

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling: Tinjauan Komprehensif Teori, Teknik, dan Aplikasinya dalam Konteks Pendidikan di Indonesia

Fakhriatul Ulfa Miladiah¹ & Amirah Diniaty²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Riau Indonesia

E-mail: 22560224801@students.uin-suska.ac.id

Received: 8 May 2026

Accepted: 10 June 2026

Published: 19 June 2026

ABSTRAK

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling dan psikoterapi berbasis bukti yang banyak digunakan dalam penanganan berbagai permasalahan psikologis. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji CBT secara komprehensif, meliputi sejarah perkembangan, asumsi dasar, konsep inti, teknik utama, struktur sesi, aplikasi dalam layanan konseling pendidikan, serta bukti empiris yang mendukung efektivitasnya. Metode yang digunakan adalah kajian literatur naratif dengan menelaah sumber ilmiah berbahasa Indonesia dan Inggris yang relevan, terutama publikasi dalam sepuluh tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa CBT memiliki landasan teoritis yang kuat, prosedur intervensi yang terstruktur, serta fleksibilitas untuk diterapkan pada berbagai permasalahan peserta didik, seperti kecemasan, depresi ringan, prokrastinasi akademik, dan distorsi kognitif. Selain itu, perkembangan gelombang ketiga CBT, seperti Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Dialectical Behavior Therapy (DBT), dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), memperluas penerapan CBT dalam layanan konseling. Namun, implementasi CBT di Indonesia memerlukan adaptasi kultural agar sesuai dengan nilai sosial, spiritual, dan karakteristik peserta didik. Dengan demikian, CBT dapat dipandang sebagai pendekatan konseling yang relevan, fleksibel, dan potensial untuk memperkuat layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan Indonesia.

Kata Kunci: cognitive behavioral therapy; konseling; distorsi kognitif; psikologi pendidikan; gelombang ketiga CBT

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in Counseling: A Comprehensive Review of Theory, Techniques, and Its Application in Educational Contexts in Indonesia

ABSTRACT

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is an evidence-based counseling and psychotherapy approach widely used to address various psychological problems. This article aims to provide a comprehensive review of CBT, covering its historical development, basic assumptions, core concepts, main techniques, session structure, application in educational counseling services, and empirical evidence supporting its effectiveness. This study employed a narrative literature review by examining relevant Indonesian and English scholarly sources, particularly publications from the last ten years. The findings indicate that CBT has a strong theoretical foundation, structured intervention procedures, and flexibility for addressing students' psychological and educational problems, such as anxiety, mild depression, academic procrastination, and cognitive distortions. In addition, third-wave CBT developments, including Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Dialectical Behavior Therapy (DBT), and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), have expanded the application of CBT in counseling services. However, implementing CBT in Indonesia requires cultural adaptation to align with students' social, spiritual, and contextual characteristics. Therefore, CBT can be considered a relevant, flexible, and potential counseling approach to strengthen guidance and counseling services in Indonesian educational settings.

Keywords: cognitive behavioral therapy; counseling; cognitive distortions; educational psychology; third-wave CBT

PENDAHULUAN

Prevalensi gangguan mental di Indonesia menunjukkan kecenderungan meningkat dalam satu dekade terakhir. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mengindikasikan bahwa sekitar satu dari sepuluh penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, dengan remaja dan dewasa muda sebagai kelompok yang rentan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Dalam konteks pendidikan, peserta didik juga menghadapi beragam permasalahan psikologis, seperti kecemasan akademik, prokrastinasi, tekanan sosial, hingga gejala depresi. Kondisi tersebut semakin mendapat perhatian dari pendidik, konselor sekolah, dan praktisi psikologi pendidikan (Corey, 2024; Santrock & Yussen, 2018). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi psikologis yang efektif, terstruktur, dan dapat diterapkan secara sistematis dalam layanan pendidikan.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam layanan psikoterapi dan konseling adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT merupakan pendekatan psikoterapi terstruktur yang menekankan hubungan resiprokal antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Pendekatan ini berpandangan bahwa pola pikir maladaptif dapat memengaruhi munculnya disfungsi emosional dan perilaku, sehingga perubahan pada aspek kognitif dapat membantu individu mengembangkan respons emosional dan perilaku yang lebih adaptif (J. S. Beck, 2020; Dobson & Dobson, 2018). CBT telah terbukti efektif dalam menangani berbagai permasalahan psikologis, seperti depresi, gangguan kecemasan, fobia, gangguan obsesif-kompulsif, Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), serta berbagai kondisi psikologis lainnya (David et al., 2018). Keunggulan CBT terletak pada sifatnya yang terstruktur, berorientasi tujuan, berbasis bukti, dan memungkinkan klien mempelajari keterampilan psikologis secara mandiri.

Dalam konteks psikologi pendidikan di Indonesia, penerapan CBT memiliki peluang sekaligus tantangan. Peluang tersebut terlihat dari fleksibilitas CBT yang dapat digunakan dalam layanan individual, kelompok, maupun program intervensi berbasis sekolah. Namun, penerapannya juga perlu mempertimbangkan karakteristik budaya Indonesia yang cenderung kolektivistik, nilai-nilai sosial-keagamaan, serta keterbatasan tenaga profesional yang terlatih dalam intervensi berbasis CBT (Latipun, 2021). Sejumlah penelitian lokal menunjukkan bahwa CBT dapat diadaptasi untuk membantu peserta didik dalam mengatasi masalah akademik dan emosional. Meskipun demikian, kajian komprehensif yang mengintegrasikan aspek teori, teknik, bukti empiris, serta aplikasinya dalam konteks pendidikan Indonesia masih relatif terbatas. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan menyajikan tinjauan menyeluruh mengenai CBT sebagai referensi bagi konselor, psikolog pendidikan, pendidik, dan peneliti dalam mengembangkan layanan konseling yang berbasis bukti.

METODE

Artikel ini menggunakan metode kajian literatur naratif (*narrative literature review*). Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada penelaahan, pemetaan, dan sintesis konseptual mengenai *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam layanan konseling, khususnya pada konteks pendidikan di Indonesia. Kajian literatur naratif memungkinkan penulis mengintegrasikan berbagai sumber ilmiah secara fleksibel, kritis, dan interpretatif untuk menjelaskan perkembangan teori, konsep utama, teknik intervensi, aplikasi, bukti empiris, serta keterbatasan suatu pendekatan (Sukhera, 2022). Meskipun tidak menggunakan prosedur meta-analisis, kajian ini tetap memperhatikan transparansi dalam pemilihan sumber, kriteria literatur, dan tahapan

sintesis agar hasil telaah dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Page et al., 2021).

Sumber literatur yang digunakan meliputi buku akademik, artikel jurnal nasional dan internasional, artikel telaah, meta-analisis, serta publikasi ilmiah yang relevan dengan CBT, konseling, psikoterapi, psikologi pendidikan, dan intervensi berbasis sekolah. Literatur diperoleh melalui penelusuran pada Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, SpringerLink, Taylor & Francis, serta portal jurnal nasional. Literatur yang diprioritaskan adalah publikasi dalam lima hingga sepuluh tahun terakhir, terutama artikel yang membahas efektivitas CBT, perkembangan CBT berbasis internet, adaptasi kultural CBT, serta penerapan CBT dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental (Karyotaki et al., 2021; Nakao et al., 2021). Namun, beberapa sumber klasik tetap digunakan karena menjadi fondasi utama perkembangan CBT, seperti karya Beck, Ellis, dan tokoh-tokoh utama terapi kognitif-perilaku.

Kriteria pemilihan literatur dalam kajian ini meliputi: (1) membahas CBT atau pendekatan turunan CBT; (2) relevan dengan konteks konseling, psikoterapi, psikologi pendidikan, atau intervensi berbasis sekolah; (3) diterbitkan dalam bentuk buku akademik, artikel jurnal, artikel telaah, meta-analisis, atau publikasi ilmiah yang dapat ditelusuri; (4) menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris; dan (5) memberikan kontribusi terhadap pemahaman teori, teknik, efektivitas, aplikasi, adaptasi kultural, atau kritik terhadap CBT. Literatur yang tidak relevan dengan fokus kajian, tidak memiliki informasi bibliografis yang jelas, atau tidak berasal dari sumber ilmiah yang kredibel dikeluarkan dari pembahasan.

Tahapan analisis dilakukan melalui beberapa langkah. Pertama, penulis mengidentifikasi literatur yang relevan dengan topik CBT dalam konseling dan pendidikan. Kedua, literatur diseleksi berdasarkan

kesesuaian dengan fokus kajian dan kriteria yang telah ditetapkan. Ketiga, isi literatur dibaca secara kritis untuk menemukan gagasan utama, konsep kunci, temuan empiris, serta keterbatasan penelitian. Keempat, informasi yang diperoleh dikelompokkan ke dalam beberapa tema, yaitu sejarah dan perkembangan CBT, asumsi dasar dan konsep inti, teknik utama dan struktur sesi, aplikasi CBT dalam konteks pendidikan, bukti empiris, keterbatasan, serta perkembangan gelombang ketiga CBT. Kelima, hasil telaah disusun secara naratif untuk menghasilkan sintesis yang utuh, kritis, dan relevan bagi pengembangan layanan konseling berbasis bukti di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Perkembangan CBT

Hasil kajian menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) berkembang dari tradisi terapi perilaku menuju pendekatan kognitif-perilaku yang lebih komprehensif. Pada fase awal, terapi perilaku menekankan perubahan perilaku melalui prinsip belajar, seperti kondisioning klasik, kondisioning operan, penguatan, dan pembiasaan. Pendekatan ini efektif untuk masalah tertentu, tetapi belum cukup menjelaskan peran pikiran dalam munculnya gangguan emosi dan perilaku.

Perkembangan berikutnya ditandai oleh munculnya pendekatan kognitif yang menempatkan pikiran, keyakinan, dan interpretasi individu sebagai faktor penting dalam memahami masalah psikologis. Dalam kerangka ini, masalah emosi dan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh peristiwa eksternal, tetapi juga oleh cara individu menafsirkan peristiwa tersebut. Integrasi antara pendekatan perilaku dan kognitif kemudian membentuk CBT sebagai pendekatan yang terstruktur, berorientasi tujuan, dan menekankan perubahan pada pikiran, emosi, serta perilaku.

CBT terus berkembang hingga melahirkan pendekatan gelombang ketiga, seperti Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Dialectical Behavior Therapy (DBT), dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Perkembangan ini memperluas fokus CBT dari sekadar mengubah isi pikiran menjadi penguatan penerimaan, kesadaran penuh, regulasi emosi, fleksibilitas psikologis, dan tindakan yang selaras dengan nilai pribadi.

Asumsi Dasar dan Konsep Inti CBT

Hasil kajian menunjukkan bahwa CBT dibangun atas asumsi bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling berhubungan secara dinamis. Pikiran yang tidak adaptif dapat memengaruhi emosi dan perilaku individu, begitu pula perubahan perilaku dapat membantu mengubah pola pikir dan respons emosional. Oleh karena itu, CBT menekankan pentingnya identifikasi, evaluasi, dan modifikasi pikiran maladaptif agar individu mampu mengembangkan respons yang lebih sehat.

Konsep inti dalam CBT meliputi pikiran otomatis, distorsi kognitif, keyakinan inti, dan skema kognitif. Pikiran otomatis merupakan pikiran spontan yang muncul ketika individu menghadapi situasi tertentu. Distorsi kognitif adalah pola berpikir yang tidak akurat, berlebihan, atau tidak seimbang. Sementara itu, keyakinan inti dan skema kognitif merupakan struktur berpikir yang lebih mendalam dan terbentuk dari pengalaman hidup individu.

Dalam konteks pendidikan, konsep-konsep tersebut relevan untuk memahami masalah peserta didik, seperti kecemasan akademik, prokrastinasi, rendah diri, kesulitan penyesuaian sosial, dan tekanan belajar. Masalah-masalah tersebut sering kali berkaitan dengan pola pikir negatif, seperti merasa tidak mampu, takut gagal, menghindari tugas, atau menilai diri secara berlebihan.

Teknik Utama dan Struktur Sesi CBT

Hasil kajian menunjukkan bahwa CBT memiliki sejumlah teknik utama, antara lain restrukturisasi kognitif, pencatatan pikiran, teknik paparan, aktivasi perilaku, pemecahan masalah, latihan keterampilan sosial, dan mindfulness. Restrukturisasi kognitif digunakan untuk membantu individu mengenali pikiran otomatis negatif, mengevaluasi kebenarannya, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis. Teknik paparan digunakan untuk membantu individu menghadapi situasi yang ditakuti secara bertahap dan aman. Aktivasi perilaku digunakan untuk meningkatkan keterlibatan individu dalam aktivitas yang bermakna dan menyenangkan.

CBT juga memiliki struktur sesi yang khas. Sesi umumnya diawali dengan pemeriksaan kondisi klien, penetapan agenda, pembahasan tugas rumah, pembahasan masalah utama, latihan teknik, pemberian tugas rumah baru, dan umpan balik sesi. Struktur ini membuat CBT mudah diadaptasi dalam layanan konseling pendidikan, baik secara individual maupun kelompok.

Aplikasi CBT dalam Konteks Pendidikan

Hasil kajian menunjukkan bahwa CBT dapat diterapkan dalam berbagai konteks pendidikan. CBT dapat digunakan untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasan akademik, prokrastinasi, rendah diri, stres, kecemasan sosial, dan gejala depresi ringan. Dalam layanan sekolah, CBT dapat dikembangkan dalam bentuk konseling individual, konseling kelompok, psikoedukasi kelas, modul intervensi singkat, maupun program pencegahan berbasis sekolah.

CBT juga memiliki peluang untuk dikembangkan melalui layanan berbasis teknologi, seperti internet-based CBT atau computerized CBT. Model ini memungkinkan layanan psikologis menjangkau lebih banyak peserta didik, terutama pada konteks

keterbatasan tenaga konselor, keterbatasan waktu layanan, dan hambatan akses terhadap bantuan psikologis.

Pembahasan

Temuan kajian ini menegaskan bahwa CBT memiliki relevansi yang kuat dalam layanan bimbingan dan konseling pendidikan. Hal ini sejalan dengan perkembangan penelitian mutakhir yang menunjukkan bahwa CBT efektif digunakan untuk menangani kecemasan pada anak dan remaja, termasuk dalam konteks pendidikan dan perkembangan peserta didik (Pegg et al., 2022). Dalam konteks sekolah, CBT dapat membantu peserta didik mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, mengevaluasi keyakinan yang tidak adaptif, dan membangun perilaku yang lebih fungsional.

Penerapan CBT di sekolah menjadi penting karena masalah psikologis peserta didik sering muncul dalam bentuk kecemasan sosial, takut gagal, prokrastinasi akademik, rendah diri, dan tekanan belajar. Kajian sistematis yang dilakukan oleh Tse et al. (2023) menunjukkan bahwa CBT berbasis sekolah memiliki potensi untuk membantu anak dan remaja dengan kecemasan sosial. Dengan demikian, CBT dapat dipandang sebagai pendekatan yang relevan bagi konselor sekolah karena memiliki prosedur yang jelas, terstruktur, dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik.

Perkembangan CBT berbasis teknologi juga menjadi peluang penting bagi layanan konseling pendidikan. Karyotaki et al. (2021) menunjukkan bahwa internet-based CBT efektif untuk menangani depresi, terutama ketika diberikan dengan dukungan atau bimbingan. Temuan serupa juga diperkuat oleh Oliveira et al. (2023) yang menunjukkan bahwa internet-delivered CBT memiliki efektivitas dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa. Dalam konteks remaja, Wickersham et al. (2022) menemukan

bahwa computerized CBT memberikan efek kecil tetapi signifikan terhadap penurunan gejala kecemasan dan depresi. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT berbasis teknologi dapat menjadi alternatif layanan yang fleksibel, terutama dalam konteks keterbatasan akses terhadap layanan konseling tatap muka.

Dalam konteks Indonesia, penerapan CBT perlu memperhatikan adaptasi budaya. Rahmadiana et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi internet transdiagnostik yang diadaptasi secara kultural dapat diterima dan layak digunakan pada mahasiswa Indonesia dengan gejala depresi dan kecemasan. Hal ini memperkuat pandangan bahwa CBT tidak dapat diterapkan secara mekanis, tetapi perlu disesuaikan dengan bahasa, nilai, konteks sosial, dan karakteristik peserta didik Indonesia.

Kebutuhan adaptasi budaya juga didukung oleh kajian Huey et al. (2023) yang menegaskan pentingnya CBT yang responsif secara kultural bagi populasi yang beragam. Dalam konteks Asia Tenggara, Prptomojati et al. (2024) juga menunjukkan bahwa adaptasi budaya dalam CBT untuk gangguan kecemasan menjadi isu penting karena CBT pada awalnya banyak dikembangkan dalam konteks budaya Barat. Oleh karena itu, konselor di Indonesia perlu menyesuaikan teknik CBT dengan nilai kolektivistik, peran keluarga, religiositas, norma kesopanan, dan kecenderungan peserta didik untuk menjaga harmoni sosial.

Meskipun CBT memiliki dukungan empiris yang kuat, penerapannya tetap perlu dilakukan secara kritis. Nakao et al. (2021) menegaskan bahwa CBT efektif untuk berbagai masalah mental dan stres, tetapi efektivitas jangka panjang serta penerapannya pada populasi tertentu tetap memerlukan perhatian. Dalam layanan pendidikan, keterbatasan waktu, jumlah peserta didik yang banyak, dan kompetensi konselor dalam menerapkan teknik CBT menjadi tantangan yang perlu diperhatikan.

Dengan demikian, pembahasan ini menunjukkan bahwa CBT dapat menjadi pendekatan konseling yang relevan dan potensial dalam konteks pendidikan Indonesia. Namun, keberhasilan penerapannya sangat bergantung pada kemampuan konselor dalam memahami prinsip dasar CBT, memilih teknik yang sesuai, membangun hubungan konseling yang kolaboratif, serta melakukan adaptasi budaya secara sensitif. CBT sebaiknya tidak hanya digunakan sebagai kumpulan teknik, tetapi sebagai kerangka kerja konseling yang membantu peserta didik memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat dipahami sebagai pendekatan konseling dan psikoterapi yang tidak hanya berisi seperangkat teknik, tetapi juga memiliki kerangka konseptual yang jelas mengenai hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. CBT memandang bahwa pola pikir maladaptif dapat memengaruhi respons emosional dan perilaku individu, sehingga perubahan kognitif dan perilaku dapat menjadi jalan penting dalam membantu klien mencapai fungsi psikologis yang lebih adaptif.

CBT memiliki fleksibilitas yang tinggi untuk diterapkan dalam berbagai format layanan, baik konseling individual, konseling kelompok, intervensi singkat berbasis sekolah, maupun layanan berbasis teknologi. Fleksibilitas tersebut menjadikan CBT relevan untuk dikembangkan dalam konteks pendidikan di Indonesia, terutama untuk membantu peserta didik menghadapi masalah seperti kecemasan akademik, prokrastinasi, rendah diri, stres, kecemasan sosial, dan gejala depresi ringan.

Perkembangan gelombang ketiga CBT, seperti Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Dialectical Behavior Therapy (DBT), dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), menunjukkan

bahwa CBT terus berkembang dengan mengintegrasikan aspek penerimaan, kesadaran penuh, regulasi emosi, fleksibilitas psikologis, dan tindakan berbasis nilai. Perkembangan ini memperluas ruang penerapan CBT dalam layanan konseling modern, termasuk dalam konteks pendidikan.

Meskipun demikian, penerapan CBT tetap perlu dilakukan secara kritis dan kontekstual. Dalam konteks Indonesia, konselor perlu memperhatikan nilai budaya, religiositas, relasi keluarga, norma sosial, dan karakteristik peserta didik. Oleh karena itu, adaptasi kultural menjadi syarat penting agar CBT tidak diterapkan secara mekanis, tetapi benar-benar sesuai dengan kebutuhan klien dan konteks layanan. Dengan demikian, CBT dapat menjadi pendekatan konseling yang relevan, fleksibel, dan potensial untuk memperkuat layanan bimbingan dan konseling berbasis bukti di Indonesia.

REFERENSI

- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Corey, G. (2024). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (11th ed.). Cengage Learning.
- David, D., Cristea, I. A., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00004>
- Dobson, K. S., & Dobson, D. J. G. (2018). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- Huey, S. J., Jr., Park, A. L., Galán, C. A., & Wang, C. X. (2023). Culturally responsive cognitive behavioral therapy for ethnically diverse populations. *Annual Review of Clinical Psychology*, 19, 51–78. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-080921-072750>
- Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., Bempohl, F. M. G., Furukawa, T. A., Cuijpers, P., Riper, H.,

- Patel, V., Mira, A., Gemmil, A. W., & Forsell, E. (2021). Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: A systematic review and individual patient data network meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 78(4), 361–371. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Latipun. (2021). *Psikologi konseling (Edisi kelima)*. UMM Press.
- Nakao, M., Shirotaki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 15, 16. <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>
- Oliveira, C., Pacheco, M., Borges, J., Meira, L., & Santos, A. (2023). Internet-delivered cognitive behavioral therapy for anxiety among university students: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 31, 100609. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100609>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pegg, S., Hill, K., Argiros, A., Olatunji, B. O., & Kujawa, A. (2022). Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders in youth: Efficacy, moderators, and new advances in predicting outcomes. *Current Psychiatry Reports*, 24(12), 853–859. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01384-7>
- Praptomojati, A., Icanervilia, A. V., Nauta, M. H., & Bouman, T. K. (2024). A systematic review of culturally adapted Cognitive Behavioral Therapy (CA-CBT) for anxiety disorders in Southeast Asia. *Asian Journal of Psychiatry*, 92, 103896. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2023.103896>
- Rahmadiana, M., Karyotaki, E., Schulte, M., Ebert, D. D., Passchier, J., Cuijpers, P., Berger, T., van Ballegooijen, W., Wimbari, S., & Riper, H. (2021). Transdiagnostic internet intervention for Indonesian university students with depression and anxiety: Evaluation of feasibility and acceptability. *JMIR Mental Health*, 8(3), e20036. <https://doi.org/10.2196/20036>
- Santrock, J. W., & Yussen, S. R. (2018). *Child development: An introduction (14th ed.)*. McGraw-Hill.
- Sukhera, J. (2022). Narrative reviews: Flexible, rigorous, and practical. *Journal of Graduate Medical Education*, 14(4), 414–417. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-22-00480.1>
- Tse, Z. W. M., Emad, S., Hasan, M. K., Papatthanasidou, I. V., Rehman, I. U., & Lee, K. Y. (2023). School-based cognitive-behavioural therapy for children and adolescents with social anxiety disorder and social anxiety symptoms: A systematic review. *PLOS ONE*, 18(3), e0283329. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283329>
- Wickersham, A., Barack, T., Cross, L., & Downs, J. (2022). Computerized cognitive behavioral therapy for treatment of depression and anxiety in adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 24(4), e29842. <https://doi.org/10.2196/29842>