

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU *COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
SISWA SD TERHADAP JARUM SUNTIK IMUNISASI**

Tesis



Oleh:

**Meezy Indriyansyah
NIM. 22151021**

Pembimbing:

Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

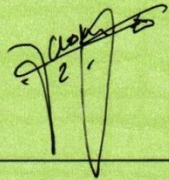
Nama Mahasiswa : Meezy Indriyansyah
NIM : 22151021

Nama

Tanda Tangan

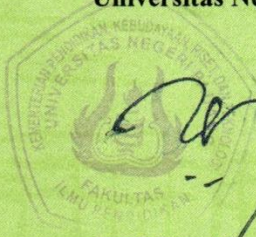
Tanggal

Dr. Netrawati, M.Pd., Kons
Pembimbing



Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Koordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling FIP UNP




Prof. Dr. Afdal, M.Pd., Kons
NIP. 19850505 200812 1 002



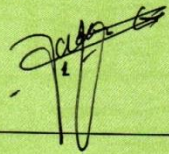
Prof. Dr. Firman, M.S., Kons
NIP. 19610225 198602 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN**

No Nama

Tanda Tangan

1 Dr. Netrawati, M.Pd., Kons
Ketua



2 Prof. Dr. Firman, M.S., Kons
Anggota



3 Dr. Nurfarhanah, S.Pd., M.Pd., Kons
Anggota



Mahasiswa

Nama : **Meezy Indriyansyah**

NIM : 22151021

Tanggal Ujian : 9 September 2024

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa tesis yang berjudul:

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA SD TERHADAP JARUM SUNTIK IMUNISASI

Tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi lain dan tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada penulis aslinya. Apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan tindakan meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil saya sendiri. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya terima.

Padang, September 2024

Yang memberi pernyataan,



Meezy Indriyansyah
Nim .22151021

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti persembahkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Shalawat teriring salam tak lupa kita curahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Tesis yang berjudul “Efektifitas Layanan Konseling *Cognitive behavior therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa SD terhadap Jarum Suntik Imunisasi”.

Pada penyusunan tesis ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti sampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Firman., M.S., Kons., selaku Koordinator Program Studi S2/S3 BK FIP UNP yang senantiasa memberikan motivasi, membimbing, ilmu, gagasan, dan saran dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk kesempurnaan tesis ini.
2. Ibu Dr. Netrawati, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan motivasi, bimbingan, arahan, ilmu, gagasan dan saran dengan penuh kesabaran kepada peneliti demi kesempurnaan hasil penelitian ini.
3. Bapak Prof. Dr. Firman., M.S., Kons., selaku Dosen Kontributor 1 yang senantiasa memberikan motivasi, membimbing, ilmu, gagasan, dan saran dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk kesempurnaan tesis ini.
4. Ibu Nurfarhanah, M.Pd., Kons., selaku Dosen Kontributor 2 yang telah memberikan saran, masukan dan arahan kepada peneliti dalam penyelesaian hasil penelitian ini.
5. Staf tata usaha Program Pascasarjana FIP UNP yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi dalam rangka penyelesaian tesis ini.
6. Kedua orangtua saya tercinta yang selalu mengiringi dengan do'a di setiap sujudnya.
7. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang khususnya

angkatan 2022 yang telah memberi dukungan, perhatian, motivasi, dan bantuan kepada peneliti dalam penyelesaian tesis ini.

8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian tesis ini.

Semoga segala bantuan yang telah Bapak/Ibu berikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa penyusunan tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan masukan yang bersifat membangun demi perbaikan tesis ini, akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, September 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	i
PERSETUJUAN KOMISI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRACT	xi
ABSTRAK	xii
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian	12
H. Definisi Operasional.....	13
BAB II: KAJIAN PUSTAKA.....	14
A. Kajian Teori.....	14
1. Kecemasan	14
a. Pengertian Kecemasan	14
b. Aspek-aspek Kecemasan.....	15
c. Klasifikasi Tingkat Kecemasan.....	17
d. Kecemasan Terhadap Jarum Suntik Imunisasi.....	19
2. Imunisasi	21
a. Pengertian Imunisasi	21
b. Tujuan Imunisasi	22
c. Manfaat Imunisasi	23
3. Konseling Individu.....	24
a. Pengertian Konseling Individu.....	24
b. Keunggulan Konseling Individu	25
c. Tujuan Konseling Individu.....	25
4. Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	26
a. Pengertian Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	26
b. Prinsip-prinsip Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	27

c. Tujuan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	30
d. Proses Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	30
e. Tahapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	31
f. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	35
5. Efektivitas Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk mengurangi Kecemasan Siswa Terhadap Jarum Suntik Imunisasi	36
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Konseptual	39
D. Hipotesisi Penelitian	39
BAB III: METODE PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian.....	41
1. Rancangan Penelitian	41
2. Prosedur Penelitian	44
B. Populasi dan Sampel	47
1. Populasi	47
2. Sampel.....	47
C. Instrumen Penelitian.....	48
1. Deskripsi Data.....	50
2. Uji Validitas.....	51
3. Uji Reliabilitas	52
D. Teknik Pengumpulan Data	53
E. Teknik Analisis Data	54
F. Jadwal Penelitian.....	55
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
1. Hasil Sebelum Intervensi (Baseline A)	56
2. Hasil Setelah Intervensi (Intervensi B)	59
3. Hasil Perolehan Data Sebelum dan Sesudah Intervensi	62
B. Efektivitas Layanan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Terhadap Jarum Suntik Imunisasi	66
C. Pembahasan.....	68
BAB V: SIMPULAN DAN SARAN	75
A. Simpulan	75
B. Saran.....	75
C. Implikasi.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Tata Cara Pelaksanaan Konseling	44
Tabel 3.2 Populasi Penelitian	47
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban.....	49
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	49
Tabel 3.5 Kriteria Pengolahan Data Kecemasan Terhadap Jarum Suntik.....	51
Tabel 4.1 Pengumpulan Data Kecemasan Siswa Terhadap Jarum Suntik.....	56
Tabel 4.2 Hasil Perolehan Data Kecemasan Siswa Terhadap Jarum Suntik Sebelum diberikan Intervensi (<i>Pretest</i>) – Responden 1	57
Tabel 4.3 Hasil Perolehan Data Kecemasan Siswa Terhadap Jarum Suntik Sebelum diberikan Intervensi (<i>Pretest</i>) – Responden 2	58
Tabel 4.4 Hasil Perolehan Data Kecemasan Siswa Terhadap Jarum Suntik Setelah diberikan Intervensi (<i>Posttest</i>) – Responden 3.....	59
Tabel 4.5 Hasil Perolehan Data Kecemasan Siswa Terhadap Jarum Suntik Setelah diberikan Intervensi (<i>Posttest</i>) – Responden 1.....	60
Tabel 4.6 Hasil Perolehan Data Kecemasan Siswa Terhadap Jarum Suntik Setelah diberikan Intervensi (<i>Posttest</i>) – Responden 2.....	61
Tabel 4.7 Hasil Perolehan Data Kecemasan Siswa Terhadap Jarum Suntik Setelah diberikan Intervensi (<i>Posttest</i>) – Responden 3.....	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	39
Gambar 3.1 Grafik Prosedur Dasar Desai A-B	42
Gambar 4.1 Grafik Kecemasan Terhadap Jarum Suntik Sebelum dan Sesudah dilakukan intervensi Responden 1	62
Gambar 4.2 Grafik Kecemasan Terhadap Jarum Suntik Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Responden 2.....	63
Gambar 4.3 Grafik Kecemasan Terhadap Jarum Suntik Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Responden 3.....	65
Gambar 4.4 Grafik Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Jarum Suntik Imunisasi Sebelum dan Sesudah dilakukan intervensi.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	84
2. Instrumen Penelitian.....	92
3. Hasil Tabulasi Data Pretest dan Posttest	98
4. Dokumentasi	114
5. Surat izin Penelitian	116

ABSTRACT

Meezy Indriyansyah. 2024. Effectiveness of Individual Counseling Services Cognitive Behavior Therapy to reduce elementary school students' anxiety about immunization injection needles.

Immunization is an effort to increase the body's immunity and eradicate infectious diseases. Research conducted by Taddio (2012) explained that 63% of children (aged 6–17 years) reported a fear of needles, and there was a significant relationship between fear of needles and gender, as well as an increase in pain intensity. experienced during immunization. Excessive anxiety can have a negative impact on individuals. This can make them unable to differentiate between reality and their fears. The anxiety experienced by elementary school students regarding immunization injection needles requires special treatment, one of which is through Counseling Services Cognitive Behavior Therapy to reduce students' anxiety about immunization injection needles.

This research aims to determine students' anxiety about immunization injection needles before being given the intervention and after being given the intervention. This research takes the form of an experiment with methods Single Subjek Research (SSR) with an A-B design with the target behavior being to reduce students' anxiety about immunization injection needles, the treatment (intervention) in this research is counseling cognitive behaviour therapy. This research contains several stages of modification for students, namely modification automatic thought, intermediate belief dan core belief. The technique used in this research is cognitive behavior therapy to reduce elementary school students' anxiety about immunization injection needles.

The subjects in this study were selected using a non-random sampling technique, with a purposive sampling method, the subjects in this study were 3 (three) students of SDN 10 Nanggalo Padang City whose level of anxiety about immunization injection needles was very high. The findings in this research are counseling services cognitive behaviour therapy effectively reduces students' anxiety about immunization injection needles where there is a decrease in scores and percentages in results posttest students' anxiety about immunization syringes.

Keywords: Counseling, Cognitive Behavior Therapy, Immunization Syringe

ABSTRAK

Meezy Indriyansyah. 2024. Efektivitas Layanan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa SD Terhadap Jarum Suntik Imunisasi.

Imunisasi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan pemberantasan penyakit menular. Penelitian yang dilakukan oleh Taddio (2012) memaparkan bahwa 63% anak-anak (usia 6–17 tahun) melaporkan adanya rasa takut terhadap jarum suntik, dan adanya hubungan yang signifikan antara rasa takut terhadap jarum suntik dan jenis kelamin, serta peningkatan intensitas rasa sakit yang dirasakan selama imunisasi. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak buruk pada individu. Hal ini dapat membuat mereka tidak dapat membedakan antara kenyataan dan ketakutan mereka. Kecemasan yang dialami siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi perlu penanganan khusus salah satunya dengan Layanan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa terhadap jarum suntik imunisasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan siswa terhadap jarum suntik imunisasi sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi, penelitian ini berbentuk eksperimen dengan metode *Single Subjek Research* (SSR) dengan desain A-B dengan target behavior adalah mengurangi kecemasan siswa terhadap jarum suntik imunisasi, perlakuan (intervensi) dalam penelitian ini yaitu dengan konseling *cognitive behaviour therapy*. Penelitian ini terdapat beberapa tahapan modifikasi pada siswa yaitu modifikasi *automatic thought*, *intermediate belief* dan *core belief*. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi.

Subjek pada penelitian ini dipilih menggunakan teknik non-random sampling, dengan metode purposive sampling, subjek dalam penelitian ini adalah 3 (tiga) orang siswa SDN 10 Kecamatan Nanggalo Kota Padang Padang yang tingkat kecemasan terhadap jarum suntik imunisasi nya sangat tinggi. Temuan dalam penelitian ini adalah layanan konseling *cognitive behaviour therapy* efektif mengurangi kecemasan siswa terhadap jarum suntik imunisasi yang mana terdapat penurunan skor dan persentase pada hasil *posttest* kecemasan siswa terhadap jarum suntik imunisasi.

Kata Kunci: Konseling, Cognitive Behavior Therapy, Jarum Sunti Imunisasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Imunisasi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan pemberantasan penyakit menular. Pemerintah telah menetapkan imunisasi rutin lengkap sebagai persyaratan pendaftaran masuk Sekolah Dasar melalui Surat Keputusan Bersama (SKB) 4 Menteri Tahun 2022 antara Kementerian Kesehatan, Kementerian Dalam Negeri, Kementerian Agama, serta Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (KEMENKO PMK, 2023). Berdasarkan data yang diperoleh, Indonesia merupakan salah satu dari 10 negara yang termasuk angka tinggi pada kasus anak tidak diimunisasi, yakni sekitar 1,3 juta anak (Netty & Lamria, 2019).

Indonesia mewajibkan lima jenis imunisasi dasar di bawah Program Pengembangan Imunisasi (PPI) WHO. Imunisasi dasar di Indonesia meliputi DPT, BCG, polio, hepatitis B, dan campak (Kemenkes RI, 2022). Program imunisasi yang diberikan kepada anak sekolah dasar dengan rentang usia 6 s/d 12 tahun memiliki 8 jenis imunisasi yaitu polio, DPT, MMR (rubella), MR (campak), hepatitis A, tifoid, influenza dan varisela (Jadwal Imunisasi 2023). Pemberian suntik imunisasi pada anak kelas 4, 5 dan 6 dengan jenis DPT dan tifoid yang diberikan sesuai dengan usia dan jadwal imunisasi yang telah ditentukan oleh IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia). Diluar kedua jenis imunisasi tersebut dapat diberikan kepada anak dengan waktu yang fleksibel atau diluar waktu rekomendasi. Serta, rating imunisasi di Indonesia saat ini

berdasarkan jenisnya ialah DPTHB3 (61,3%), Polio4 (67,6%), Campak (77,3%), HB0 (83,1%), dan BCG (86.9%) (Ruqaiyah 2021).

Meskipun cakupan imunisasi nasional telah meningkat sejak pandemi, dengan 94,9% anak-anak telah diimunisasi lengkap, tapi masih ada sekitar 5% atau 240.000 anak yang belum menerima dosis penuh imunisasi, yang berarti mereka masih berisiko tinggi terjangkit penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (PD3I) (Kemenkes RI 2023). Hal ini berarti masih banyak anak-anak Indonesia yang belum mendapatkan imunisasi lengkap yang berguna untuk mencegah penyakit yang akan menjangkit tubuhnya.

Imunisasi dapat diberikan secara oral, injeksi subkutan, intramuskular, dan intrakutan (intradermal). Imunisasi yang diberikan secara injeksi dapat menimbulkan kecemasan pada anak, karena anak merasa tidak nyaman dengan jarum suntik yang menakutkan dan prosedur medis yang menyakitkan sehingga membuat anak menjadi takut serta cemas (Listianingsih, Kurniawati, & Prahmawati, 2021). Injeksi imunisasi dapat menimbulkan kecemasan pada anak usia sekolah karena persepsi negatif yang dimiliki oleh masing-masing anak. Sebagian anak memiliki perasaan takut, rasa sakit dan kecemasan terhadap jarum suntik (*Trypanophobia*) hal ini dikarenakan anak melihat jarum yang sangat lancip sehingga dianggap sebagai ancaman dan akan menyakiti mereka (Johnson, 2007).

Sebuah penelitian memaparkan bahwa 63% anak-anak (usia 6–17 tahun) melaporkan adanya rasa takut terhadap jarum suntik, dan adanya hubungan yang signifikan antara rasa takut terhadap jarum suntik dan jenis kelamin

perempuan, serta peningkatan intensitas rasa sakit yang dirasakan selama imunisasi (Taddio, 2012). Kecemasan terhadap jarum suntik dapat meningkatkan kerja saraf vagus yang akan melibatkan indera penglihatan, penciuman, perasa, dan juga proses berfikir. Skor dalam kecemasan ini bervariasi dari yang masih ringan hingga cukup berat, sehingga anak dapat menolak untuk disuntik (Marimbi, 2010).

Kecemasan yang dialami oleh anak terhadap jarum suntik sebelum imunisasi disebabkan karena *neurotransmitter* (zat pengantar pesan) gagal menyampaikan pesan kedalam susunan sistem saraf pusat sehingga menyebabkan kecemasan. Kecemasan pada anak terhadap imunisasi akan menimbulkan reaksi-reaksi pada saat dilakukan imunisasi. Reaksi tersebut antara lain menangis, berteriak, memukul, menahan diri dari prosedur, melarikan diri, menendang, sesak napas, dan pingsan (Suartini & Andriani, 2019). Munculnya kecemasan menyebabkan kegagalan injeksi imunisasi ke dalam tubuh sehingga muncul efek fisiologis seperti terjadi penegangan otot *brachialis* sehingga lengan terasa sakit, nyeri, bengkak, kemerahan, dan kaku. Gejala ini berlangsung dalam 1-2 hari (Untari & Rohmawati, 2014).

Kecemasan anak usia sekolah yang akan dilakukan injeksi imunisasi harus diatasi agar tidak mengalami penurunan daya ingat, syok fisiologis, atau tidak memiliki persepsi yang buruk mengenai jarum suntik. Gumantan, Mahfud, & Yuliandra (2020) takut yang berlebihan sehingga mengganggu dan dapat menurunkan imunitas tubuh manusia sehingga sangat rentan terpapar virus

penyakit. Kecemasan (kecemasan) merupakan suatu perasaan dimana seseorang merasa tidak aman dan terancam atas suatu hal atau keadaan (Annisa & Ifdil, 2016). Sedangkan Suliswati (2012) gambaran kecemasan dapat terlihat pada keadaan khawatir, gelisah yang tak menentu, takut, tidak tentram, kadang-kadang disertai berbagai keluhan fisik.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2017) di SDN Cangkring 2 Kabupaten Sidoarjo ditemukan bahwa terdapat 36 anak yang mengalami kecemasan terhadap jarum suntik dengan reaksi yang berbeda-beda. Reaksi kecemasan yang dialami oleh para siswa antara lain menangis, menolak disuntik, berteriak-teriak, merasa tegang, berkeringat dingin, dan meninggalkan sekolah untuk pulang lebih awal. Data tersebut dikumpulkan dari total 39 siswa kelas 1, 2, dan 3 yang mengikuti program BIAS (Bulan Imunisasi Anak Sekolah). Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa anak memiliki reaksi kecemasan yang berbeda terhadap jarum suntik.

Gambaran di atas juga dialami oleh sebagian siswa di SDN 10 Kecamatan Nanggalo Kota Padang. Observasi awal yang peneliti lakukan ditemukan siswa yang mengalami ketakutan dan kecemasan terhadap jarum suntik imunisasi. Hasil observasi dan wawancara dengan guru kelas yang peneliti laksanakan pada bulan April lalu diketahui siswa kelas atas berjumlah 3 siswa terdiri dari kelas (5 dan 6) yang ditemukan mengalami ketakutan dan kecemasan terhadap jarum suntik imunisasi, bentuk ketakutan dan kecemasan yang dialami siswa seperti menangis, gemetar, bahkan ada yang melarikan

diri ke kantin sekolah. Penanganan yang telah dilakukan guru kelas sejauh ini hanya memberikan pemahaman kepada siswa.

Kecemasan adalah keadaan takut atau khawatir dalam diri seseorang bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Navid, Rathus, & Greene, 2003). Siswa yang menunjukkan kecemasan ketika akan disuntik imunisasi akan menunjukkan berbagai tanggapan emosional. Respon yang diberikan siswa terhadap jarum suntik imunisasi terlihat pada beberapa aspek kecemasan yaitu pada aspek afektif yang mana siswa merasa cemas serta gemetar ketika akan diberikan injeksi (suntikan) imunisasi dan aspek perilaku pada aspek ini siswa memberikan respon melarikan diri untuk menghindari diberikan injeksi imunisasi.

Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak buruk pada individu. Hal ini dapat membuat mereka tidak dapat membedakan antara kenyataan dan ketakutan mereka (Ulandari, P., Razzaq, A., & Marianti, L., 2023). Walaupun pada dasarnya perasaan cemas belum tentu terjadi dan sebenarnya perasaan cemas adalah perasaan yang diciptakan sendiri (Fadliyah & Hernisawati, 2020). Berdasarkan pernyataan tersebut, maka kecemasan yang dialami siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi perlu penanganan khusus salah satunya dengan layanan konseling.

Layanan bimbingan dan konseling merupakan hak dasar bagi semua siswa. Di sekolah dasar, guru kelas memberikan layanan bimbingan dan konseling di dalam kelas mereka (Hasibuan, A. T., Juredah, Panggabean, W. A., Novita, & Monikha, S. A., 2022). Pelayanan bimbingan konseling yang

diberikan guru kelas memiliki tujuan untuk memberikan bantuan yang terfokus kepada setiap siswa untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mereka, menumbuhkan motivasi, meningkatkan kepribadian mereka, memperkuat serat moral mereka, dan mengembangkan keterampilan sosial sehingga mereka dapat menjadi individu yang menyeluruh.

Berdasarkan fenomena yang ada terkait rasa cemas yang dirasakan siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi dirasa perlu segera dilakukan penanganan psikologis terhadap siswa yang mengalami kecemasan terhadap jarum suntik tersebut. Sehingga layanan konseling perlu membantu dengan sebaik mungkin memecahkan masalah proses berpikir yang dialami siswa yang mengalami kecemasan terhadap jarum suntik imunisasi dengan memberikan layanan konseling individu.

Konseling individu adalah layanan yang diberikan dalam keadaan tatap muka antara konselor dan klien. Hal ini secara luas dianggap sebagai aspek yang paling penting dalam membantu klien untuk meringankan masalah mereka (Prayitno & Amti 2004). Konseling individu bertujuan untuk membantu klien dalam menyelesaikan masalah mereka dan mengurangi persepsi diri yang negatif. Konseling ini melibatkan komunikasi langsung antara klien dan konselor saat mereka mendiskusikan pengalaman klien.

Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi yang berfokus pada pemikiran positif. Ketika berpikir positif, pikiran negatif dapat dikelola dan emosi dapat dikendalikan, sehingga membantu meminimalkan kecemasan. Selain berpikir positif, kecemasan juga dapat diatasi dengan *cognitive behavior therapy*

(CBT) (Herlambang, N., Junawal, M. I., Lumuhu, C. F., Pigome, M., Br. Barus, A. F., Br. Berutu, H. F., Sundalangi, D. J., Kasenda, R. Y., & Wantah, M. E., 2023). Semakin positif pikiran seseorang, semakin kecil kemungkinannya merasa cemas. CBT dipercaya dapat mengubah perilaku yang memiliki dampak signifikan terhadap pikiran dan emosi individu, sehingga memberikan jalan lain untuk mengelola kecemasan.

Kecemasan yang dialami siswa dapat dikurangi dengan melakukan *desensitisasi*, yaitu menghilangkan kecemasan dengan *therapy* atau relaksasi. *Therapy* yang digunakan yaitu konseling dengan pendekatan *Cognitive behavior therapy* (CBT). Pendekatan CBT memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan yang memfasilitasi individu untuk belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir atau pikiran yang irasional menjadi rasional serta membantu individu untuk membentuk perilaku baru dalam memecahkan masalahnya (Neenan & Dryden, 2015).

CBT dirancang untuk membantu individu memperoleh *insight* terhadap permasalahannya sehingga individu tersebut dapat mengganti pikiran yang terdistorsi menjadi pikiran yang positif sehingga bisa muncul perilaku yang adaptif (Netrawati, Neviyarni, Syukur & Sukma, 2021). Pendekatan CBT memiliki kelebihan yaitu menyelesaikan permasalahan dengan sangat spesifik, fokus pada keyakinan dan perilaku saat ini (Fitria, Neviyarni, Netrawati & Karneli, 2020).

Kecemasan itu berasal dari pikiran-pikiran negatif siswa terhadap jarum suntik pada kegiatan imunisasi. Siswa yang mengalami kecemasan terhadap

jarum suntik dibantu untuk mengurangi kecemasan tersebut dengan melawan pikiran-pikiran negatif dari siswa itu sendiri, maka dari itu urgensinya penelitian ini dikaji agar kedepannya siswa tidak merasa cemas dan takut lagi terhadap jarum suntik imunisasi serta memberikan pemahaman akan pentingnya imunisasi pada usia sekolah dasar. Maka dari itu perlu dikaji lebih lanjut yang dituangkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Individu *Cognitive behavior therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa SD terhadap Jarum Suntik Imunisasi.

B. Identifikasi Masalah

Melihat kecemasan yang ditimbulkan oleh para siswa pada pra imunisasi ini tentunya menjadi rujukan peneliti untuk memahami permasalahan ini lebih jauh lagi. Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan yaitu.

1. Masih banyak siswa yang belum memiliki keberanian untuk menerima imunisasi dengan jarum suntik.
2. Terdapat siswa Sekolah Dasar kelas 5 dan 6 yang mengalami kecemasan pra imunisasi.
3. Siswa yang mengalami kecemasan terhadap jarum suntik imunisasi dengan menampilkan reaksi menangis, gemetar sampai melarikan diri ke kantin sekolah.
4. Masih minimnya pemahaman siswa mengenai pentingnya imunisasi.

5. Layanan konseling individu belum pernah digunakan dengan pendekatan yang khusus (CBT) untuk mengurangi kecemasan siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini, yaitu.

1. Melihat bagaimana kecemasan siswa terhadap jarum suntik imunisasi.
2. Sasaran penelitian siswa/i kelas 5 dan 6 di SD Negeri 10 Kecamatan Nanggalo Kota Padang.
3. Konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi meliputi tahap awal, tahap kerja/kegiatan, dan tahap akhir.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat kecemasan siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi sebelum diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*?
2. Bagaimana tingkat kecemasan siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi setelah diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*?

3. Apakah layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif untuk mengurangi kecemasan siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan secara umum dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan keefektifan layanan konseling individu *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa terhadap jarum suntik imunisasi. Adapun yang menjadi tujuan khusus dalam penelitian ini untuk mengungkapkan hal-hal sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan kecemasan siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi sebelum diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*.
2. Mendeskripsikan kecemasan siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi setelah diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*.
3. Mengemukakan Efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dilaksanakannya penelitian ini dapat dikemukakan secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan terkait kecemasan siswa terhadap jarum suntik imunisasi dan layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

2. Manfaat Praktis

- a. Siswa SD, dengan mendapatkan layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* diharapkan dapat mengurangi kecemasan siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi.
- b. Dinas kesehatan, dengan adanya layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* diharapkan dapat mengurangi kecemasan siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi dan dapat memudahkan tenaga kesehatan ahli imunisasi untuk melakukan prosedur imunisasi di sekolah.
- c. Dinas pendidikan, dengan adanya layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* diharapkan dapat menjadi solusi yang disosialisasikan ke berbagai sekolah dasar untuk mengkondisikan siswa yang cemas sebelum melakukan prosedur imunisasi di sekolah.
- d. Acuan bagi guru BK atau Konselor dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling secara efektif dan efisien, khususnya dalam mengurangi kecemasan siswa terhadap jarum suntik imunisasi dengan menggunakan layanan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy*.

- e. Pedoman bagi mahasiswa program studi S2 Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan pengetahuan serta keterampilan dan sebagai calon tenaga pendidik, khususnya pelaksanaan pelayanan BK dalam pengembangan pribadi dan sosial.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian

Banyak penelitian yang mengkaji tentang kecemasan namun masing-masing tentu memiliki karakteristik yang berbeda-beda terkait penelitian tersebut. Penelitian yang dilakukan saat ini belum ditemukan yang membahas tentang bagaimana membantu siswa untuk mengurangi kecemasan siswa SD terhadap jarum suntik imunisasi. Penelitian ini didasari dari masih banyaknya siswa yang mengalami ketakutan dan kecemasan yang berlebih dengan ditunjukkan reaksi menangis gemetar pada badan dan melarikan diri hingga ke kantin sekolah, banyak siswa yang selalu berfikir untuk menghindar untuk di imunisasi dikarenakan takut akan jarum suntik.

Kecemasan siswa terhadap imunisasi yang jika dibiarkan akan berdampak berisiko bagi pemikiran siswa dan kehidupan siswa untuk masa yang akan datang, pemikiran maladaptif siswa terhadap imunisasi jika terus-menerus dijalani akan menghambat siswa dalam pemberian imunisasi lanjutan dan akan berdampak pada kesehatan siswa. Pemikiran negatif menjadi salah satu penyebab terjadinya kecemasan pada siswa, karena perasaan yang timbul semuanya berawal dari pemikiran sendiri. Maka dari itu perlu diberikan layanan konseling *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa terhadap jarum suntik imunisasi.

H. Definisi Operasional

Penelitian ini berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Individu *Cognitive behavior therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa terhadap Jarum Suntik Imunisasi” dalam rangka menghindari kesalah pahaman mengenai penelitian ini, maka perlu kiranya dikemukakan definisi operasional. Definisi operasional yang dimaksud sebagai berikut.

1. Kecemasan jarum suntik, merupakan suatu kondisi ketika seseorang mengalami ketakutan yang berlebih saat akan disuntik. Respon ketakutan muncul dalam bentuk perasaan tidak nyaman, tegang, panik dan tertekan. Kecemasan jarum suntik dapat mengakibatkan suatu kondisi emosi negatif dalam menghadapi situasi imunisasi yang dilakukan.
2. *Cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan sebuah pendekatan yang digunakan dalam bimbingan dan konseling untuk lebih memfokuskan kepada ranah kognitif dengan tujuan untuk memberikan pemahaman serta pengetahuan yang menghasilkan perubahan perilaku yang positif.
3. Konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan konseli dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dihadapi konseli. Proses ini memungkinkan klien untuk mendapatkan bantuan langsung dari konselor dalam mengembangkan diri, mengantisipasi masalah, dan memecahkan masalah yang dihadapi.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan simpulan sebagai berikut :

1. Tingkat Kecemasan siswa terhadap jarum suntik imunisasi sebelum diberikan layanan konseling *cognitive behaviour therapy* berada pada kategori sangat tinggi.
2. Tingkat Kecemasan siswa terhadap jarum suntik imunisasi sebelum diberikan layanan konseling *cognitive behaviour therapy* berada pada kategori sangat rendah.
3. Layanan konseling dengan *cognitive behavior therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan siswa terhadap jarum suntik imunisasi yang mana responden yang menjadi sampel penelitian tingkat kecemasannya menurun setelah diberikan intervensi layanan konseling dengan *cognitive behavior therapy*.

B. Saran

1. Bagi Guru Kelas di SD

Penelitian ini nantinya dapat membantu guru kelas SDN 10 Nanggalo khususnya untuk memberikan pemahaman mengenai bagaimana pelayanan BK dalam mengatasi permasalahan yang ada di sekolah khususnya yang berkaitan dengan kecemasan dan ketakutan yang dialami siswa menggunakan konseling *cognitive behaviour therapy*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengoreksi dan mengembangkan terhadap penelitian yang telah dilakukan, tidak hanya pada jenjang SD tapi pada jenjang SMP dan SMA dalam mengidentifikasi dan memberikan layanan terhadap kecemasan yang dialami oleh siswa terkhusus kecemasan terhadap jarum suntik, selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkorelasikan variabel kecemasan terhadap jarum suntik dengan variabel lain sebagai pembaruan dari riset yang masih sedikit untuk diteliti. Dan yang terakhir diharapkan memperkaya bacaan dan sumber lain yang relevan dalam pengembangan terhadap riset yang akan dilakukan nantinya.

C. Implikasi

Hasil penelitian menunjukka bahwa pendekatan *cognitive behaviour therapy* dapat mengurangi kecemasan siswa terhadap jarum suntik. Adapun implikasinya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Implikasi Terhadap Teori Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap responden penelitian diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan terhadap jarum suntik pada siswa setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan konseling *cognitive behaviour therapy*. layanan konseling *cognitive behaviour therapy* menjadi salah satu strategi yang bisa digunakan dalam layanan konseling untuk mengurangi kecemasan siswa terhadap jarum suntik imunitas dikarenakan berbagai faktor

penyebab terjadinya perilaku itu sendiri. Modifikasi perilaku yang dilaksanakan dalam layanan konseling individu ini melalui tiga tahap yaitu modifikasi *automatic thought*, *intermediate belief*, dan *core belief*. Keberhasilan penelitian ini dapat dilihat dari hasil analisis pre test dan post test pada responden, yang menunjukkan skor rata-rata kecemasan pada siswa mengalami penurunan secara signifikan setelah diberikan perlakuan (intervensi) menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy*. Sehingga secara keseluruhan hasil penelitian ini membuktikan teori *cognitive behaviour therapy* dapat mengatasi permasalahan terkait kecemasan siswa terhadap jarum suntik yang disebabkan oleh pikiran negatif yang irasional sehingga siswa melakukan takut dan cemas ketika melihat dan bersentuhan langsung dengan jarum suntik.

2. Implikasi Terhadap Praktik Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian terkait kecemasan siswa terhadap jarum suntik, layanan konseling *cognitive behaviour therapy* untuk mengurangi kecemasan yang dialami siswa. Kegiatan layanan bimbingan konseling dengan menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* hendaknya lebih diintensifkan kedalam bentuk program BK dan dirancang dengan sebaik- baiknya oleh konselor/guru BK, guna untuk mengurangi kecemasan siswa terhadap jarum suntik yang disebabkan dari pemikiran-pemikiran negatif yang irasional. Oleh karena itu, perlunya peran dan kerjasama yang baik dari kepala sekolah, guru BK/konselor, guru wali kelas, orang tua, dan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- .Andriani, D. A., & Suartini, E. (2021). Pendampingan Orang Tua Dalam Pelaksanaan Imunisasi Dan Pencegahan Penyakit Infeksi Pada Anak Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 573-579.
- Aprian, W. H., Astuti, F. H., & Garnika, E. (2019). Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap Zoophobia Pada Siswa Smpn 11 Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Jakarta: Rineka Cipta.
- Annisa, D, F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Kecemasan) pada Lanjut Usia (Lansia). *KONSELOR*. 5(2), 94-99.
- Beck, Judith S. (2011). *Cognitive-Behavioral Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Blei, D. M., & Moreno, P. J. (2001, September). Topic segmentation with an aspect hidden Markov model. In *Proceedings of the 24th annual international ACM SIGIR conference on Research and development in information retrieval* (pp. 343-348).
- Clark, D. A., & A. T. Beck. (2012). *Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution*. London: The Guilford Press.
- Cook, J., & Gorraiz, J. (2016). *The Routledge handbook of research methods in second language learning*. New York: Routledge.
- Coombs, R. H., & Howatt, W. A. (2005). *The addiction counselor's desk reference*. John Wiley & Sons.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks-Cole.
- Della, P. F. (2012). *Cognitive behavioral therapy (CBT): A guide for practitioners*. New York: Routledge.
- Diana & Heni. (2010). *Penerapan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Fobia Kecoa pada Remaja*. Jakarta: Tarumanegara.
- Dobson, Deborah. & Dobson, Keith. S. (2009). *Evidence -based Practice of Cognitive Behavioral Therapy*. New York: The Guilford Press.

- Fadliyah, J., & H. Hernisawati. (2020). "Penerapan Bimbingan Kelompok Berbasis Lalaran Untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Hafalan Santri Di Pondok Pesantren." *Bulletin of Counseling and ...* 2(1):20–26.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53-62.
- Hidayah, R. (2017). "Pengaruh Konsumsi Minuman Cokelat Bubuk Hitam Dingin Untuk Menurunkan Skor Kecemasan Anak Terhadap Jarum Suntik Sebelum Imunisasi." *Diponegoro Journal of Accounting* 2(1):2–6.
- Fida & Maya. (2012). *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak*. Yogyakarta: D-Medika.
- Fitria, L., Neviyarni., Netrawati., & Karneli, Y. (2020). "Cognitive behavior therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19." *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 10(1):23–29.
- Fuad, E., Gunawan, R., Al Amien, J., & Elviani, U. (2019). Perangkat Media Terapi Bagi Anak Penderita Fobia Jarum Suntik (Trypanophobia) Menggunakan Teknologi Augmented Reality. *J. MEDIA Inform. BUDIDARMA*, 3(1), 48.
- Fausta, L., & Purnamasari, A. (2023). Cognitive Behavior Therapy pada Individu yang Mengalami Phobia Sosial. *Psyche 165 Journal*, 1-7.
- German, E. (2003). *Cognitive behavioral therapy: A practical guide*. New York: Routledge.
- Greenberg, D., & C. A. Padesky. (2004). *Manajemen Pikiran. Alih Bahasa: : Yosep Bambang Margono*. Bandung: Kaifa.
- Haekal, Fikri, M., & Nurjannah. (2021). "Konseling Individual Dengan Pendekatan *Cognitive behavior therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 5:24–29.
- Hasibuan, Tarmidzi, A., Juredah, Panggabean, W, A., Novita, & Monikha, S.A. (2022). "Peningkatan Kualitas Peserta Didik Melalui Bimbingan Konseling Di SD/MI." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6(2):9085–91.
- Herlambang, Netania, Junawal. M. I., Lumuhu. C. F., Pigome, M., Anja Falentina Br. Barus, Heriana Forida Br. Berutu, Derol Josua Sundalangi, Rinna Yunita Kasenda, & Mario Erick Wantah. (2023). "Cognitif Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Awal." *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala* 8(2):380. doi: 10.58258/jupe.v8i2.5181.

- Hidayah, R. (2017). "Pengaruh Konsumsi Minuman Cokelat Bubuk Hitam Dingin Untuk Menurunkan Skor Kecemasan Anak Terhadap Jarum Suntik Sebelum Imunisasi." *Diponegoro Journal of Accounting* 2(1):2–6.
- Handini, A. (2014). Terapi Kognitif-Behavioral Untuk Modifikasi Core Belief Antara Pasangan Dalam Pernikahan. *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 1(1)1-9
- Kemenkes, RI. (2022). "Komunikasi Nasional Strategi Imunisasi 2022-2025." *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* 1–87.
- Kemenkes RI. (2023). "Pada Momentum PID 2023, Cakupan Imunisasi Rutin Lengkap Capai 94,9 Persen." *DIREKTORAT JENDRAL PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT*.
- Khasanah, A.N. (2014). Positive Self-Talk Sebagai Intervensi untuk Menurunkan Frekuensi Negative Automatic Thoughts pada Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama yang menjadi Korban Bullying, Tesis Tidak Dipublikasikan, UNPAD.
- Listianingsih, E., Kurniawati, D., & Prahmawati, P. (2021). Tingkat Kecemasan Pada Anak Dengan Keberhasilan Pemasangan Infus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 122-126.
- McLeod, John. (2006). Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus (Edisi Ketiga). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Melianawati. (2014). Penerapan CBT pada penderita fobia spesifik. *Jurnal ilmiah mahasiswa universitas Surabaya*, 3 (1), 1-12.
- Navid, S., S. Rathus, & B. Greene. (2003). *Psikologi Abnormal*. Ed.5. Jakarta: Erlangga.
- Oemarjoedi. (2003). Pendekatan Kognitif-Behavior dalam Psikoterapi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Orenius, T., LicPsych, Säilä, H., Mikola, K., & Ristolainen, L. (2018). Fear of injections and needle phobia among children and adolescents: an overview of psychological, behavioral, and contextual factors. *SAGE Open Nursing*
- Orenius, T., LicPsych, Säilä, H., Mikola, K., & Ristolainen, L. (2018). Fear of injections and needle phobia among children and adolescents: an overview of psychological, behavioral, and contextual factors. *SAGE Open Nursing*, 4, 2377960818759442.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Proverawati, A. dan Citra Andhini. (2010). *Imunisasi dan Vaksinasi*. Edisi 2. Jakarta: Nuha Medika.
- Riduwan. (2010). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru – Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Bandung: Bandung: Alfabeta.
- Ruqaiyah. (2021). “Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Imunisasi Dasar Pada Bayi 0-12 Bulan Di Puskesmas Jumpandang Baru Makassar Tahun 2021.” *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia* 5(1):8–19.
- Siregar, E. Y. (2013). Penerapan cognitive behavior therapy (cbt) terhadap pengurangan durasi bermain games pada individu yang mengalami games addiction. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 17-24.
- Sopiyah, S., Nurikhsan, J., & Hafina, A. (2020). Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2), 102-124.
- Stuart, & Sundeen. (2008). *Keperawatan Psikitrik: Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Ed.5. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Supriyo (2008). *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology*. Ed. 7. Singapura: McGraw-Hill.
- Taddio, A., Appleton, M., et al. (2010). Reducing the pain of childhood vaccination: an evidence-based clinical practice guideline. *Canadian Medical Association Journal*, 182(18), E843-E855.
- Togi Fitri. (2013). *Problema Fobia Jarum Suntik dan Penanganannya Dengan CBT*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Ulandari, P, Razzaq A, & Marianti, L. (2023). “Peran Konseling Individual Dengan Metode Mindfulness Dalam Mengatasi Kecemasan Para Remaja Di LPKA Kelas I Palembang.” *Society of Counseling* 1(1):62–68.
- Untari, I., & Rohmawati. (2014). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Usia Pertengahan dalam Menghadapi Proses Menua (Aging Process). *Jurnal Keperawatan AKPER 17 Karanganyar*. 1 (2), 83-90.
- Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). Cognitive behavior therapy untuk mengubah pikiran negatif dan kecemasan pada remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57-69.

- Wahyudi, I., & Netrawati, N. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mereduksi Perilaku Self Injury pada Siswa. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 10228-10237.
- Wilding, C., & Milne, A. (2013). Cognitive behavioural therapy. Jakarta: Indeks.
- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2017). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133-146.
- Yusuf. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: prenadamedia group.