) bahkan depresi kondisi ini sangat mengganggu kualitas pribadi subjek dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penelitian ini ialah untuk melihat efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk menurunkan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) kecelakaan berkendaraan pada subjek sebelum dan sesudah diberi intervensi. Penelitian ini menggunakan single-case experimental, dengan desain A-B-A. subjek dalam penelitian ini ialah satu orang mahasiswa yang mengalami trauma kecelakaan berkendaraan. Teknik pengambilan data menggunakan observasi, wawancara, dan SUD (Subjective Unit Disturbance). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa cognitive behavior therapy berpengaruh terhadap penurunan gejala PTSD kecelakaan berkendaraan motor pada subjek. Berdasarkan tingkat trauma subjek dari skor SUD saat Pre-test 50-90%. Intervensi 30-50%, dan setelah intervensi semakin menurun, stabil pada 10%. Subjek mengalami perubahan yang besar, menghasilkan pikiran yang rasional, realistis, percaya diri dan perilaku tidak menghindar pada kendaraan khususnya motor. Pada perubahan skor SUD dari hasil pengukuran, observasi, wawancara, self report menunjukkan subjek berhasil mengatasi permasalahan yang dialaminya.



© 2021 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Subhi, M. S.,  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau, Indonesia  
Email: [sirajsubhirocket21@gmail.com](mailto:sirajsubhirocket21@gmail.com)

### Pendahuluan

World Health Organization (World Health Organization) memaparkan sebanyak 1, 25 juta orang sebagai korban dari musibah lalu lintas serta tiap tahunnya sebanyak dari 20-50 juta orang hadapi cedera akibat kecelakaan lalu lintas (Rinaldi & Masykur, 2017). Kecelakaan lalu lintas ialah satu dari 5 kasus kesehatan dunia pencetus kematian dunia. Berlandaskan informasi dari Kepolisian Republik Indonesia, banyaknya musibah lalu lintas menurut kategori kendaraan, sepeda motor ialah kendaraan yang menduduki peringkat awal. Perihal tersebut bisa diakibatkan oleh sedikitnya pemahaman pengendara motor tentang bagaimana mengutamakan berkendara aman serta mengurangi efek musibah lalu lintas (Anwar, 2018).

Kecelakaan lalu lintas yang dialami individu dapat menjadi gejala trauma terdapat ingatan-ingatan yang mengganggu berupa kesulitan untuk tidur, menghindari situasi dan kewaspadaan terhadap lingkungannya

(Rinaldi&Masykur, 2017). Korban kecelakaan berpotensi pada gangguan stress akut, membuat penurunan peforma dalam kerja, gangguan psikologis dan mengalami depresi yang berat. Berat- ringannya kejadian sangat subjektif pada dirinya. Tetapi semakin berat trauma tersebut dirasakan oleh seseorang maka akan semakin beresiko mengalami hal yang dikenal dengan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD).

Jika ditinjau dari kejadian trauma yang dialami oleh seorang atau secara kolektif. Trauma terjadi pada bencana alam atau perbuatan manusia. Penelitian yang dilakukan oleh Amerika menunjukkan sebesar 60 % laki-laki dan 50% wanita memiliki pengalaman traumatis, yang berkembang PTSD, (Indra, 2010). Melihat data diatas maka sebenarnya banyak kasus yang terjadi pada pasien PTSD, tergantung pada pengalaman, riwayat gangguan psikiatri, lingkungan, dan mekanisme pertahanan pada diri individu. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) ialah gangguan mental yang terjadi akibat paparan secara langsung atau tidak langsung dari peristiwa traumatis (American Psychological Assosation,2019). Terdapat empat gejala dari PTSD diantaranya *experiencing* (teringat kembali), *avoidance* (penghindaran), *negative alternations* dan *hyperarousal* (peningkatan kewaspaan secara berlebihan), (America Psychiatric Association, 2013).

Stuart mendeskripsikan PTSD ialah sindrom keceemasan, ketidakrentanan secara emosional, kilas balik dari pengalaman yang sangat pedih sesudah mengalami stress fisik maupun emosi seseorang, hal ini berkaitan dengan rasa tidak berdaya seseorang, penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya (Ashofa, 2019). Permasalahan yang dihadapi tersebut tentu memerlukan pemecahan masalah yang harus dihadapi. Oleh karena itu perlu melihat gejala-gejala yang mempengaruhi kondisi psikologi, biologis dan reaksi sosial sehingga konselor dapat menangani dan mendamping subjek untuk penurunan PTSD yang dirasakan olehnya.

Pada subjek penelitian ini ialah seorang mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di semester satu dan, mengalami kejadian trauma pada saat melihat kendaraan roda dua (motor), terutama pada saat melewati perjalanan pada aktivitas sehari-hari. Subjek merasa "ketakutan", berusaha untuk menghindari dan waspada terhadap motor. Hal ini disebabkan subjek pernah mengendarai motor namun membawa korban terutama orang terdekatnya menjadi terluka hingga dilarikan ke rumah sakit setempat. Sebagaimana yang disampaikan oleh subjek yang dirasakan oleh seperti merasa lelah, sedih dan merasa takut atas pengalaman yang dihadapi olehnya. Ketakutan yang muncul membuat subjek tidak bisa beraktivitas seperti biasa karena alat transportasi merupakan sarana yang sangat sering ditemukan hingga saat ini.

Apa yang dirasakan oleh subjek mengalami gejala perasaan khawatir, cemas, takut hingga tegang, pada sensasi secara fisik mengalami gemetar, jantung berdetak dengan kencang, nafas terengah-engah, ketegangan otot dada, sekujur tangan berkeringat, sulit mengungkapkan pembeciraan, dan tidak konsentrasi. Subjek yakin bahwa kendaraan roda dua sangat berpotensi melukai orang lain dan diri sendiri sehingga memiliki kesimpulan untuk menjauhi objek tersebut. Maka dari itu subjek perlu mendapatkan penanganan melalui pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT).

Menurut Grabb dan Kaplan (Fitri, 2017) Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan suatu metode psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptive dan mereduksi penderitaan secara psikologis, dengan mengubah proses kognitif individu. CBT didasarkan pada pemahaman perilaku yang tampak pada hasil dari cara berpikir dengan memberikan intervensi melalui aspek mental yakni berpikir, merasa dan bertindak laku (Islamiah et al., 2015). Pikiran dan emosi yang salah tentunya akan mempengaruhi aktivitas individu sehingga perlu perubahan, CBT menunjukkan untuk mengembangkan kemampuan dengan melihat berbagai pertanyaan anggapan yang salah dialami oleh klien (Cahyani & Nuqul L, 2018) pendekatan teknik kognif yang dilakukan untuk menyangkal keyakinan atau pola pikir yang salah pada individu sehingga menghadirkan kepercayaan atau pola perilaku yang adaptif. Pemikiran yang salah diharapkan ditata kembali (Reconstruction). Metode yang lain diajarkan mengenai pendekatan metode teori A versus B yang dikembangkan oleh Salkovis (1997), metode lain ditambah dengan disentisasi sistematis, Menurut Munro (dalam Abimanyu, 1966) disentisasi adalah teknik mengubah perilaku dengan perpaduan relaksasi dan menenangkan diri dan membayangkan secara bertahap.

Penelitian terlebih dahulu menunjukkan bahwa terdapat penurunan gejala PTSD yang diberikan oleh intervensi Cognitive behavior therapy. (Hayati et al., 2018) namun yang membedakan penelitian ini dilakukan secara kolektif. Penelitian yang sama bahwa ada pengaruh yang signifikan terkait CBT terhadap gejala PTSD pada pasien post kecelakaan pengendara motor berupa lalu lintas di RSUD Denpasar (Prabandari et al., 2015). Pertimbangan pengambilan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) diharapkan dapat mengubah kognitif subjek yang memiliki pemikiran negative terhadap objek kendaraan roda dua. CBT dapat dijadikan salah satu cara pengobatan psikoterapi yang efisien dalam mentindaklanjuti kasus PTSD (National Centre of PTSD, 2011). Oleh karena itu peneliti merasa tertarik untuk memahami pengaruh CBT, terhadap Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) kecelakaan berkendara pada mahasiswa

---

## Metode

Hipotesis pada riset ini adalah: Hipotesis nihil(H0):“Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi disaat saat sebelum dan sesudah CBT(Cognitive Behavior Therapy) diberikan pada subjek yang hadapi trauma pasca traumatic pada mahasiswa post musibah kendaraan roda 2, serta hipotesis alternative (Ha):“ Ada perbedaan yang signifikan antara kondisi trauma disaat sebelum dan sesudah CBT( Cognitive Behavior Therapy) diberikan pada subjek yang alami trauma pasca traumatic pada mahasiswa post musibah kendaraan roda 2. Subjek dalam riset ini merupakan seseorang mahasiswi yang hadapi kendala trauma yang dikenal melalui skor trauma di atas angka 70 serta mempunyai kemauan guna penyembuhan. Desain yang digunakan merupakan single case experimental design memakai desain A- B- A ialah dimana( A1) ialah fase baseline saat sebelum diberikan intervensi, serta( B)ialah treatment ataupun fase pemberian perlakuan ataupun intervensi. Sebaliknya( A2) baseline yang diberikan kembali sehabis intervensi.

Teknik yang digunakan ialah SUD, yakni skala bertingkat digunakan untuk melihat taraf kecemasan pada diri subjek. Skala bertingkat mulai dari 0 hingga 100, angka 0 mendeskripsikan tidak ada trauma sama sekali, hingga angka 100 yang berarti memiliki tingkat trauma tertinggi. Menurut Pear dan Martin (dalam Asrori,2015) tingkat trauma ini sering disebut sebagai SUD (Subjective Unit Disturbance) yang digunakan sebagai treatment perilaku disentitiasi sistematis untuk mengatasi gangguan trauma secara spesifik. Peneliti memberikan angka hirarki tingkat trauma diatas angka 70. Nilai 70 ditetapkan dengan asumsi kriteria trauma dari angka 0 (paling tidak trauma) hingga angka 100 (paling trauma) nilai tengah ialah angka 50, sehingga 20 tingkat diatas nilai tengah trauma ialah 70. Secara kualitatif diperoleh berdasarkan interview pikiran subjek, data observasi, self report mengenai distorsi kognitif serta value dari pendekatan tabel seluruh komponen kognitif, afektif, psycial sensation serta hasil dari psikologis subjek. Secara deskriptif.

## Hasil dan Pembahasan

Pada Psikoterapi yang digunakan untuk subjek terdiri dari 3 hari dengan lima sesi dengan menghabiskan waktu selama 1 jam 30 menit. Intervensi dalam penelitian ini diberikan dalam bentuk diskusi, relaksasi, exposure, disentitiasi sistematis dan pemberian tugas rumah agar subjek lebih memahami mengenai kejadian trauma yang telah terjadi. Materi yang diberikan oleh subjek bertujuan untuk mengurangi tingkat gejala-gejala kecemasan (trauma) khususnya pada kendaraan bermotor.

Pada tahap selanjutnya menggunakan SUD untuk pengukuran tindak lanjut apakah memiliki efektivitas intervensi Cognitive Behavior Therapy dalam menurunkan tingkat traumatik dalam jangka waktu tertentu. Subjek diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman yang dialaminya dan diminta untuk menjelaskan apakah terdapat perubahan setelah intervensi dilakukan. Terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT) memberikan perubahan secara signifikan dan terbukti dapat menurunkan tingkat traumatik pada subjek. Adapun memenuhi kriteria yang disyaratkan antara lain: menurunnya tingkat traumatik, berkurangnya pemikiran, perasaan dan perilaku negatif, pada penelitian ini subjek lebih dapat menyesuaikan diri, dapat berpikir rasional dan positif sehingga tidak terganggu situasi pribadinya.

### Menurunnya Pemikiran Negatif

Kondisi subjek saat sebelum di intervensi memiliki konsekuensi secara langsung (direct qonsequent) yakni pemikiran yang takut berlebihan, merasa bersalah,,cemas jika berhadapan dengan motor matic yang dialami oleh subjek. Pemikiran ini selalu muncul dan benar-benar dipercaya oleh subjek bahkan mengganggu pada aktivitas lainnya.

Setelah subjek menerima terapi Cognitive Behavior Therapy pada beberapa sesi, pemikiran negative perlahan mulai mengalami penurunan hingga menghilang sama sekali. Subjek dapat berpikir secara rasional, realistik dan positif terhadap masalah yang telah dialami. Teknik konfrontasi dapat membantu subjek merubah fikirannya dan membantu dalam merekonstruksi ide-ide pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih rasional dan realistis. Dalam pelaksanaannya, untuk mengatasi keadaan tegang, relaksasi diterapkan supaya mencapai keadaan rileks dan nyaman mungkin. Terakhir untuk melihat keberhasilan terapi digunakan exposure yang bertujuan untuk memotivasi subjek agar dapat berani, percaya diri dalam menghadapi rintangan terutama kejadian trauma tersebut.

Bersumber pada hasil riset yang sudah diperoleh, jika pemberian intervensi berbentuk Cognitive Behavior Therapy efisien untuk merendahkan trauma pada kendaraan roda 2 yang dirasakan oleh subjek. Lewat Pendekatan CBT, subjek menyadari terdapatnya kesalahan berpikir pada saat dia alami jatuh dari motor. Subjek bisa mengatur kecemasannya sehingga dia tidak butuh menjauh kala berhadapan dengan motor, berani memandang motor serta tidak tergesa-gesa buat menjauh.

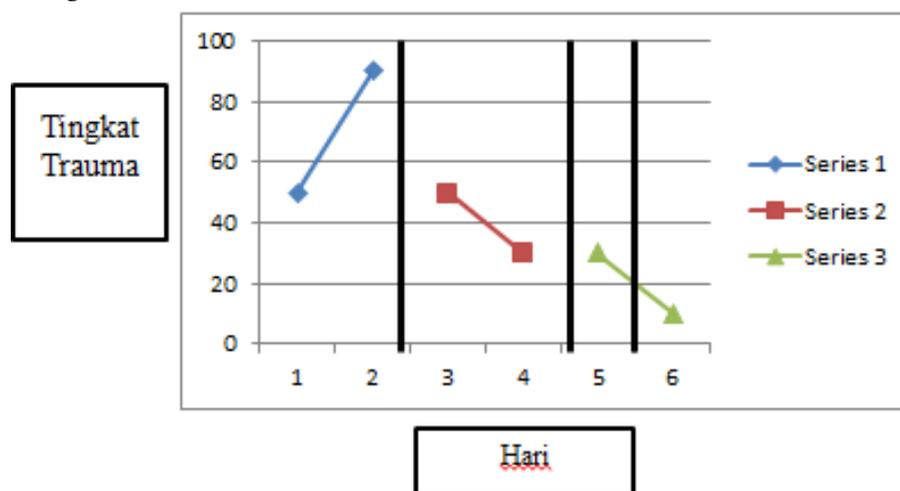
Sesi pertama dilakukan untuk memberikan gambaran kepada subjek mengenai intervensi CBT, diberikan pengetahuan traumatik dan mengerjakan tugas rumah berupa pertanyaan mengenai permasalahan yang dialami klien. Sesi kedua dilakukan untuk menekankan pada pemahaman segitiga kognitif, yaitu bagaimana pikiran dapat mempengaruhi perasaan dan perbuatan sehingga menimbulkan kesimpulan dari peristiwa. Sesi kedua subjek diberi pendekatan Teori ABC untuk irrational believe. Menurut Salkovist (dalam Wilding, 2003) mengajak klient untuk berdiskusi dan mengkonfrontasi dalam mempertimbangkan kembali pandangan-pandangan negative. menjadi pandangan alternatif. Pandangan pertama (teori A) adalah ketika ketakutan yang dirasakan klient merupakan hal yang benar dan mutlak sehingga menimbulkan penderitaan, pandangan kedua (Teori B) jika masalah tersebut mungkin tidak membawa bencana dan penderitaan bagi klien.

Sesi ke tiga, subjek diberikan pemahaman mengenai cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan melalui teknik relaksasi. Menurut Bower (Sari & Subandi, 2015) teknik relaksasi memiliki fungsi untuk mengatur pernafasan secara teratur, dan merileksan otot-otot yang tegang dan pernafasan menjadi lebih baik. Subjek sangat merasa terbantu dari kecemasan yang dirasakan, sehingga menjadi lebih nyaman, rileks, tubuh mengurangi rasa tegang jika berkaitan dengan situasi yang tidak menyenangkan oleh subjek.

Sesi ke empat, dilakukan desentisasi sistematis yakni terapi menghadapkan subjek pada kondisi yang memunculkan ketakutannya, namun situasi dikemas secara terkontrol dan aman bagi subjek (Ilmi, 2021). terapi ini berguna untuk mengurangi secara bertahap dan memahami karakteristik individu subjek, membayangkan, dan megilustrasikan situasi yang kemudian melakukan perlawanan ketakutan tersebut. Harapannya subjek secara sistematis menjadi kurang sensititas terhadap situasi yang membuat cema dan takut terhadap motor. Terapi disentisasi sistematis sangat efektif untuk menangani kasus kecemasan, phobia dan PTSD. Jika klien dihadapi pada situasi sulit untuk mengontrol emosi negatif maka perlu dibuat secara berkala dengan bantuan teknik relaksasi

Sesi kelima yakni exposure merupakan sesi terakhir yang dirancang untuk menguatkan pribadi subjek sebelum dilakukan tahap evaluasi, Menurut Norton (dalam Melisa, 2014), terapi ini digunakan untuk mengontrol ketakutan yang dirasakan baik pada situasi tertentu, objek, memori atau emosi yang akan mengingatkan subjek pada kondisi trauma. Exposure sangat berguna dan efektif dalam mengubah perilaku pada subjek. Subjek melakukan upaya untuk memegang fisik motor dan mengendarai roda motor dan berada pada kondisi pemikiran positif, termotivasi, semangat dan tidak takut untuk memulai aktivitas berikutnya.

#### Berkurangnya Tingkat Kecemasan Dilihat berdasarkan SUD



**Gambar 1: Perbedaan tingkat trauma kecelakaan bermotor pada subjek dengan desain**

Pada grafik di Gambar 01. Terlihat presentase skor diperoleh pada kondisi baseline (A1) pada subjek berkisar antara 50 % (sedang) rentan sampai 90% (tertinggi). Ini membuktikan ketakutan dan trauma yang dialami oleh subjek pada kendaraan roda motor sangat tinggi. Selanjutnya pada kondisi intervensi CBT, presentase angka yang diperoleh menurun menjadi 30%. Sedangkan pada pada baseline (A2) semakin menurun dan stabil pada angka 10%.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan perilaku pada subjek, beberapa teknik yang telah diaplikasikan seperti rekonstruksi kognitif, diskusi, relaksasi, disentisasi sistematis dirasa mampu mengatasi kondisi trauma. Subjek juga diberi exposure untuk memberanikan diri berhadapan dengan objek motor,

mencoba menaikinya dan mengendari. Subjek merasa sangat terbantu setelah menyelesaikan terapi, bagian yang kurang dinikmati oleh subjek adalah desentisasi sistematis, hal ini disebabkan karena membutuhkan waktu yang lama untuk subjek terbiasa pada kondisi yang tidak menyenangkan.

Seluruh rangkaian CBT (Cognitive Behavior Therapy) mampu mengatasi kesalahan berfikir dan mencoba memodifikasi ide positif berdasarkan hasil observasi, self report dan wawancara, berusaha mengatasi sisi afeksi dengan relaksasi agar mengatasi kecemasan hingga menjadi tenang saat melihat kendaraan roda dua.

Penilaian keberhasilan program jika ditinjau dari skor SUD saat Pre test yakni berkisar 50-90%, intervensi 30-50% dan pasca intervensi menurun dan stabil pada angka 10%. Data tersebut menjelaskan bahwa intensitas trauma yang dialami subjek berkurang, bahkan membuat subjek sembuh pada PTSD-nya dan dapat beraktivitas rutin dengan baik kehidupannya.

Penerapan CBT pada subjek sangat berpengaruh pada kondisi karakteristik pribadinya, terutama pada faktor internal dan eksternal. Faktor internal yakni motivasi dan harga diri pada subjek. Santrock (dalam Retindha Ayu Ceilindri, 2005) harga diri mencakup evaluasi penghargaan terhadap diri sendiri yang dapat menghasilkan potensi, menghargai kelebihan, puas dan menerima kekurangan yang ada. Sedangkan harga diri rendah ialah penilaian tidak suka, tidak puas dan tidak pantas, tidak menghargai kelebihan dan melihat sesuatu yang selalu kurang.

Subjek memiliki motivasi yang tinggi, Nuzula (dalam Fitri, 2017) menjelaskan motivasi adalah faktor terpenting pada perubahan perilaku individu secara matang pada kepribadian dan sikapnya terhadap lingkungan. Motivasi dalam diri subjek terlihat pada kesadaran untuk mengajukan diri, inisiatif, berpartisipasi secara aktif untuk menyembuhkan kondisi trauma sehingga rangkaian-rangkaian teknik terapi dapat berjalan serta dievaluasi dengan optimal. Beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi subjek antara lain, penggunaan alat ukur yang objektif, orang tua dan rekan sejawat yang peduli sehingga dapat merekayasa situasi sosial seperti yang diinginkan.

Spiegler (dalam Elna Yulsaini Siregar & Rodiatul Hasanah Siregar, 2013) menyatakan bahwa CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi langsung, yakni individu mengubah pikiran maladaptifnya, maka secara tidak langsung dapat merubah tingkah laku yang tampak. Tujuan lain ialah mengubah ide kognisi yang irasional menjadi lebih rasional. CBT berupaya mengatasi kondisi trauma pada subjek, memudahkan subjek dalam mengamati situasi untuk melihat objek seperti kendaraan bermotor, saat berhadapan dengan objek tidak perlu cemas dan mengalami perilaku menghindar.

Dengan demikian, meskipun kondisi subjek mengalami penurunan terhadap trauma naik kendaraan bermotor, subjek perlu pengawalan orang tua, teman dekatnya agar lebih termotivasi dan dapat melakukan aktivitas rutin dengan baik.

## Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) berhasil menurunkan PTSD pada kendaraan bermotor. Hal tersebut dapat dilihat pada perubahan skor SUD sebelum di intervensi sangat tinggi menjadi kategori rendah, dan sangat bermanfaat bagi subjek.

Hasil evaluasi subjek pada sesi terapi menunjukkan perubahan yang baik dalam kognitif, afektif, dan motorik pada kondisi psikologi subjek. Perubahan yang terjadi dapat memberikan konsekuensi baik pada subjek, mengubah perilaku yang menghindar, cemas, tangan bergemetar, napas terengah-engah menjadi pribadi subjek yang tenang, berani mengambil resiko yang terjadi, percaya diri dan berusaha untuk bangkit dari kesalahan yang pernah dilakukan.

## Referensi

- Anwar, D. R. (2018). Analisis Risiko Kecelakaan Lalu Lintas Berdasar Tipe Kepribadian Dan Pelanggaran Pada Pengendara Sepeda Motor. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(2), 179. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i2.2017.179-189>
- Ashofa, N. H. (2019). Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Korban Bullying Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(1), 86–99. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-07>
- Barrym P. D (1998) Mental Health and Mental Illness. *Ed Philadelphia: Lipponcot Raven Publisher*
- Cahyani, R., & Nuqul L, F. (2018). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Body Shame. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(2), 91–100.

- <https://doi.org/10.1098/rspb.2014.1396>[https://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones\\_jesus/capitulos\\_espanyol\\_jesus/2005\\_motivacion\\_para\\_el\\_aprendizaje\\_Perspectiva\\_alumnos.pdf](https://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones_jesus/capitulos_espanyol_jesus/2005_motivacion_para_el_aprendizaje_Perspectiva_alumnos.pdf)[https://www.researchgate.net/profile/Juan\\_Aparicio7/publication/253571379](https://www.researchgate.net/profile/Juan_Aparicio7/publication/253571379)
- Corey Gerald (2013). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi *Bandung*. PT Regika Aditama
- Elna Yuslaini Siregar, & Rodiatul Hasanah Siregar. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Juni), 17–24.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mahasiwa Cognitive Behavior Theraphy Effectiveness in Reducing Students Public Speaking Anxiousness. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–73.
- Fitriah L (2014) Pengantar Psikologi Klinis. *Jakarta : Prestasi Pustaka*.
- Hayati, U. F., Fatimah, S., & Mardhiyah, A. (2018). Comparative Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy 5 Sessions and 12 Sessions Toward to Post Traumatic Stress Disorder on Post Flood Disaster Adolescent. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 6(1), 37–49. <https://doi.org/10.24198/jkp.v6i1.357>
- Ilmi, J. (2021). Terapi Disensitisasi Sistematis untuk menurunkan ketakutan pada anak dengan fobia telur asin. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4), 145–152. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14785>
- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartianti, F. (2015). Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 8(3), 142–152. <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.142>
- Muslim, Rusdi (2013) Diagnosis Gangguan Jiwa. *Jakarta: PT Nuh Jaya*
- Prabandari, D., Sukarja, I. M., & Maryati, N. L. . (2015). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Terhadap Post Traumatic Stress Disorder (Ptsd) Pada Pasien Post Kecelakaan Lalu Lintas Di Rsup Sanglah Denpasar. *COPING NERS (Community of Publishing in Nursing)*, 3(2), 22–26.
- Retindha Ayu Ceilindri, M. S. B. (2005). *Harga Diri dan Konformitas dengan Perilaku Bullying Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Retindha Ayu Ceilindri, dan Meita Santi Budiani Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya*. 6(2), 64–70.
- Rinaldi, F. R., & Masykur, A. M. (2017). Pengalaman Kecelakaan Lalu Lintas Berat Sebuah Studi Kualitatif Fenomenologi. *Empati*, 6(1), 164–172.
- Sari, A. D. K., & Subandi. (2015). Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada primary caregiver penderita kanker payudara. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 173–192.