

IMPLEMENTASI TEKNIK KONSELING KOGNITIF PERILAKU (CBT)

Wiwin lidiyati^{1*}, Reno Diqqi Alghazali², Eko Sujadi³
^{1,2,3}Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, Indonesia

*E-mail: wiwinlidiyanti@gmail.com

ABSTRAK

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah terbukti efektif dalam mengatasi gangguan psikologis dengan memodifikasi pola pikir negatif menjadi positif, sehingga dapat membantu atlet mengelola stres dan kecemasan. Artikel ini untuk memahami bagaimana CBT dapat digunakan sebagai alat yang efektif dalam meningkatkan performa atlet. Metode penelitian dalam penulisan artikel ini adalah menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode kajian kepustakaan. Hasil yang didapatkan yaitu CBT menawarkan berbagai teknik yang bermanfaat untuk meningkatkan kinerja atlet. Teknik-teknik seperti cognitive restructuring dan thought stopping membantu atlet mengatasi pemikiran negatif dan meningkatkan fokus mereka. Selain itu, teknik relaksasi efektif dalam mengurangi kecemasan dan ketegangan fisik, sementara positive self-talk meningkatkan kepercayaan diri. Intervensi berbasis mindfulness juga membantu atlet tetap fokus dan mengelola stress. Kesimpulannya, CBT mendukung peningkatan performa dan kesejahteraan mental atlet dengan mengoptimalkan strategi coping dan keseimbangan psikologis mereka.

Kata Kunci: Atlet, Cognitive Behavioral Therapy, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan keadaan keseimbangan personal dan lingkungan, yang mana individu mampu menjalankan fungsi-fungsi sosial dan emosionalnya dengan baik (Sulistiowati et al., 2019). Kondisi ini sangat penting untuk mendukung kesejahteraan seseorang, termasuk atlet profesional. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk mempromosikan dan menjaga kesehatan mental pada kelompok usia muda, termasuk atlet yang berada pada masa puncak karier mereka (Florensa et al., 2019). Dalam konteks olahraga, performa atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik semata, tetapi juga oleh keseimbangan antara kemampuan fisik dan mental (Dongoran et al., 2020). Kombinasi faktor mental dan fisik inilah yang menjadi kunci kesuksesan atau kegagalan seorang atlet dalam meraih prestasi di bidang olahraga.

Namun, fenomena yang sering terjadi saat ini adalah kebanyakan atlet hanya fokus pada pengembangan aspek fisik, teknik, dan taktik, sementara aspek psikologis sering kali diabaikan. Padahal, aspek psikologis memiliki pengaruh yang sangat besar, mencapai 80% terhadap performa dalam pertandingan, sedangkan aspek lainnya hanya 20% (Setiawan et al., 2020). Hal ini menegaskan bahwa pentingnya pelatihan dan pengembangan aspek psikologis untuk mencapai penampilan optimal seorang atlet. Salah satu komponen psikologis yang perlu dikuasai oleh atlet adalah tingkat kecemasan yang rendah (Raibowo et al., 2023).

Kecemasan (anxiety) merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh atlet, terutama menjelang pertandingan besar. Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan emosi yang tidak menyenangkan, ditandai dengan perasaan tegang, keprihatinan, dan kekhawatiran, terutama saat menghadapi orang lain atau situasi yang menekan. Dalam konteks olahraga, atlet dituntut untuk mengeluarkan segala kemampuan terbaiknya guna mencapai prestasi yang diharapkan. Namun, tidak jarang prestasi atlet tertunda akibat kondisi mental yang tidak siap menghadapi tekanan kompetisi (Nurkadri et al., 2024). Ketidaksiapan mental ini dapat menghambat performa, bahkan membuat seorang atlet kehilangan fokus dan konsentrasi yang diperlukan dalam pertandingan (Taufik et al., 2021).

Atlet sebagai individu mengalami berbagai tantangan riil dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik dalam latihan maupun saat bertanding. Tantangan ini meliputi lamanya durasi latihan yang menahun, risiko cedera, serta adaptasi dalam karier dan kehidupan sosial (Rahayuni, 2020). Semua faktor ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental jika tidak dikelola dengan baik. Stres yang merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang sering dialami oleh atlet, Taufik, T. (2021). dapat memiliki dampak yang positif (eustress) jika dikelola dengan benar, namun bisa menjadi negatif (distress) jika dibiarkan berlarut-larut (Rinjani et al., 2024). Stres psikologis, (Taufik, 2023) mempengaruhi kinerja, dan penampilan atlet, terutama dalam kompetisi, dengan menyebabkan gangguan konsentrasi dan koordinasi fisik akibat ketegangan otot. Bahkan, atlet dengan tingkat stres yang tinggi memiliki risiko cedera hingga 70% lebih besar (lutfi et al., 2024).

Selain stres, tekanan selama bermain dan tingkat kecemasan yang tinggi juga dapat berdampak negatif pada performa atlet. tekanan emosional yang ditransfer ke dalam

performa dapat menyebabkan penurunan kinerja secara signifikan (Situmorangi et al., 2021). Hal ini semakin mempertegas pentingnya keseimbangan mental yang baik bagi atlet agar dapat menghadapi tekanan kompetisi dengan lebih baik. Kondisi mental yang baik dapat meningkatkan motivasi, inteligensi emosional, serta program latihan mental seorang atlet. Sebaliknya, kondisi mental yang buruk dapat menyebabkan penurunan prestasi karena munculnya perasaan jenuh, tertekan, kecemasan berlebih, dan kurangnya rasa percaya diri (Herawati et al, 2022).

Meskipun obat-obatan sering digunakan untuk mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan, penggunaannya dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan (Ardi et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih efisien dan terarah untuk mengurangi gejala psikologis tersebut tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan. Salah satu pendekatan yang semakin populer dalam menangani gangguan psikologis adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT) (mawadah et al., 2025). CBT merupakan intervensi psikososial dalam bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk melatih fungsi kognitif dan perilaku individu (sopiyah et al., 2025). Terapi ini berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi pola pikir positif, yang pada akhirnya diharapkan dapat mengurangi dampak emosional negatif seperti kecemasan, depresi, dan stres (Nasution et al., 2019). CBT membantu pasien mengenali pola pikir dan perasaan yang mengarah pada gangguan mental,

METODE

Metode penelitian dalam penulisan artikel ini adalah menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode kajian kepustakaan. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami kondisi konteks secara mendalam dan rinci, dengan fokus pada pendeskripsian potret suatu fenomena dalam konteks yang alami (Fadli, 2021). Metode deskriptif ini menggunakan data berupa informasi yang diperoleh dari berbagai sumber (Rusandi & Rusli, 2021). Dalam artikel ini, kajian kepustakaan dilakukan melalui proses sistematis dalam mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis literatur yang relevan dengan topik penelitian (Ardiansyah et al., 2023). Proses pengumpulan data melibatkan berbagai sumber terpercaya, seperti jurnal ilmiah, buku, dan referensi lainnya, yang mendukung analisis topik penelitian. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan

mengorganisasikan dan menyusun informasi secara sistematis (Sauran & Salewa, 2022). Penulis kemudian menjabarkan, dan menyusun pola dari data yang diperoleh, memilih informasi yang penting, dan menarik kesimpulan untuk mendukung argumen dalam artikel (Waruwu, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian dan Konsep Dasar Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan psikologis yang menekankan interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku manusia. CBT berasumsi bahwa perubahan perilaku dapat memengaruhi cara berpikir dan merasa seseorang. Tujuan utama terapi ini adalah memodifikasi pola pikir yang maladaptif serta bias informasi yang keliru yang sering menjadi sumber gangguan emosi, seperti kecemasan (Haikal, 2022). CBT merupakan terapi terstruktur yang berfokus pada pemecahan masalah, membantu individu belajar menghadapi tantangan interpersonal dan emosional (Ramadhan et al., 2024). Dalam situasi stres, banyak individu mengalami kesulitan berpikir positif dan menghadapi masalah, sehingga CBT mempromosikan cara berpikir yang lebih seimbang untuk meningkatkan kemampuan mengatasi stres (Nakao et al., 2021).

Teori CBT menyatakan bahwa pikiran irasional dapat menghasilkan emosi dan perilaku yang tidak fungsional, yang dapat menghambat pencapaian optimal dalam situasi tertentu (Eneogu et al., 2024). CBT digunakan sebagai intervensi yang terstruktur dan terarah dalam mengatasi gangguan psikologis, dengan dasar teori bahwa cara berpikir seseorang sangat memengaruhi bagaimana perasaannya dan berperilaku (Jatnika et al., 2023). Konseling Berbasis CBT percaya bahwa komunikasi internal manusia dapat diakses melalui introspeksi, dan kepercayaan seseorang memiliki makna yang bersifat pribadi, yang dapat diungkap dari hasil belajar atau interpretasi individu tersebut (Baen & Wahyuni, 2023). CBT dianggap sebagai metode non-farmakologis yang paling efektif dalam mengatasi kecemasan, meskipun penelitian terkait penerapannya pada atlet masih terbatas (Chang et al., 2020). Strategi CBT dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan pola pikir positif, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan performa atlet serta kesejahteraan mental mereka (Werner et al., 2023).

Berbasis CBT percaya bahwa komunikasi internal manusia dapat diakses melalui introspeksi, dan kepercayaan seseorang memiliki makna yang bersifat pribadi, yang dapat diungkap dari hasil belajar atau interpretasi individu tersebut (Baen & Wahyuni, 2023). CBT dianggap sebagai metode non-farmakologis yang paling efektif dalam mengatasi kecemasan, meskipun penelitian terkait penerapannya pada atlet masih terbatas (Chang et al., 2020). Strategi CBT dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan pola pikir positif, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan performa atlet serta kesejahteraan mental mereka (Werner et al., 2023).

Teknik-Teknik CBT dalam Meningkatkan Performa Atlet

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menawarkan berbagai teknik yang efektif dalam membantu atlet meningkatkan performa mereka melalui modifikasi pola pikir dan perilaku. Berikut adalah beberapa teknik CBT yang telah terbukti memberikan hasil positif bagi atlet:

1. Cognitive Restructuring

Cognitive restructuring merupakan teknik dimana konselor membantu atlet mengidentifikasi pemikiran irasional dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional (Rachma et al., 2023). Teknik ini membantu atlet untuk mengenali pola pikir negatif yang sering kali muncul dalam situasi stres atau kompetisi (Mawarizka & Fasikhah, 2023). Sebagai contoh, atlet mungkin merasa tidak percaya diri sebelum pertandingan, namun dengan cognitive restructuring, konselor dapat membantu mereka mengidentifikasi pemikiran tersebut sebagai irasional dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih positif. Dengan pemikiran yang lebih rasional, emosi yang dirasakan atlet menjadi lebih sehat, dan perilaku mereka menjadi lebih fungsional, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa di lapangan (Pramono & Priambodo, 2024).

2. Thought Stopping

Teknik thought stopping (penghentian pikiran) adalah metode yang digunakan untuk membantu atlet menghentikan pikiran negatif yang berulang atau tidak terkendali (Yenes & Karneli, 2022). Latihan ini bertujuan untuk mengubah proses berpikir negatif menjadi lebih netral atau positif. Ketika pikiran negatif mulai menguasai, atlet diajarkan untuk menghentikan pikiran tersebut secara aktif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan tegas. Misalnya, ketika atlet merasa gugup sebelum pertandingan, teknik ini dapat membantu mereka mengalihkan pikiran dari kecemasan menuju fokus

yang lebih konstruktif, yang berdampak pada peningkatan performa (Badriyah et al., 2020).

2. Relaksasi

Teknik relaksasi dapat diterapkan ketika suatu individu memiliki keyakinan tak rasional yang dapat menimbulkan ketegangan fisik (Safithry, 2022). Relaksasi ini berfungsi untuk meredakan ketegangan otot lokal, memfasilitasi proses pemulihan saat jeda antara dua aktivitas yang melelahkan seperti sesi latihan atau tahap kompetisi yang singkat, mengatasi insomnia sebelum acara penting, serta mengoptimalkan periode pendinginan setelah latihan olahraga. Selain itu, relaksasi juga bermanfaat dalam mengelola kecemasan selama kompetisi (Faridi et al., 2022). Salah satu bentuk relaksasi yang dapat adalah relaksasi otogenik, yaitu sebuah aktivitas latihan mental yang membantu atlet meredakan ketegangan fisik dan emosional dengan berfokus pada bagian tubuh tertentu dan mengulang kalimat sugesti tertentu. Teknik ini membantu atlet menenangkan sistem saraf simpatis, yang mengurangi produksi hormon stres dan mengembalikan tubuh ke kondisi seimbang (Jannah et al., 2022).

4. Positive Self-Talk

Teknik CBT yang fokus pada afirmasi positif, di mana atlet dilatih untuk berbicara pada diri sendiri dengan kalimat-kalimat yang membangkitkan semangat dan keyakinan diri. Contoh dari self-talk positif termasuk kalimat seperti "Aku bisa melakukannya" atau "Aku telah berlatih keras, aku siap untuk menang" (Srianturi, 2022). Teknik ini sangat efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kinerja atlet, terutama dalam olahraga yang melibatkan jeda antara poin, seperti tenis atau bulutangkis. Dengan menjaga pikiran positif selama jeda, atlet dapat menjaga emosi mereka tetap stabil dan performa mereka optimal meskipun mengalami situasi krusial (Hamid et al., 2023).

5. Intervensi Berbasis Mindfulness

Intervensi berbasis mindfulness telah terbukti membantu mengurangi kecemasan dan stres pada atlet. Dengan memfokuskan kesadaran pada saat ini tanpa menghakimi pikiran dan perasaan, atlet dapat lebih tenang dan fokus pada tugas mereka tanpa terbawa oleh tekanan kompetisi (Dehkordi et al., 2023). Teknik mindfulness membantu untuk tetap berada dalam kondisi mental yang optimal, yang penting untuk menjaga konsentrasi selama pertandingan dan mengatasi situasi stres dengan lebih baik (Dauri et al., 2024).

6. Manfaat CBT pada Kinerja Atlet

CBT memiliki banyak manfaat dalam konteks olahraga, terutama dalam membantu atlet menghadapi tekanan dan stres yang terkait dengan kompetisi. Teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan dalam telah digunakan oleh atlet paralimpik untuk mengatasi kecemasan mereka (Anggara et al., 2024). Teknik-teknik ini membantu atlet mengelola respons emosional mereka dan mencapai keseimbangan psikologis, yang penting untuk menjaga performa optimal di lapangan. Penelitian juga menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada atlet bola voli, yang memungkinkan mereka untuk lebih fokus dan memiliki kontrol emosional yang lebih baik selama pertandingan (Renata et al., 2024).

Selain itu, pelatihan relaksasi pernapasan sangat berperan dalam menurunkan gejala kecemasan atau dalam keadaan stress (Aqobah & Rhamadian, 2022). Teknik ini mengajarkan atlet untuk memfokuskan pikiran mereka agar lebih tenang dan tidak memikirkan hal-hal yang tidak pasti, yang membantu mengurangi gejala psikis akibat kecemasan. Menurut Tiara & Rahardanto (2020), teknik pernapasan tidak hanya mengurangi gejala kecemasan tetapi juga membantu dalam mengatasi gejala fisik yang timbul akibat kurangnya suplai oksigen sehingga metabolisme tubuh meningkat dan atlet tidak mudah lelah.

Di lain sisi, self-talk motivasional juga terbukti bermanfaat dalam mengurangi kecemasan sebelum pertandingan. Penelitian oleh Hamid (2022) mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-talk motivasional dengan kecemasan pada mahasiswa atlet. Semakin sering atlet melakukan self-talk motivasional sebelum pertandingan, semakin rendah kecemasan yang mereka alami. Teknik ini memungkinkan atlet untuk mengembangkan keyakinan diri dan mempersiapkan diri secara mental, yang berkontribusi pada performa yang lebih baik selama pertandingan.

SIMPULAN

Cognitive Behavioral Therapy memberikan banyak manfaat dalam meningkatkan kinerja atlet melalui berbagai teknik yang terfokus pada modifikasi pola pikir dan perilaku. Teknik seperti cognitive restructuring, thought stopping, dan positive self-talk membantu atlet mengatasi pemikiran negatif dan mengembangkan keyakinan diri yang lebih baik.

Teknik relaksasi juga efektif dalam meredakan ketegangan fisik dan emosional, meningkatkan keseimbangan psikologis, dan mengoptimalkan performa atlet. Intervensi berbasis mindfulness juga memperbaiki fokus dan mengurangi stress, yang penting untuk menghadapi tekanan kompetisi. Telah banyak penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik-teknik CBT ini dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kontrol emosional, dan mendukung performa optimal atlet dalam kompetisi

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, O. F., Hazin, M., Habsy, B. Al, Reza, M., & Beny, A. O. N. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Atlik Paralimpik. *Transformasi Dan Inovasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 60–64.
- Ardiansyah, A., et al. (2023). *Metode kajian kepustakaan dalam penelitian kualitatif*. *Jurnal Pendidikan dan Penelitian*.
- Ardi, Z., Eseadi, C., Yuniarti, E., Yendi, F. M., & Murni, A. W. (2023). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy With Local Wisdom and Web-Based Counseling on Generalized Anxiety Disorders and Functional Gastrointestinal Disorders in Adolescent College Girls: Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.2196/50316>
- Ardi, Z., Eseadi, C., Yuniarti, E., Yendi, F. M., & Murni, A. W. (2024). Potential Benefits of Cognitive Behavioral Therapy, Local Wisdom and Online Counseling for the Treatment of Generalized Anxiety Disorders, and Functional Gastrointestinal Disorders in College Adolescent Girls. *Universal Journal of Public Health*, 12(1), 1–16.
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 31–36. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Badriyah, S., et al. (2020). *Efektivitas teknik thought stopping dalam mengatasi kecemasan atlet*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Baen, S., & Wahyuni, T. (2023). *Pendekatan cognitive behavioral therapy dalam konseling modern*. *Jurnal Psikologi Terapan*.
- Chang, Y. K., et al. (2020). *Cognitive behavioral therapy and anxiety reduction in athletes*. *Journal of Sports Psychology*.
- Dauri, M., et al. (2024). *Mindfulness intervention for athlete performance and stress management*. *Jurnal Psikologi Olahraga*.

- Dehkordi, A. H., et al. (2023). *Mindfulness-based interventions in sports performance*. International Journal of Sport Psychology.
- Dongoran, D., & Boiliu, F. M. (2020). Pergaulan teman sebaya dalam pembentukan konsep diri siswa. *Jurnal Educatio FKIP Unma*, 6(2), 381-388.
- Eneogu, N. D., et al. (2024). *Irrational beliefs and performance outcomes: A CBT perspective*. Journal of Behavioral Science.
- Fadli, M. R. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum.
- Faridi, A., et al. (2022). *Teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasan atlet*. Jurnal Ilmu Keolahragaan.
- Haikal, M. (2022). *Konsep dasar cognitive behavioral therapy dalam psikologi*. Jurnal Psikologi.
- Hamid, A. (2022). *Self-talk motivasional dan kecemasan atlet*. Jurnal Psikologi Olahraga.
- Hamid, A., et al. (2023). *Pengaruh positive self-talk terhadap performa atlet*. Jurnal Ilmu Keolahragaan.
- Herawati, H., Taufik, T., & Nashruddin, N. (2022). Pengaruh teknik learning contract terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa dalam kegiatan pembelajaran. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(2), 101-112.
- Jannah, R., et al. (2022). *Relaksasi otogenik dalam menurunkan stres atlet*. Jurnal Psikologi Klinis.
- Jatnika, R., et al. (2023). *Pendekatan CBT dalam intervensi psikologis*. Jurnal Psikologi Terapan.
- Li, A. C., Florensa, C., Clavera, I., & Abbeel, P. (2019). Sub-policy adaptation for hierarchical reinforcement learning. *arXiv preprint arXiv:1906.05862*.
- Luthfi, M. H., Subarjah, H., & Hamidi, A. (2024). Analisis Stress Level Terhadap Resiko Cedera Olahraga pada Mahasiswa Atlet. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 287-293.
- Keliat, B. A., Triana, R., & Sulistiowati, N. M. D. (2019). The relationship between self-esteem, family relationships and social support as the protective factors and adolescent mental health. *Humanities and Social Sciences Reviews*, 7(1), 41-47.
- Mawadah, K., & Irsyadunnas, I. (2025). Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling Islam. *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(01), 001-008.

- Mawarizka, D., & Fasikhah, S. S. (2023). *Cognitive restructuring dalam konseling atlet*. Jurnal Bimbingan Konseling.
- Nakao, M., et al. (2021). *Cognitive behavioral therapy for stress management*. BioPsychoSocial Medicine.
- Nasution, A. E., Putri, L. P., & Lesmana, M. T. (2019, October). Analisis pengaruh harga, promosi, kepercayaan dan karakteristik konsumen terhadap keputusan pembelian konsumen pada 212 mart di kota medan. In *Prosiding Seminar Nasional Kewirausahaan* (Vol. 1, No. 1, pp. 165-173).
- Nurkadri, N., Akhmad, I., Suharta, A., Pujianto, D., Laksana, A. A. N. P., Siong, N. U., ... & Syafitra, V. (2024). The role of digital smart wearable technology in measuring VO2MAX to support athlete performance and public health. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (61), 1534-1545.
- Pramono, H., & Priambodo, A. (2024). *Peran cognitive restructuring dalam meningkatkan performa atlet*. Jurnal Psikologi Olahraga.
- Rachma, N., et al. (2023). *Teknik cognitive restructuring dalam CBT*. Jurnal Konseling.
- Ramadhan, R., et al. (2024). *CBT sebagai terapi pemecahan masalah dalam konteks psikologi olahraga*. Jurnal Psikologi.
- Rahayuni, K. (2020). Kesehatan mental atlet Indonesia saat pandemi COVID-19: Tantangan, rekomendasi dan peluang riset. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 105-121.
- Raibowo, S., Wulandari, I., Prabowo, A., Permadi, A., & Rizky, O. B. (2023). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet tenis lapangan Pomnas XVII Sumatera Barat 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(1), 1-8.
- Renata, D., et al. (2024). *Pengaruh relaksasi terhadap kecemasan atlet bola voli*. Jurnal Ilmu Keolahragaan.
- Rusandi, R., & Rusli, M. (2021). *Metode penelitian deskriptif dalam kajian ilmiah*. Jurnal Pendidikan.
- Safithry, E. (2022). *Teknik relaksasi dalam konseling CBT*. Jurnal Psikologi.
- Sauran, Y., & Salewa, S. (2022). *Analisis data dalam penelitian kualitatif*. Jurnal Ilmu Sosial.
- Srianturi, N. (2022). *Positive self-talk dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet*. Jurnal Psikologi Olahraga.

- Setiawan, A. R., & Mufassaroh, A. (2020). Lembar kegiatan siswa untuk pembelajaran jarak jauh berdasarkan literasi saintifik pada topik penyakit coronavirus 2019 (COVID-19).
- Situmorang, J. (2021). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 67-73.
- Suharnadi, P., & Ardi, Z. (2024). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Overcoming Various Anxieties. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 2(3), 188-200.
- Sopiyah, R. M. S., Pazila, L., & Rosalinda, R. (2025). Studi kasus tentang penerapan Cognition Behavior Therapy (CBT) dalam mengatasi kesulitan Adaptasi Sosial Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(6), 1045-1053.
- Taufik, T., & Alam, F. A. (2021). Pengaruh Kesiapan Psikologis Dan Lama Latihan Terhadap Prestasi Atlet Porda Sepaktakraw Di Kabupaten Pangkep. *Scolae: Journal of Pedagogy*, 4(1).
- Taufik. (2025). Psikologi sebagai Landasan Pendidikan. Solok Sumatra Barat: Mafy Media Literasi Indonesia
- Taufik, T. (2021). Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kabupten Barru. *Jurnal Wahana Konseling*, 4(2), 113-122.
- Tiara, N., & Rahardanto, M. (2020). Teknik pernapasan dalam mengurangi kecemasan. *Jurnal Kesehatan Mental*.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan analisis data dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian*.
- Werner, K., et al. (2023). CBT strategies for improving athlete performance. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Yenes, R., & Karneli, Y. (2022). Penerapan teknik thought stopping dalam konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*