



## Analisis Konseling Behavioral dalam Mengatasi Kecemasan pada Remaja

Haikal<sup>1\*</sup>, Ita Anita<sup>2</sup>, Sabila Khaeriani Putri<sup>3</sup>, Imalatul Khairat<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Email: [haikalsyaputraa12@gmail.com](mailto:haikalsyaputraa12@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [231340163.ita@uinbanten.ac.id](mailto:231340163.ita@uinbanten.ac.id)<sup>2</sup>,  
[231340167.sabila@uinbanten.ac.id](mailto:231340167.sabila@uinbanten.ac.id)<sup>3</sup>, [imalatul.khairat@uinbanten.ac.id](mailto:imalatul.khairat@uinbanten.ac.id)<sup>4</sup>

Korespondensi email: [haikalsyaputraa12@gmail.com](mailto:haikalsyaputraa12@gmail.com)

**Abstract.** *This study is a descriptive qualitative literature review aimed at analyzing the application of systematic desensitization techniques within behavioral counseling as an intervention strategy to address anxiety in adolescents. Data were collected through a comprehensive review of relevant scientific literature, including academic journals, counseling psychology textbooks, and research articles. Systematic desensitization is identified as one of the most effective techniques in behavioral approaches, functioning by gradually exposing clients to anxiety-triggering stimuli while simultaneously teaching relaxation techniques. This therapeutic process enables adolescents to develop healthier and more adaptive behavioral responses when facing social situations or anxiety-inducing conditions. A thematic analysis was conducted to examine implementation strategies, contextual applications, and the technique's effectiveness in transforming maladaptive behaviors. The findings indicate that systematic desensitization significantly reduces anxiety levels, enhances adolescents' self-confidence, and decreases avoidant behaviors that hinder social functioning. In addition to the intervention itself, therapeutic success is strongly influenced by supporting factors such as the empathetic relationship between counselor and client, social support involvement, and the client's psychological readiness to change. With its structured and measurable procedures, this technique serves as a practical guideline in psychological counseling services, particularly for addressing adolescent anxiety in a focused and effective manner. This research is expected to provide both theoretical insights and practical guidance for counseling practitioners in developing behavior-based interventions for clients experiencing anxiety disorders.*

**Keywords:** *Behavioral Counseling, Adolescent Anxiety, Systematic Desensitization*

**Abstrak.** Penelitian ini merupakan studi pustaka dengan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling behavioral sebagai strategi intervensi dalam mengatasi kecemasan pada remaja. Sumber data diperoleh melalui penelusuran literatur dari berbagai referensi ilmiah seperti jurnal akademik, buku teks psikologi konseling, serta artikel penelitian yang relevan. Teknik desensitisasi sistematis diidentifikasi sebagai salah satu metode yang paling efektif dalam pendekatan behavioral, dengan prinsip kerja mengekspos klien secara bertahap terhadap stimulus yang memicu kecemasan, disertai dengan pelatihan teknik relaksasi. Proses terapi ini memungkinkan remaja untuk mengembangkan pola respons perilaku yang lebih sehat dan adaptif dalam menghadapi situasi sosial atau pemicu kecemasan lainnya. Analisis tematik dilakukan untuk mengkaji strategi implementasi, kondisi penerapan, serta efektivitas teknik dalam membantu perubahan perilaku maladaptif. Hasil kajian menunjukkan bahwa desensitisasi sistematis berperan signifikan dalam mereduksi tingkat kecemasan, meningkatkan keberanian remaja, serta mengurangi pola penghindaran yang menghambat fungsi sosial. Selain teknik intervensi itu sendiri, keberhasilan terapi sangat dipengaruhi oleh faktor pendukung seperti hubungan empatik antara konselor dan klien, keterlibatan dukungan sosial, serta kesiapan psikologis remaja dalam menjalani perubahan. Dengan prosedur yang terstruktur dan terukur, teknik ini dapat menjadi panduan praktis dalam layanan konseling psikologis, khususnya dalam menangani kecemasan remaja secara lebih terarah dan efektif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan aplikatif bagi para praktisi konseling, khususnya dalam mengembangkan intervensi berbasis perilaku untuk klien yang mengalami gangguan kecemasan.

**Kata kunci:** Konseling Behavioral, Kecemasan Remaja, Desensitisasi Sistematis

### 1. LATAR BELAKANG

Pendekatan konseling behavioral telah menunjukkan kemajuan signifikan dalam ranah psikologi, terutama dalam menangani kecemasan yang dialami oleh remaja. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dengan tantangan emosional dan sosial,

sehingga remaja sangat rentan mengalami gangguan kecemasan. Konseling behavioral menekankan perubahan perilaku nyata melalui prosedur yang sistematis dan terstruktur. Astuty dan Winarso (2021) menyatakan bahwa teknik ini sangat efektif dalam mengatasi gejala kecemasan dengan mengubah pola perilaku maladaptif menjadi lebih adaptif dan terarah. Hal ini memberikan ruang bagi remaja untuk belajar merespons tekanan secara lebih rasional dan terkontrol. (Almizri & Karneli, 2021)

Salah satu teknik paling relevan dalam menangani kecemasan remaja adalah desensitisasi sistematis. Teknik ini membantu remaja menghadapi ketakutan atau kecemasan secara bertahap, dimulai dengan stimulus ringan hingga ke situasi yang paling menimbulkan kecemasan. Sebelum itu, mereka terlebih dahulu diajarkan teknik relaksasi sebagai fondasi. Aprilia (2020) menyebutkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membentuk toleransi emosional remaja terhadap pemicu kecemasan, seperti berbicara di depan kelas atau menghadapi evaluasi akademik. Teknik ini membuat remaja lebih siap secara emosional saat menghadapi situasi nyata.

Selanjutnya, kontrak perilaku sangat bermanfaat untuk menciptakan struktur dan akuntabilitas dalam proses konseling remaja. Teknik ini mencakup kesepakatan tertulis antara konselor dan remaja, yang memuat tujuan perilaku yang harus dicapai serta konsekuensi yang menyertainya. Arikunto (2020) menyatakan bahwa kontrak ini membangun rasa tanggung jawab pada remaja terhadap proses perubahan diri. Hal ini juga mengembangkan kedisiplinan dan rasa kepemilikan atas proses konseling, yang sangat penting bagi remaja yang sedang mencari identitas diri.

Teknik behavioral rehearsal atau latihan perilaku juga memainkan peran penting. Remaja dapat mensimulasikan situasi sosial yang membuat mereka cemas, seperti wawancara kerja atau menyampaikan pendapat. Dalam sesi ini, konselor memberikan umpan balik untuk membantu remaja menyempurnakan cara mereka merespons situasi tersebut. Febriani dan Taherong (2023) menekankan bahwa teknik ini meningkatkan keterampilan sosial serta membentuk rasa percaya diri yang lebih kuat, dua aspek krusial dalam fase perkembangan remaja.

Reinforcement positif atau penguatan perilaku positif digunakan untuk mendorong keberulangan perilaku konstruktif. Misalnya, remaja yang berhasil menahan diri dari ledakan emosi diberi pujian atau penguatan verbal lainnya. Esmiati dan Nirmala (2023) menjelaskan bahwa hal ini membantu membangun motivasi intrinsik remaja serta mempercepat proses internalisasi nilai-nilai positif. Dalam konteks ini, teknik ini memperkuat perubahan yang telah dicapai dan memelihara keberlanjutan hasil terapi.

Tidak hanya terbatas pada modifikasi perilaku, pendekatan ini juga terintegrasi dalam Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang menyoroti pola pikir negatif remaja. CBT membantu remaja mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran irasional seperti merasa gagal total jika nilai ujian buruk. Menurut Muryono dkk. (2025), CBT membekali remaja dengan keterampilan metakognitif untuk memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka, sehingga mampu mengontrol reaksi emosional secara lebih efektif.

Dalam praktik individual, pendekatan ini membantu remaja yang cenderung menghindari interaksi sosial atau menarik diri karena rasa malu atau minder. Dengan proses bertahap dan terstruktur, mereka diajak untuk membangun keterbukaan dan keberanian menghadapi realitas. Alvian dan Sinthia (2020) mencatat bahwa remaja yang mengikuti konseling behavioral menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal keterlibatan sosial dan kemampuan komunikasi. Ini menjadi solusi konkret bagi remaja yang mengalami hambatan dalam membangun hubungan interpersonal. (Asih & Fauziah, 2017)

Dalam konteks pendidikan, remaja kerap menghadapi kecemasan akademik, terutama saat menghadapi ujian penting, presentasi, atau tekanan dari lingkungan keluarga dan sekolah. Konseling behavioral terbukti mampu menurunkan tekanan emosional ini dengan pendekatan-pendekatan praktis dan terukur. Yuniasih dkk. (2021) menunjukkan bahwa intervensi ini memberikan dampak signifikan terhadap ketenangan dan konsentrasi remaja dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik.

Secara keseluruhan, konseling behavioral memberikan model intervensi yang fleksibel dan berorientasi pada hasil nyata, yang sangat cocok dengan karakteristik perkembangan remaja. Remaja membutuhkan pendekatan yang langsung, terarah, dan disesuaikan dengan kondisi konkret di lingkungan mereka. Konseling behavioral menjawab kebutuhan ini dengan teknik-teknik seperti desensitisasi sistematis, kontrak perilaku, behavioral rehearsal, reinforcement positif, hingga integrasi dengan CBT. Oleh karena itu, pendekatan ini menjadi pilar penting dalam membantu remaja mengelola dan mengatasi kecemasan secara sehat dan adaptif. (Azwar, 2013)

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (library research) sebagai teknik utama dalam pengumpulan dan analisis data. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada kesesuaiannya dengan tujuan utama penelitian, yakni untuk menggali dan menganalisis secara mendalam penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam kerangka konseling behavioral, khususnya sebagai strategi intervensi

dalam mengatasi kecemasan pada remaja. Penelitian ini tidak melibatkan proses pengumpulan data lapangan secara langsung, melainkan lebih menekankan pada eksplorasi teori, konsep, dan temuan-temuan dari penelitian terdahulu yang memiliki relevansi tinggi, guna menghasilkan sintesis pemahaman yang utuh dan komprehensif.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui penelusuran sistematis terhadap literatur ilmiah yang berkaitan dengan topik kajian. Literatur yang dianalisis mencakup jurnal nasional dan internasional terakreditasi, buku-buku teks psikologi dan konseling, prosiding seminar ilmiah, serta publikasi akademik lainnya yang telah melalui proses review ilmiah. Basis data yang dijadikan rujukan dalam penelusuran meliputi Google Scholar, ResearchGate, DOAJ, dan repositori perpustakaan universitas terkemuka. Adapun kata kunci yang digunakan dalam proses penelusuran antara lain: “desensitisasi sistematis,” “konseling behavioral,” “remaja,” “kecemasan remaja,” dan “teknik pengurangan kecemasan.”

Beberapa literatur utama dijadikan sebagai landasan teoretis dan empirik dalam penelitian ini. Salah satu yang paling relevan adalah studi oleh Rahmadani et al. (2025) yang meneliti efektivitas desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan akibat nomophobia pada remaja. Studi tersebut menunjukkan bagaimana teknik ini, yang diawali dengan pelatihan relaksasi dan diikuti paparan bertahap terhadap stimulus pemicu kecemasan, dapat mengurangi intensitas reaksi emosional negatif. Temuan ini memberikan landasan empirik kuat bagi penerapan teknik serupa dalam konteks kecemasan remaja secara umum, seperti ketakutan berbicara di depan umum atau tekanan sosial.

Selain itu, karya klasik dan kontemporer dalam psikologi konseling seperti Corey (2013) dan Erford (2016) juga dijadikan referensi penting dalam memahami prinsip dasar, struktur prosedural, serta aplikasi lapangan dari teknik desensitisasi sistematis dalam pendekatan behavioral. Literatur-literatur ini membantu menyusun kerangka konseptual mengenai bagaimana teknik ini bekerja dalam dinamika psikologis remaja, termasuk integrasi dengan teknik lain seperti relaksasi progresif dan penggunaan imajinasi terkontrol.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Pengertian Konseling Behavioral dalam Konteks Remaja**

Konseling behavioral atau konseling perilaku merupakan pendekatan psikologis yang berakar dari teori behaviorisme—suatu aliran dalam psikologi yang memandang bahwa perilaku manusia terbentuk dan dimodifikasi melalui proses belajar dari lingkungan. Dalam konteks remaja, pendekatan ini menjadi sangat relevan mengingat masa remaja merupakan

fase kritis di mana individu sedang membentuk identitas diri dan sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan. Konseling behavioral menekankan bahwa perilaku bukan semata-mata hasil dari faktor genetik atau internal, tetapi dipelajari melalui stimulus, respons, dan konsekuensi yang menyertainya. Oleh karena itu, remaja dapat diarahkan ke pola perilaku yang lebih adaptif melalui sistem penguatan (reinforcement), modeling (pembelajaran melalui pengamatan), serta kontrol terhadap stimulus yang memicu respons tertentu.

Dalam praktiknya, konseling behavioral terbukti efektif dalam menangani berbagai permasalahan perilaku yang kerap dialami remaja, seperti impulsivitas, agresivitas, isolasi sosial, serta kecemasan dalam hubungan interpersonal. Salah satu teknik sentral adalah modeling, yaitu proses di mana remaja mengamati perilaku yang diharapkan dari orang lain, baik secara langsung maupun melalui media audiovisual. Sebagai contoh, remaja yang mudah tersulut emosi dapat diperlihatkan contoh orang sebaya yang tetap tenang dalam situasi provokatif dan mendapatkan apresiasi sosial. Hal ini tidak hanya menawarkan alternatif perilaku yang lebih sehat, tetapi juga memperkuat motivasi internal remaja untuk menirunya dalam kehidupan nyata.

Teknik modeling dalam konseling remaja memberikan peluang bagi klien untuk belajar secara vikarius, yakni melalui pengalaman tidak langsung, yang penting dalam membentuk persepsi terhadap konsekuensi perilaku. Estiningsih dan Nursalim (2020) menekankan bahwa melalui modeling, remaja dapat menginternalisasi nilai sosial tanpa merasa digurui, sehingga lebih mudah menerima perubahan yang ditawarkan dalam proses konseling.

Selain modeling, teknik penguatan positif (positive reinforcement) juga menjadi komponen utama dalam pendekatan ini. Dalam konteks remaja, reinforcement dapat berupa pujian dari orang tua, pengakuan dari guru, atau bahkan pengalaman sosial yang menyenangkan. Ketika remaja menunjukkan perilaku yang diharapkan—seperti menahan diri dari konflik, bersikap sopan, atau menyelesaikan tugas—dan segera diberi reinforcement, mereka akan lebih termotivasi untuk mengulangi perilaku tersebut. Dalam jangka panjang, strategi ini tidak hanya meningkatkan frekuensi perilaku positif tetapi juga memperkuat harga diri dan keyakinan diri remaja sebagai individu yang mampu bertumbuh secara sosial dan emosional. Penting untuk digarisbawahi bahwa konseling behavioral tidak semata fokus pada pengurangan perilaku negatif, melainkan lebih jauh bertujuan untuk membangun perilaku baru yang lebih sehat dan sesuai dengan norma sosial. Dalam konteks remaja, pendekatan ini membantu mereka mengenali batasan, membentuk tanggung jawab, dan mengevaluasi konsekuensi dari setiap pilihan perilaku. Konseling dilakukan dengan

target perilaku yang spesifik, realistis, dan terukur, memberikan panduan yang jelas dan rasa aman bagi remaja dalam proses perubahan.

Selain itu, teknik penguatan operan juga sangat efektif untuk menanamkan keterampilan sosial, seperti empati, kerja sama, dan komunikasi asertif. Remaja yang awalnya menunjukkan perilaku menyendiri atau agresif bisa dibentuk melalui intervensi bertahap yang memperkuat perilaku prososial. Damayanti dan Aeni (2016) mencatat bahwa ketika remaja merasakan langsung manfaat dari perilaku sosial yang positif, seperti mendapatkan teman atau dukungan dari lingkungan, maka perilaku tersebut cenderung menjadi bagian dari kebiasaan mereka.

Kekuatan utama dari pendekatan ini terletak pada kemampuan evaluasi yang objektif dan berkelanjutan. Konselor dapat menggunakan indikator perilaku spesifik untuk menilai efektivitas intervensi dan menyesuaikan strategi jika diperlukan. Konseling behavioral dapat diterapkan secara individual maupun kelompok, dan dalam kedua format tersebut, peran aktif konselor sebagai fasilitator perubahan sangat krusial. Konselor tidak hanya memberikan instruksi, tetapi juga mendesain kondisi yang mendukung munculnya perilaku positif.

Namun demikian, agar perubahan yang dicapai dapat bertahan dalam jangka panjang, diperlukan kolaborasi erat dengan lingkungan sekitar remaja. Keluarga, guru, dan teman sebaya dapat menjadi agen penguat yang memperkuat keberhasilan proses konseling. Ketika orang tua turut menerapkan prinsip reinforcement di rumah, seperti memberikan apresiasi atas sikap tanggung jawab anak, maka proses konseling menjadi lebih efektif dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, konseling behavioral merupakan pendekatan yang aplikatif, terstruktur, dan sangat relevan dalam menangani permasalahan psikososial remaja. Teknik-teknik seperti modeling, reinforcement, dan latihan perilaku dapat membantu remaja tidak hanya memperbaiki perilaku yang bermasalah, tetapi juga membangun identitas diri yang lebih sehat dan tangguh. Oleh karena itu, pendekatan ini layak untuk terus diintegrasikan dalam program layanan konseling di sekolah maupun lembaga psikologi untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja secara holistik. (Hidayatullah, 2020)

### **Kecemasan pada Remaja dan Penanganannya Melalui Konseling Behavioral**

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang muncul sebagai respons terhadap persepsi ancaman, baik yang nyata maupun yang hanya dibayangkan. Meskipun dapat dialami oleh siapa saja, masa remaja dikenal sebagai periode perkembangan yang paling rawan terhadap gangguan kecemasan. Remaja menghadapi berbagai tekanan, mulai dari

tuntutan akademik, pencarian identitas diri, hingga dinamika relasi sosial yang kompleks. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek emosional seperti perasaan takut, khawatir, dan gelisah yang berkelanjutan, tetapi juga berdampak secara fisik dan perilaku. Gejala fisiologis yang kerap muncul pada remaja antara lain detak jantung meningkat, gangguan tidur, sakit perut, dan ketegangan otot. Dari segi perilaku, remaja sering menghindari situasi yang dianggap menimbulkan tekanan, seperti berbicara di depan umum atau mengikuti ujian. Kondisi ini jelas dapat memengaruhi kualitas hidup, hubungan sosial, serta pencapaian akademik mereka (Oknita, 2023).

Untuk mengatasi kecemasan pada remaja, berbagai pendekatan psikologis telah dikembangkan, salah satunya yang sangat efektif dan aplikatif adalah konseling behaviorial. Pendekatan ini bertumpu pada prinsip behaviorisme, yaitu bahwa perilaku terbentuk melalui proses pembelajaran dari lingkungan. Maka dari itu, jika perilaku maladaptif seperti menghindar atau panik bisa dipelajari, maka sebaliknya, perilaku adaptif pun bisa dibentuk dengan strategi yang tepat. Konseling behaviorial berfokus pada intervensi langsung dan praktis, seperti penguatan perilaku positif, teknik relaksasi, dan desensitisasi sistematis terhadap stimulus pencetus kecemasan. Seluruh intervensi ini diarahkan pada perubahan nyata dalam perilaku, bukan semata pada modifikasi pola pikir atau persepsi.

Salah satu kekuatan dari pendekatan ini adalah sifatnya yang sistematis dan terukur, cocok dengan kebutuhan remaja yang sering membutuhkan struktur dalam mengatasi masalahnya. Proses intervensi diawali dengan asesmen mendalam untuk mengidentifikasi situasi pemicu kecemasan dan respons perilaku yang ditampilkan remaja. Hasil asesmen ini digunakan untuk merancang program konseling yang tepat sasaran. Teknik seperti *systematic desensitization* dan *exposure therapy* digunakan untuk membantu remaja menghadapi ketakutan mereka secara bertahap, dalam lingkungan yang aman dan terkontrol. Proses ini sering dikombinasikan dengan pelatihan relaksasi otot progresif atau pernapasan dalam, sehingga remaja membentuk respons baru yang lebih tenang dalam menghadapi stresor. Efektivitas konseling behaviorial pada remaja tidak hanya terlihat dari berkurangnya gejala kecemasan dalam jangka pendek, tetapi juga dari kemampuan remaja dalam mengelola stres secara mandiri dalam jangka panjang. Klien remaja dilatih keterampilan regulasi emosi, perencanaan waktu, serta peningkatan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial. Intervensi ini sangat penting karena kecemasan pada remaja sering berkaitan dengan rendahnya *self-esteem* dan ketakutan akan penilaian sosial. Dengan membekali mereka teknik-teknik ini, remaja menjadi lebih siap menghadapi tantangan hidup di luar sesi terapi.

Seiring dengan perkembangan teknologi, layanan konseling behavioral berbasis daring (online) juga mulai banyak digunakan oleh kalangan remaja. Format ini memungkinkan akses yang lebih fleksibel, terutama bagi remaja yang tinggal di daerah dengan keterbatasan layanan kesehatan mental. Konselor dapat memberikan umpan balik secara virtual, sementara remaja tetap menjalani program perubahan perilaku sesuai panduan. Model ini telah terbukti efektif dalam menjangkau remaja yang kesulitan mengakses bantuan profesional secara langsung (Roseliyani, 2019).

Selain teknik-teknik praktis, hubungan terapeutik antara konselor dan klien remaja juga menjadi kunci keberhasilan intervensi behavioral. Relasi yang hangat, suportif, dan bebas penilaian akan membuat remaja merasa aman untuk membuka diri dan menjalani proses perubahan dengan lebih antusias. Suasana ini penting karena remaja sering kali ragu atau malu mengungkapkan perasaannya. Oleh karena itu, sikap empatik dari konselor sangat dibutuhkan untuk menciptakan ruang psikologis yang mendukung pertumbuhan dan eksplorasi perilaku baru.

Menariknya, pendekatan behavioral juga sangat fleksibel dan dapat dikombinasikan dengan pendekatan kognitif, membentuk Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Dalam konteks remaja, kombinasi ini membantu mengatasi kecemasan secara lebih menyeluruh—bukan hanya dengan mengubah perilaku, tetapi juga dengan menata pola pikir negatif yang menjadi sumber kecemasan. Fleksibilitas ini juga memungkinkan konseling disesuaikan dengan nilai budaya, agama, atau latar sosial tertentu, sehingga terasa lebih relevan dan personal.

Dengan semua kelebihan tersebut, konseling behavioral merupakan pilihan yang efektif, realistis, dan aplikatif untuk menangani kecemasan pada remaja. Melalui teknik seperti desensitisasi, relaksasi, dan penguatan positif, remaja diajak membangun strategi mandiri dalam mengelola emosinya.

Akhirnya, pendekatan ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku remaja adalah sesuatu yang sangat mungkin dicapai, asalkan dilakukan dalam struktur yang tepat, didukung profesional yang kompeten, serta dibarengi dengan komitmen klien. Konseling behavioral, dengan segala potensi adaptabilitasnya, layak menjadi bagian penting dalam sistem layanan psikologis di sekolah, komunitas, maupun institusi kesehatan mental remaja. (Syazaid et al., 2022)



**Tabel 1.** Teknik Konseling Behavioral untuk Mengatasi Kecemasan

Nama Teknik	Deskripsi	Tujuan	Contoh Penerapan pada Remaja
Desensitisasi Sistematis	Proses paparan bertahap terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan, disertai latihan relaksasi	Mengurangi reaktivitas emosional secara progresif	Remaja dengan kecemasan berbicara di kelas memulai dari visualisasi hingga praktik presentasi
Terapi Paparan (Exposure)	Eksposur langsung terhadap sumber kecemasan tanpa menghindar untuk membangun adaptasi	Meningkatkan toleransi terhadap situasi yang ditakuti	Remaja dengan kecemasan sosial diminta ikut diskusi kelompok tanpa menghindari interaksi
Pelatihan Relaksasi	Latihan untuk mengendalikan respons fisiologis seperti tegang, gelisah, dan napas cepat	Membantu mencapai ketenangan saat menghadapi tekanan	Remaja dilatih teknik napas diafragma sebelum berbicara di depan umum
Penguatan Positif	Pemberian penguatan seperti pujian atau reward atas kemajuan perilaku yang ditunjukkan	Memotivasi dan mempertahankan perilaku adaptif	Remaja diberikan penguatan verbal setiap berhasil mengatasi tantangan komunikasi yang dihindari

**Tabel 2.** Tahapan Intervensi Konseling Behavioral untuk Kecemasan

Tahap Intervensi	Deskripsi Aktivitas	Peran Konselor	Keluaran yang Diharapkan
Asesmen Awal	Mengidentifikasi karakteristik kecemasan remaja, termasuk konteks sosial dan pemicunya	Menggali informasi latar belakang, intensitas, dan pola respons klien	Data dasar kecemasan, pemetaan stimulus, dan hierarki situasi pemicu
Perencanaan Terapi	Menyusun pendekatan teknik seperti desensitisasi sistematis, relaksasi, dan reinforcement	Merancang langkah intervensi sesuai kebutuhan dan kesiapan klien	Rencana terapi yang sistematis, realistis, dan telah dikonsultasikan dengan remaja
Pelaksanaan (Implementasi)	Menerapkan strategi intervensi melalui sesi praktik dan simulasi terstruktur	Membimbing secara aktif, memberikan model perilaku, serta umpan balik	Klien menunjukkan kemajuan dalam mengelola kecemasan dan berani menghadapi situasi sosial
Evaluasi dan Tindak Lanjut	Menilai hasil terapi berdasarkan perubahan perilaku dan tingkat kecemasan klien	Meninjau kembali efektivitas teknik serta merancang dukungan lanjutan	Peningkatan kontrol diri, penurunan gejala kecemasan, serta strategi pemeliharaan jangka panjang

## **Mengatasi Kecemasan dalam Aspek Komunikasi Remaja Melalui Konseling Behavioral**

Kecemasan komunikasi merupakan bentuk gangguan kecemasan yang ditandai dengan ketakutan berlebihan dan tidak rasional terhadap situasi berbicara atau berinteraksi secara verbal di depan orang lain. Ketakutan ini seringkali tidak bisa dijelaskan secara logis, namun tetap dirasakan sebagai ancaman nyata oleh individu yang mengalaminya. Dalam konteks remaja, kecemasan komunikasi dapat menjadi sangat mengganggu karena masa remaja adalah fase penting dalam pembentukan identitas diri dan pengembangan fungsi sosial. Misalnya, remaja yang mengalami glossophobia bisa merasa sangat tertekan hanya karena harus berbicara dalam forum kelas, mempresentasikan tugas, atau menjawab pertanyaan guru, bahkan hanya saat diminta untuk menyebut nama. Kondisi ini berdampak besar terhadap kehidupan sosial, kepercayaan diri, dan aktivitas sehari-hari mereka (Nasution & Karneli, 2024).

Konseling behavioral menjadi salah satu pendekatan utama dalam menangani kecemasan komunikasi pada remaja karena sifatnya yang praktis dan berorientasi pada modifikasi perilaku. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa kecemasan berlebihan merupakan hasil dari proses belajar yang maladaptif, di mana individu mengasosiasikan situasi komunikasi dengan pengalaman negatif di masa lalu. Oleh sebab itu, proses terapi diarahkan untuk membentuk ulang asosiasi tersebut agar menjadi lebih adaptif. Salah satu teknik utamanya adalah desensitisasi sistematis, di mana remaja secara bertahap dihadapkan pada situasi yang ditakuti dalam kondisi yang aman dan disertai pelatihan relaksasi (Guo, 2021).

Prinsip dasar teknik ini adalah paparan bertahap yang disusun berdasarkan hierarki kecemasan, dimulai dari situasi yang menimbulkan ketakutan ringan hingga berat. Misalnya, untuk remaja yang takut berbicara di depan umum, proses dimulai dengan membayangkan berbicara, lalu membaca teks pendek, berlatih di depan cermin, merekam suara sendiri, dan akhirnya berbicara di depan audiens kecil dengan pengawasan konselor. Proses ini disertai dengan latihan pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif guna membantu remaja mengendalikan reaksi fisik dan emosional saat menghadapi stimulus fobik (Pereira-Lores et al., 2024).

Kemajuan teknologi memberikan kontribusi besar dalam penanganan kecemasan remaja melalui pendekatan behavioral. Virtual Reality (VR) dan Augmented Reality (AR) kini digunakan sebagai alat bantu terapi paparan yang aman dan realistis. Kyrana dan Arafat (2023) mengembangkan terapi VR untuk menghadirkan simulasi situasi komunikasi dalam

ruang digital yang aman dan terkontrol. Bagi remaja, pendekatan ini terasa lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik generasi digital. Demikian pula, AR memungkinkan visualisasi audiens atau situasi sosial secara nyata melalui perangkat gawai, menjadikan terapi lebih fleksibel dan dapat dilakukan di luar klinik, selama dalam pengawasan konselor (Azar et al., 2022).

Meskipun teknologi membawa kemudahan, keterlibatan langsung konselor tetap sangat penting. Remaja memerlukan bimbingan profesional untuk menjaga eksposur tetap dalam batas aman, serta mencegah peningkatan kecemasan akibat penggunaan teknologi tanpa kontrol. Teknologi dalam terapi hendaknya diposisikan sebagai alat bantu, bukan pengganti konselor.

Penanganan kecemasan komunikasi akan semakin efektif jika teknik behavioral dikombinasikan dengan pendekatan kognitif, membentuk Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pendekatan integratif ini membantu remaja tidak hanya menghadapi situasi yang ditakuti, tetapi juga mengidentifikasi dan menggantikan keyakinan irasional yang mendasari kecemasan mereka. Peristiano dan Astuti (2022) menekankan bahwa remaja diajak untuk menyadari pikiran otomatis negatif, mengujinya secara rasional, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Proses ini berjalan paralel dengan teknik paparan, sehingga menciptakan perubahan menyeluruh dalam aspek kognitif dan perilaku.

Keberhasilan terapi behavioral pada remaja sangat bergantung pada keterlibatan aktif mereka dalam proses terapi. Konselor perlu menciptakan lingkungan yang suportif, di mana remaja merasa aman untuk mencoba, gagal, dan belajar kembali. Remaja perlu mengalami sendiri bahwa mereka dapat menghadapi ketakutan dan mengendalikannya. Dengan pengulangan yang konsisten dan peningkatan bertahap, terbentuklah asosiasi baru yang lebih sehat dan adaptif (Guo, 2021).

Faktor dukungan sosial juga menjadi penentu penting keberhasilan terapi. Remaja yang mendapatkan dukungan dari keluarga atau teman sebaya cenderung lebih percaya diri menjalani proses terapi. Nasution dan Karneli (2024) menyoroti bahwa keluarga yang mendukung dapat memperkuat motivasi remaja dan mengurangi rasa malu atau takut yang sering kali muncul dalam terapi kecemasan.

Beberapa remaja juga dapat dibantu melalui penggunaan agen relaksasi ringan atau farmakoterapi, khususnya jika tingkat kecemasan terlalu tinggi untuk memulai terapi paparan. Namun, penggunaan ini harus dilakukan dengan sangat hati-hati dan hanya jika direkomendasikan oleh profesional medis, serta tidak dijadikan satu-satunya strategi intervensi (Pereira-Lores et al., 2024).

Kendati demikian, penerapan konseling behavioral dalam mengatasi kecemasan komunikasi pada remaja masih menghadapi beberapa tantangan metodologis dan teknologis. Salah satunya adalah keterbatasan akses terhadap perangkat VR atau AR di kalangan remaja di daerah terpencil (Kyrana & Arafat, 2023). Selain itu, efektivitas teknologi ini masih memerlukan penelitian lanjutan dalam skala besar dan dalam konteks dunia nyata. Azar et al. (2022) mengingatkan bahwa inovasi dalam terapi harus selalu diuji secara ilmiah agar tetap aman dan bermanfaat, khususnya bagi remaja dengan kondisi psikologis yang sensitif.

Dengan demikian, konseling behavioral, khususnya melalui teknik desensitisasi sistematis dan paparan bertahap, terbukti efektif dalam menangani kecemasan komunikasi pada remaja. Integrasi dengan teknologi modern dan pendekatan kognitif semakin memperkuat efektivitasnya. Dengan dukungan lingkungan yang positif, bimbingan profesional yang tepat, dan motivasi internal dari remaja itu sendiri, kecemasan komunikasi bukanlah kondisi yang tidak dapat diatasi. Sebaliknya, dengan strategi yang tepat, remaja dapat membentuk ulang respons kecemasan mereka menjadi respons yang lebih adaptif dan sehat, serta membangun keberanian untuk mengekspresikan diri secara terbuka dan percaya diri.

**Tabel 3.** Teknik Konseling Behavioral dalam Mengatasi Kecemasan Komunikasi pada Remaja

Nama Teknik	Deskripsi	Tujuan Terapi	Contoh Aplikasi pada Remaja
Desensitisasi Sistematis	Paparan bertahap terhadap situasi komunikasi yang menimbulkan kecemasan, disertai pelatihan relaksasi	Menurunkan kecemasan secara progresif dan terkendali	Remaja dengan takut bicara di depan kelas: mulai dari membayangkan berbicara → latihan mandiri → tampil singkat
Terapi Paparan (Exposure)	Eksposur langsung dan berulang terhadap situasi komunikasi yang biasanya dihindari	Meningkatkan keberanian dan toleransi terhadap interaksi sosial	Remaja diajak ikut diskusi kelompok secara langsung tanpa menghindar
Modeling (Pemodelan)	Remaja mengamati bagaimana orang lain bersikap percaya diri dalam situasi komunikasi	Meniru respons komunikatif yang positif dan adaptif	Melihat teman menyampaikan pendapat di forum, lalu menirunya di sesi latihan
Latihan Relaksasi	Teknik menurunkan ketegangan tubuh saat menghadapi situasi	Mengurangi gejala fisik kecemasan seperti napas cepat atau tremor	Latihan napas dalam sebelum remaja melakukan presentasi atau wawancara lisan

	komunikasi yang menegangkan		
--	-----------------------------	--	--

**Tabel 4.** Tahapan Intervensi Kecemasan Komunikasi Remaja melalui Konseling Behavioral

Tahapan Terapi	Deskripsi Proses	Peran Konselor	Hasil yang Diharapkan
Asesmen dan Identifikasi	Menggali bentuk kecemasan komunikasi: kapan muncul, pemicunya, dan dampaknya	Mewawancarai klien, menyusun hierarki situasi komunikasi yang ditakuti	Terpetakannya konteks komunikasi yang memicu kecemasan dan level keemasannya
Persiapan dan Edukasi	Memberi pemahaman tentang teknik relaksasi dan prinsip dasar konseling behavioral	Melatih klien menguasai teknik pernapasan, menenangkan pikiran	Klien mampu menenangkan diri sebelum terpapar situasi komunikasi
Paparan Bertahap	Menghadapkan klien pada situasi komunikasi dari yang paling ringan hingga paling menantang	Memberi arahan dan dukungan selama paparan berlangsung	Klien mulai berani berinteraksi verbal secara bertahap tanpa gejala kecemasan ekstrem
Evaluasi dan Umpan Balik	Mengevaluasi respons komunikasi klien serta menyesuaikan teknik bila diperlukan	Memberi penguatan dan strategi lanjutan sesuai perkembangan klien	Meningkatnya rasa percaya diri dan keterampilan komunikasi sosial yang efektif

### **Peran Konselor untuk Mengatasi Kecemasan pada Remaja**

Dalam upaya mengatasi kecemasan pada remaja melalui konseling behavioral, keberhasilan terapi tidak semata bergantung pada kecermatan teknik intervensi yang digunakan, melainkan juga sangat ditentukan oleh kualitas hubungan terapeutik antara konselor dan klien. Di antara berbagai elemen penting dalam hubungan ini, empati memiliki kedudukan yang sangat vital. Bagi remaja yang sedang berjuang dengan kecemasan, sosok konselor yang empatik mampu menciptakan ruang konseling yang aman secara psikologis, sehingga mereka merasa diterima tanpa penilaian. Empati bukan hanya soal memahami perasaan klien, tetapi juga tentang menyampaikan pemahaman itu secara hangat dan tulus agar remaja bersedia membuka diri terhadap proses perubahan perilaku yang menjadi inti pendekatan behavioral.

Empati dalam konteks konseling behavioral bersifat aktif, bukan hanya pendengar pasif terhadap keluhan remaja. Konselor harus menunjukkan perhatian penuh melalui ekspresi verbal dan nonverbal yang menandakan keterlibatan emosional. Ketika seorang remaja menunjukkan rasa takut terhadap situasi sosial, misalnya, konselor yang empatik

tidak langsung memberikan solusi teknis seperti terapi paparan, tetapi terlebih dahulu mengakui dan memvalidasi perasaan takut tersebut. Validasi ini menjadi fondasi penting untuk membangun rasa aman, yang pada akhirnya memperkuat relasi terapeutik dan membuka ruang yang lebih luas untuk intervensi perilaku yang efektif.

Peran empati dalam konseling behavioral juga berkaitan erat dengan terbentuknya aliansi terapeutik yang kuat. Hubungan kerja sama yang harmonis antara konselor dan remaja akan meningkatkan partisipasi aktif klien dalam proses terapi. Studi-studi menunjukkan bahwa remaja lebih mungkin menjalani tahapan-tahapan konseling secara konsisten ketika merasa dipahami dan tidak dipaksa. Dalam konteks ini, empati menjadi prediktor utama terhadap keterlibatan emosional klien dalam sesi terapi. Selain sebagai pendamping, konselor juga berperan sebagai model perilaku prososial yang ditiru klien. Melalui empati yang konsisten, remaja belajar nilai-nilai seperti kesabaran, penerimaan, dan perhatian terhadap orang lain (Asih & Fauziah, 2017).

Bagi remaja yang memiliki pengalaman buruk dalam hubungan sosial, termasuk yang mengalami pengabaian atau trauma interpersonal, kehadiran konselor empatik dapat menjadi pengalaman korektif yang menyembuhkan. Ketika pendekatan behavioral dijalankan oleh konselor yang responsif dan menghargai perbedaan kesiapan psikologis klien, proses terapi menjadi lebih manusiawi. Konselor tidak akan memaksakan teknik seperti paparan langsung jika remaja masih menunjukkan resistensi, tetapi akan memilih langkah alternatif seperti memperbanyak sesi relaksasi atau memperlambat tingkat paparan. Fleksibilitas semacam ini bukan berarti keluar dari pendekatan behavioral, melainkan bentuk adaptasi metode sesuai karakteristik remaja, yang pada akhirnya meningkatkan efektivitas intervensi (Habsy, 2021).

Dalam konteks komunikasi terapeutik, konselor empatik tidak hanya berbicara dengan kata-kata, melainkan juga berkomunikasi melalui gestur, kontak mata, dan nada suara yang lembut. Respons-respons nonverbal ini memperkuat pesan empati dan membuat remaja merasa benar-benar didampingi. Bahkan dalam sesi konseling berbasis daring yang kini semakin umum digunakan, konselor tetap dapat membangun koneksi emosional melalui perhatian terhadap detail komunikasi digital. Dengan demikian, empati menjadi jembatan penting agar konseling behavioral tetap efektif meskipun dilakukan melalui media virtual (Damayanti & Aeni, 2016). Empati juga memegang peran penting dalam menampung dan mengelola ekspresi emosional remaja yang seringkali muncul dalam bentuk kemarahan, ketakutan, atau rasa malu. Ketika remaja diperbolehkan mengungkapkan perasaan tersebut tanpa dihakimi, mereka akan lebih terbuka dalam mengeksplorasi penyebab kecemasan dan

fobia yang mereka alami. Di sinilah empati menjadi alat utama untuk mendorong keterbukaan emosional yang konstruktif dalam proses terapi.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral merupakan pendekatan yang sangat relevan dan efektif dalam membantu remaja mengatasi kecemasan, terutama kecemasan yang berkaitan dengan situasi sosial, komunikasi, atau fobia spesifik. Salah satu teknik yang terbukti memberikan hasil positif adalah desensitisasi sistematis, yang memfasilitasi remaja untuk secara perlahan dan bertahap menghadapi situasi yang sebelumnya dianggap menakutkan atau memicu kecemasan tinggi. Teknik ini bekerja melalui tahapan paparan bertahap terhadap stimulus yang memicu kecemasan, dimulai dari intensitas rendah hingga tinggi, sehingga remaja dapat beradaptasi secara psikologis tanpa mengalami tekanan emosional yang berlebihan.

Proses ini diperkuat dengan penerapan latihan relaksasi, seperti teknik pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif, yang membantu menjaga stabilitas emosi dan mengurangi respons fisiologis seperti gemetar, jantung berdebar, atau keringat dingin. Dengan demikian, teknik ini tidak hanya menurunkan gejala kecemasan, tetapi juga mengembangkan pola respons yang lebih rasional dan adaptif. Desensitisasi sistematis dalam konseling behavioral pada dasarnya mengandalkan prinsip pembelajaran ulang (relearning), di mana individu belajar untuk mengaitkan situasi yang menakutkan dengan respons baru yang lebih tenang dan terkendali.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial (social anxiety disorder) pasca pandemi Covid-19. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 75–79. <https://doi.org/10.53682/educouns.v2i1.2130>
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 294. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4908>
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 6(2), 15–20. <https://www.neliti.com/publications/178178/>
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.

- Buamona, V. L., Umar, S. H., & Sapil, N. M. (2023). Efektifitas konseling behavioristik dengan teknik desensitisasi untuk mengurangi nomophobia di dalam ruang kelas. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(5).
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling & psikoterapi* (E. Koswara, Trans.). Refika Aditama.
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik modeling untuk mengatasi perilaku agresif pada peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 07 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.572>
- Erford, B. T. (2016). *40 teknik yang harus diketahui konselor*. Pustaka Pelajar.
- Estiningsih, & Nursalim, M. (2020). Penerapan strategi desensitisasi sistematis untuk mengurangi no mobile phone phobia (nomophobia) di SMKN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 11(2), 178–183.
- Fitriani, A., & Supradewi, R. (2019). Desensitisasi sistematis dengan relaksasi zikir untuk mengurangi gejala kecemasan pada kasus gangguan fobia. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 3(2), 75. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1689>
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan konseling* (Edisi Ketujuh). Pustaka Pelajar.
- Habsy, B. A. (2021). *Panorama teori-teori konseling modern dan post modern*. Media Nusa Creative.
- Hestia, K. P., & Universitas Muhammadiyah. (2023). Nomophobia. *Oxford English Dictionary*, 4(2), 21–34. <https://doi.org/10.1093/oed/3928907224>
- Hidayatullah, A. (2020). Perbedaan kecenderungan perilaku nomophobia ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. [Skripsi].
- Irmawati, Y. (2022). Desentralisasi diri dalam mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa IAIN Parepare. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 4(2), 126–136. <https://doi.org/10.35905/ijic.v4i2.3437>
- Kurniawati, I., Herliana, I., & Gunardi, S. (2024). Hubungan self-esteem dengan kejadian nomophobia pada remaja awal. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 107–119. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.288>
- Lelapary, G. S., Mappedoki, S., & Nurafriani. (2020). Hubungan perilaku nomophobia dengan stres pada siswa SMA Negeri 21 Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(2), 189–193. <http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/300>
- Marliani, Suasta, I. W., & Gunawan, I. G. D. (2021). Penerapan metode konseling behavioral dalam mengelola dan meningkatkan kedisiplinan belajar siswa pada SMKN 5 Palangka Raya. *Prosiding Webinar Nasional IAHN-TP Palangkaraya*, 6, 111–120. <https://prosiding.iahntp.ac.id>



- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (no-mobile phone phobia) penyakit remaja masa kini. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280–287.
- Oknita. (2023). Upaya pencegahan perilaku nomophobia di kalangan mahasiswa IAIN Lhokseumawe. *At-Tabayyun: Journal Islamic Studies*, 5(1), 62–78. <https://doi.org/10.47766/atjis.v5i1.1769>
- Pradana, P. W. (2016). Perancangan aplikasi Liva untuk mengurangi nomophobia dengan pendekatan gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5(1). <https://doi.org/10.12962/j23373539.v5i1.14420>
- Purwaningrum, S., Makin, M., Irnawati, I., & Sidiq, M. S. (2023). Konseling kelompok teknik systematic desensitization dan cognitive restructuring untuk mereduksi nomophobia mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 295. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.13380>
- Riyanti, V., Muryati, M., Z, D., & Muttaqin, Z. (2022). Gambaran nomophobia pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 249–254. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.106>
- Roseliyani, T. D. (2019). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dan kesepian dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung].
- Sudyana, D. K., Satria, I. K., & Winantra, I. K. (2020). Konseling behavioral dan penguatan positif dalam meningkatkan perilaku sosial peserta didik. *Widyanatya*, 2, 79–85.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Syazaid, A., et al. (2022). Perilaku nomophobia pada remaja di era society 5.0. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 59–67. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v1i1.11>
- Vijnanamaya, A., & Ambarini, T. K. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku nomophobia: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 10(1), 2–15. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Wilis, S. (2011). *Konseling individual, teori dan praktek*. Alfabeta.