

# TREN GLOBAL PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK: STUDI BIBLIOMETRIK (2019-2024)

## TREN GLOBAL PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK: STUDI BIBLIOMETRIK (2019-2024)

**Maryam Rizqa Annaafi'u**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[maryam.22098@mhs.unesa.ac.id](mailto:maryam.22098@mhs.unesa.ac.id)

**Budi Purwoko**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[budipurwoko@unesa.ac.id](mailto:budipurwoko@unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini menganalisis tren publikasi, perkembangan tema, dan distribusi geografis penelitian *cognitive restructuring* terhadap kecemasan akademik periode 2019-2024 menggunakan pendekatan bibliometrik. Data diperoleh dari Google Scholar menggunakan kata kunci "*cognitive restructuring*" dan "*academic anxiety*", menghasilkan 298 artikel yang dianalisis menggunakan VOSviewer.. Hasil menunjukkan publikasi memuncak tahun 2021 (67 artikel, 22,4%) sebagai respons terhadap peningkatan kecemasan akademik di masa pandemi, kemudian stabil pada 43-44 artikel per tahun (2022-2024). Terbentuk dua kluster utama: *cognitive restructuring* (100 occurrences) menghubungkan *technique*, *effectiveness*, dan CBT; serta *anxiety* (137 occurrences) terkait *academic anxiety*, *test anxiety*, dan *academic performance*, dengan kekuatan hubungan total 278. *Density visualization* mengidentifikasi *cognitive restructuring* dan *anxiety* sebagai hot spot, sementara *effectiveness* dan *academic achievement* merupakan research gap potensial. Distribusi geografis didominasi Indonesia (30,8%) dan Amerika Serikat (26,1%), namun kolaborasi internasional sangat terbatas dengan hanya empat penulis teridentifikasi dalam jaringan. Penelitian masa depan disarankan mengimplementasikan evaluasi follow-up jangka panjang, mengintensifkan kolaborasi lintas negara untuk meningkatkan generalisasi temuan, dan mengeksplorasi tema-tema pada zona transisi yang belum optimal dikaji.

**Kata Kunci:** *Cognitive Restructuring*, Kecemasan Akademik, CBT, Bibliometrik

### Abstract

*This study analyzes publication trends, thematic developments, and the geographical distribution of research on cognitive restructuring of academic anxiety during the period 2019-2024 using a bibliometric approach. Data were obtained from Google Scholar using the keywords "cognitive restructuring" and "academic anxiety," resulting in 298 articles analyzed using VOSviewer. The results show that publications peaked in 2021 (67 articles, 22.4%) in response to increased academic anxiety during the pandemic, then stabilized at 43-44 articles per year (2022-2024). Two main clusters emerged: cognitive restructuring (100 occurrences) linked to technique, effectiveness, and CBT; and anxiety (137 occurrences) related to academic anxiety, test anxiety, and academic performance, with a total connection strength of 278. Density visualization identified cognitive restructuring and anxiety as hot spots, while effectiveness and academic achievement were potential research gaps. The geographical distribution is dominated by Indonesia (30.8%) and the United States (26.1%), but international collaboration is very limited with only four authors identified in the network. Future research is recommended to implement long-term follow-up evaluations, intensify cross-country collaboration to improve the generalization of findings, and explore themes in transition zones that have not been optimally studied.*

**Keywords:** *Cognitive restructuring, Academic Anxiety, CBT, Bibliometric*

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan akademik merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan prevalensinya terus meningkat di kalangan peserta didik secara global. Kecemasan akademik didefinisikan sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, dan ketegangan berlebihan yang dialami peserta didik dalam menghadapi situasi akademik seperti ujian, presentasi, atau evaluasi pembelajaran (Heiriyah & Aminah, 2022). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek kognitif yang mengganggu proses belajar dan pencapaian akademik, tetapi juga mempengaruhi dimensi sosial dan emosional peserta didik secara menyeluruh. Data World Health Organization menunjukkan bahwa 14% remaja usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental yang tidak terdiagnosis, dengan gangguan kecemasan menjadi salah satu yang paling dominan dengan prevalensi 4,4% pada usia 10-14 tahun dan 5,5% pada usia 15-19 tahun (WHO, 2025). Di Indonesia, hasil Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, dengan gangguan cemas menempati posisi tertinggi sebesar 3,7% (Gloriabarus, 2022). Tingginya prevalensi ini menunjukkan urgensi pengembangan intervensi psikologis yang efektif dan berbasis bukti ilmiah untuk mengatasi kecemasan akademik pada populasi peserta didik.

Dari perspektif teoretis, kecemasan akademik memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari bentuk kecemasan lainnya karena bersifat situasional dan terkait spesifik dengan konteks pendidikan. Spielberger membedakan kecemasan menjadi *trait anxiety* (sifat kepribadian menetap) dan *state anxiety* (kondisi emosional sementara yang terkait situasi spesifik), di mana kecemasan akademik cenderung bersifat *state* yang dipicu oleh tuntutan akademik tertentu (Spielberger, 1972). Beck dalam Edison et al (2023) menjelaskan bahwa, penyebab munculnya pikiran-pikiran irasional pada individu terjadi akibat penilaian terhadap dirinya sendiri tidak mampu mengatasi hambatan atau tekanan yang datang. Pikiran-pikiran negatif yang menumpuk pada akhirnya akan menguasai kognitif individu tersebut dan berpengaruh buruk terhadap perilaku mereka. Faktor penyebab kecemasan akademik diantaranya disebabkan oleh tekanan berprestasi, takut gagal, komparasi sosial atau membandingkan diri sendiri dengan orang lain, kemampuan akademik, dan kemampuan mengatasi stres (*coping stress*) (Prasetyaningtyas et al., 2022).

Teori kognitif Beck menegaskan bahwa distorsi kognitif merupakan mediator utama antara stimulus eksternal dan respon emosional, di mana pola pikir maladaptif seperti *catastrophizing*, *overgeneralization*, dan *personalization* menjadi penyebab utama kecemasan akademik (Clark & Beck, 2010). Pemahaman neurosains kognitif menunjukkan bahwa kecemasan akademik

melibatkan aktivasi berlebihan pada sistem limbik otak, khususnya amygdala, yang mengganggu fungsi prefrontal cortex dalam perencanaan, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi (LeDoux, 2015). Disruption pada area ini menjelaskan mengapa peserta didik yang mengalami kecemasan akademik seringkali mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mengorganisir informasi, dan mengambil keputusan akademik yang efektif (Eysenck et al., 2007). Dampak jangka panjang dari kecemasan akademik yang tidak tertangani dapat berlanjut hingga masa dewasa, meningkatkan risiko gangguan kecemasan menyeluruh, depresi, dan kesulitan adaptasi di tempat kerja.

Teknik *cognitive restructuring* sebagai komponen inti dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) telah menjadi fokus penelitian intensif sebagai intervensi untuk mengatasi kecemasan akademik. *Cognitive restructuring* merupakan pendekatan sistematis yang memfasilitasi individu untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memodifikasi pola pikir irasional yang mendasari kecemasan menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif (Cormier et al., 2009). Mekanisme utama *cognitive restructuring* bekerja melalui proses transformasi fundamental dari pemikiran maladaptif menjadi perspektif yang lebih realistis dan proporsional. Efektivitas *cognitive restructuring* telah dibuktikan melalui berbagai penelitian eksperimental yang menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan dan peningkatan prestasi akademik pada peserta didik (Farida & Moesarofah, 2020).

Meskipun penelitian mengenai *cognitive restructuring* untuk kecemasan akademik telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir, terdapat kesenjangan dalam pemahaman komprehensif tentang lanskap penelitian di bidang ini. Penelitian-penelitian yang ada tersebar dalam berbagai konteks geografis, desain metodologis, dan populasi subjek yang beragam, namun belum terdapat kajian sistematis yang mengintegrasikan perspektif bibliometrik untuk memberikan gambaran holistik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan pendekatan analisis bibliometrik dan *framework-based systematic literature review* untuk menghasilkan pemahaman komprehensif tentang penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi kecemasan akademik periode 2019-2024. Pendekatan integratif ini memungkinkan penelitian untuk menjawab pertanyaan "apa yang telah diteliti" melalui pemetaan tren publikasi, kolaborasi peneliti, dan distribusi geografis dari berbagai artikel global yang dianalisis. Keunikan penelitian ini terletak pada kemampuannya untuk mengidentifikasi dan memetakan *research hotspots* serta *research gaps* melalui visualisasi bibliometrik tentang banyaknya studi efektivitas *cognitive restructuring* dalam menangani kecemasan akademik dari berbagai negara. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan *roadmap strategis* bagi peneliti selanjutnya untuk mengisi kesenjangan pengetahuan yang teridentifikasi.

# TREN GLOBAL PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK: STUDI BIBLIOMETRIK (2019-2024)

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis bibliometrik untuk memetakan perkembangan literatur ilmiah tentang *cognitive restructuring* dan kecemasan akademik selama periode 2019-2024. Data penelitian dikumpulkan melalui Google Scholar menggunakan aplikasi Publish or Perish (PoP) dengan kata kunci "*cognitive restructuring*" dan "*academic anxiety*" yang digunakan secara terpisah dan kombinasi untuk memperoleh cakupan literatur yang komprehensif.

Publication years:	2019-2024
Citation years:	6 (2019-2025)
Papers:	151
Citations:	5799
Cites/year:	966.50
Cites/paper:	38.40
Cites/author:	2145.82
Papers/author:	64.75
Authors/paper:	3.01
h-index:	45
g-index:	74
hI,norm:	24
hI,annual:	4.00
hA-index:	22
Papers with ACC >= 1,2,5,10,20:	115,96,68,47,24

Kriteria inklusi meliputi artikel dengan kata kunci "*cognitive restructuring*" yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2019-2024. Proses pencarian menghasilkan sejumlah publikasi yang kemudian disaring berdasarkan relevansi dengan topik penelitian dan bersitasi untuk memastikan kualitas data yang dianalisis. Metadata yang dikumpulkan mencakup informasi tentang judul, penulis, tahun publikasi, institusi afiliasi, negara, jurnal, sitasi, dan kata kunci.

Publication years:	2019-2024
Citation years:	6 (2019-2025)
Papers:	147
Citations:	4288
Cites/year:	714.67
Cites/paper:	29.17
Cites/author:	1558.55
Papers/author:	68.68
Authors/paper:	2.84
h-index:	40
g-index:	63
hI,norm:	20
hI,annual:	3.33
hA-index:	21
Papers with ACC >= 1,2,5,10,20:	108,80,55,38,21

Kriteria inklusi meliputi artikel dengan kata kunci "*academic anxiety*" yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2019-2024. Proses pencarian menghasilkan sejumlah publikasi yang kemudian disaring berdasarkan relevansi dengan topik penelitian dan bersitasi untuk memastikan kualitas data yang dianalisis. Metadata yang dikumpulkan mencakup informasi tentang judul, penulis, tahun publikasi, institusi afiliasi, negara, jurnal, sitasi, dan kata kunci.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak VOSviewer yang merupakan tool standar untuk visualisasi jaringan bibliometrik dan pemetaan ilmu pengetahuan. Tahapan analisis meliputi pembersihan data, normalisasi nama penulis dan afiliasi, serta konstruksi berbagai jenis peta bibliometrik termasuk network visualization, density visualization, dan overlay visualization. Analisis jaringan Co-Author dilakukan untuk mengidentifikasi pola kolaborasi antar-peneliti dengan menggunakan full counting method yang memberikan bobot penuh untuk setiap Co-Author. Analisis distribusi geografis dilakukan dengan mengekstraksi informasi afiliasi penulis dan mengklasifikasikannya berdasarkan negara untuk mengidentifikasi pusat-pusat penelitian utama dalam bidang ini. Identifikasi penulis produktif dilakukan berdasarkan jumlah publikasi dengan menetapkan threshold minimal dua publikasi untuk dimasukkan dalam analisis mendalam. Keterbatasan penelitian ini meliputi fokus pada satu sumber database (Google Scholar) dan periode waktu yang terbatas, namun pendekatan ini dipilih karena kemampuan Google Scholar dalam mengindeks literatur yang lebih luas termasuk publikasi dari berbagai wilayah geografis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

#### 1. Tren Penelitian

Penelitian ini menggunakan data dari Google Scholar dengan bantuan software Publish or Perish, menghasilkan 298 artikel yang telah melalui proses penyaringan dengan kriteria inklusi yaitu mengandung kata kunci "*cognitive restructuring*" dan "*academic anxiety*" dalam rentang periode 2019-2024.

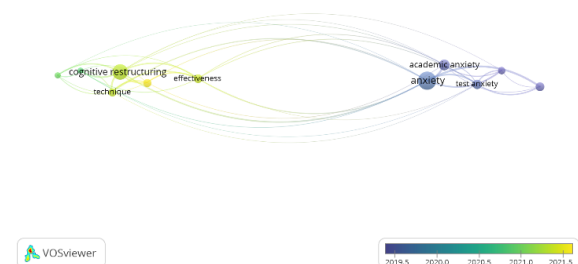
Tahun	Jumlah	Persentase
2019	58	19,4%
2020	43	14,4%
2021	67	22,4%
2022	43	14,4%
2023	44	14,7%
2024	43	14,4%



# TREN GLOBAL PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK: STUDI BIBLIOMETRIK (2019-2024)

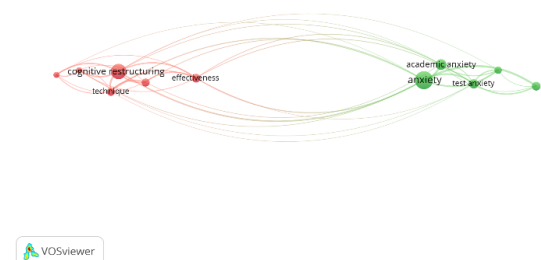


Analisis tren publikasi menunjukkan fluktuasi yang signifikan selama periode kajian. Tahun 2019 mencatat 58 publikasi (19,4%), yang kemudian menurun menjadi 43 publikasi (14,4%) pada tahun 2020. Puncak tertinggi terjadi pada tahun 2021 dengan 67 publikasi (22,4%), sebelum kembali stabil pada rentang 43-44 publikasi (14,4-14,7%) dari tahun 2022 hingga 2024.



Visualisasi temporal melalui VOSviewer mengungkapkan pergeseran fokus penelitian yang jelas. Node berwarna biru yang mendominasi kluster anxiety berkembang pada periode pertengahan 2019 hingga awal 2020, menunjukkan fokus awal pada identifikasi dan pemahaman fenomena kecemasan akademik. Transisi menuju node berwarna hijau hingga kuning yang mendominasi kluster cognitive restructuring sejak pertengahan 2020 hingga pertengahan 2021 mencerminkan pergeseran paradigma dari pemahaman masalah menuju pengembangan solusi intervensi.

## 2. Perkembangan Tema Penelitian

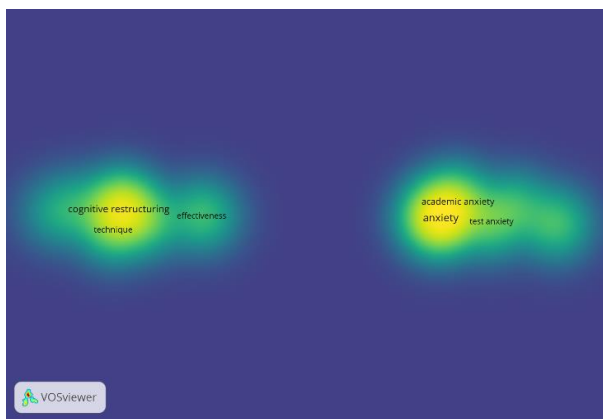


Cluster	Kata Kunci yang sering muncul (Occurrences)	Kata Kunci
1	<i>Cognitive Restructuring</i> (100), <i>Effectiveness</i> (31), <i>Technique</i> (29), <i>Cognitive restructuring technique</i> (29)	CBT, <i>Cognitive behavioral therapy</i> , <i>Cognitive restructuring</i> , <i>Cognitive restructuring technique</i> , <i>Effectiveness</i> , <i>Technique</i>
2	<i>Anxiety</i> (137), <i>Academic Anxiety</i> (48), <i>Test anxiety</i> (35)	<i>Academic achievement</i> , <i>Academic anxiety</i> , <i>academic performance</i> , <i>anxiety</i> , <i>test anxiety</i>

Analisis bibliometrik menggunakan VOSviewer mengidentifikasi 11 item terkait, 2 kluster utama, dan 40 hubungan dengan total kekuatan hubungan mencapai 278. Kluster pertama (merah) berpusat pada Cognitive Restructuring dengan 100 occurrences sebagai node terbesar, menghubungkan kata kunci technique (29 occurrences), cognitive restructuring technique (29 occurrences), effectiveness (31 occurrences), CBT, dan cognitive behavioral therapy.

Kluster kedua (hijau) berfokus pada anxiety dengan 137 occurrences sebagai node terbesar, menghubungkan academic anxiety (48 occurrences), test anxiety (35 occurrences), academic achievement, dan academic performance. Intensitas hubungan yang tinggi mendemonstrasikan bahwa kedua konstruk membentuk sistem emosional-kognitif yang terintegrasi dalam konteks intervensi psikologis pendidikan.

# TREN GLOBAL PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK: STUDI BIBLIOMETRIK (2019-2024)

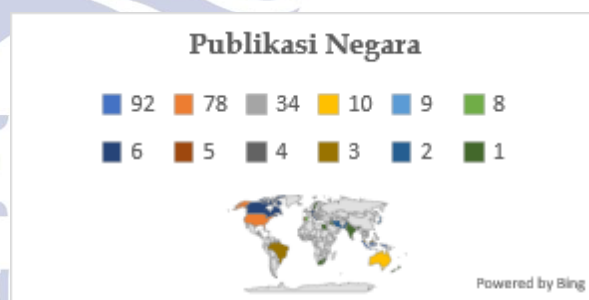


Density visualization mengungkapkan co-occurrence tertinggi pada kata kunci "cognitive restructuring" dan "anxiety". Area berwarna kuning menunjukkan hot spot dengan produktivitas penelitian sangat tinggi, meliputi anxiety, academic anxiety, cognitive restructuring, dan technique. Sementara node seperti effectiveness, CBT, cognitive behavioral therapy, test anxiety, academic achievement, dan academic performance berada pada zona transisi (hijau), mencerminkan aktivitas penelitian moderat yang belum dieksplorasi optimal.

### 3. Distribusi Geografis Penelitian

Negara	Jumlah Publikasi	Persentase
Indonesia	92	30,8%
Amerika Serikat	78	26,1%
Nigeria	34	11,4%
Inggris	10	3,3%
Australia	10	3,3%
Belanda	9	3%
Jepang	9	3%
Spanyol	8	2,6%
Kanada	6	2%
Jerman	6	2%
Italia	6	2%
Portugal	5	1,6%
Swiss	4	1,3%
Malaysia	3	1%

Negara	Jumlah Publikasi	Persentase
Brazil	3	1%
Pakistan	2	0,6%
Iran	2	0,6%
Hongaria	1	0,3%
India	1	0,3%
Latvia	1	0,3%
Afrika Selatan	1	0,3%
Republic of Cyprus	1	0,3%
Swedia	1	0,3%
Yunani	1	0,3%
Mesir	1	0,3%
Portugal	1	0,3%
Selandia Baru	1	0,3%
Irak	1	0,3%
TOTAL	298	



Analisis distribusi geografis menunjukkan Indonesia sebagai kontributor terbesar dengan 92 artikel (30,8%), diikuti Amerika Serikat dengan 78 artikel (26,1%), dan Nigeria dengan 34 artikel (11,4%). Total 28 negara berkontribusi dalam publikasi topik ini. Dominasi ini mengindikasikan bahwa negara tersebut memberikan sumbangan yang paling signifikan terhadap pengembangan kajian. Dari ratusan publikasi artikel tersebut, banyak pula penulis dari berbagai negara yang berkontribusi dalam penerbitan artikel-artikel tersebut. Berikut sepuluh diantara penulis dengan urutan produktivitas penulis terbanyak.

# TREN GLOBAL PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK: STUDI BIBLIOMETRIK (2019-2024)

Penulis	Banyaknya Artikel	Negara Asal
E Purwanto	5	Indonesia
ME Wibowo	4	Indonesia
M Mulawarman	3	Indonesia
DYP Sugiharto	3	Indonesia
Fiorilli Caterina	3	Italia
Romano Luciano	3	Italia
Pekrun Reinhard	3	Jerman
Putwain David	3	Inggris
Furukawa Toshi	3	Jepang
Sutoyo Anwar	3	Indonesia

Produktivitas penulis tertinggi ditunjukkan oleh E Purwanto dari Indonesia dengan 5 artikel, diikuti ME Wibowo dengan 4 artikel. Lima dari sepuluh penulis paling produktif berasal dari Indonesia, selaras dengan dominasi geografis negara tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, produktivitas penulis dengan topik *cognitive restructuring* dan kecemasan akademik dalam periode 2019-2024 di dominasi oleh negara Indonesia. Hal ini selaras dengan hasil temuan distribusi geografis yang menyatakan bahwa Indonesia merupakan negara dengan publikasi terbanyak dari topik tersebut. Hasil produktivitas penulis ini mengisyaratkan adanya ruang yang luas bagi peneliti lain untuk berkontribusi dan memperkaya perspektif keilmuan dalam kajian *cognitive restructuring* dan kecemasan akademik.

Visualisasi kolaborasi menunjukkan struktur yang sangat terbatas dengan hanya empat penulis yang teridentifikasi. Romano Luciano berperan sebagai aktor sentral yang berkolaborasi dengan Fiorilli Caterina dalam kluster merah, sementara Sutoyo Anwar (kluster biru) dan Furukawa Toshi A. (kluster hijau) tampak terpisah tanpa keterhubungan dengan penulis lain. Kondisi keterisolasian ini dapat diinterpretasikan melalui beberapa kemungkinan, seperti kecenderungan bekerja secara mandiri, kolaborasi dengan peneliti yang tidak memenuhi ambang batas analisis, atau fokus pada topik yang sangat spesifik dan belum terintegrasi dengan arus utama penelitian (Baminiwatta & Solangaarachchi, 2021). Pola ini mencerminkan variasi strategi penelitian yang ditempuh oleh masing-masing penulis.

## PEMBAHASAN

### 1. Tren penelitian

Fluktuasi tren publikasi selama periode 2019-2024 mencerminkan respons akademik terhadap dinamika global, khususnya pandemi COVID-19. Penurunan publikasi pada tahun 2020 menjadi 43 artikel kemungkinan dipengaruhi oleh disrupsi global yang berdampak pada produktivitas penelitian dan proses publikasi di berbagai institusi. Lonjakan signifikan pada tahun 2021 dengan 67 artikel merepresentasikan respons akademik terhadap meningkatnya isu kecemasan akademik peserta didik selama pembelajaran jarak jauh, di mana perubahan drastis metode pembelajaran memicu kebutuhan mendesak akan intervensi psikologis yang efektif.

Stabilisasi publikasi pada rentang 43-44 artikel per tahun dari 2022 hingga 2024 mengindikasikan fase konsolidasi, di mana peneliti mulai mengintegrasikan temuan-temuan sebelumnya dan mengembangkan pendekatan yang lebih matang. Fenomena time lag atau keterlambatan pengindeksan dalam basis data dapat menjelaskan mengapa jumlah publikasi tahun 2022-2024 tampak stabil, padahal kemungkinan terdapat artikel yang belum sepenuhnya terindeks pada saat pengambilan data.

Pergeseran fokus dari kluster anxiety menuju cognitive restructuring sepanjang periode kajian sangat logis. Fase awal (2019-2020) merupakan periode eksplorasi untuk membangun landasan empiris mengenai prevalensi, manifestasi, dan dampak kecemasan akademik. Transisi menuju kluster cognitive restructuring (2020-2021) mencerminkan pergeseran dari pemahaman masalah menuju solusi intervensi, didorong oleh urgensi menemukan solusi praktis bagi kecemasan akademik yang meningkat selama pandemi.

sutoyo anwar

fiorilli caterina  
romano luciano

VOSviewer

furukawa toshi a.



Dominasi warna kuning terang pada tahun 2021 mengkonfirmasi bahwa periode ini menjadi momentum krusial di mana *cognitive restructuring* sebagai teknik intervensi mendapat perhatian intensif dari komunitas peneliti, kemungkinan didorong oleh urgensi untuk menemukan solusi praktis bagi kecemasan akademik yang meningkat selama pandemi. Urgensi tersebut meningkat, kemungkinan disebabkan karena peserta didik sedang melakukan penyesuaian akademik dimasa pandemi dengan melakukan pembelajaran jarak jauh. Stabilisasi publikasi pada angka 43-44 artikel per tahun dari 2022 hingga 2024 mengindikasikan fase transisi menuju era post-pandemi, di mana penelitian mulai bergeser dari respons krisis menuju pengembangan pemahaman yang lebih mendalam dan berkelanjutan tentang intervensi kecemasan akademik dalam konteks pembelajaran normal maupun *hybrid*. Analisis temporal ini juga mengindikasikan adanya jeda waktu antara terjadinya peristiwa global berskala besar, seperti pandemi, dengan peningkatan publikasi ilmiah, yang menegaskan bahwa proses penelitian memerlukan waktu mulai dari perancangan hingga publikasi (Fassin, 2021; Zhou & Chen, 2020).

Penting untuk memahami bahwa data publikasi yang tercatat dalam analisis ini dipengaruhi oleh beberapa keterbatasan teknis yang umum terjadi dalam bibliometrik. Fenomena time lag atau keterlambatan pengindeksan merupakan isu yang sering dihadapi dalam analisis publikasi, di mana artikel yang dipublikasikan pada tahun tertentu baru muncul dalam basis data beberapa bulan atau bahkan tahun kemudian setelah proses verifikasi dan pengindeksan selesai (Adeosun, 2024; Malekpour et al., 2021; Zhou & Chen, 2020). Hal ini dapat menjelaskan mengapa jumlah publikasi tahun 2022-2024 tampak relatif stabil dan tidak menunjukkan tren peningkatan yang mungkin sebenarnya terjadi. Kemungkinan besar masih terdapat sejumlah artikel yang dipublikasikan dalam periode tersebut namun belum sepenuhnya terindeks dalam *Google Scholar* pada saat pengambilan data dilakukan. Selain itu, keterbatasan pembaruan basis data juga dapat disebabkan oleh perbedaan kebijakan jurnal dalam melaporkan publikasi mereka ke *Google Scholar*, variasi dalam kecepatan proses review dan publikasi antar jurnal, serta perbedaan waktu antara publikasi online first dan publikasi cetak final. Dengan demikian, interpretasi terhadap data publikasi tahun 2022-2024 harus dilakukan dengan kehati-hatian, dan ada kemungkinan bahwa jumlah publikasi aktual pada periode tersebut sebenarnya lebih tinggi dari yang tercatat dalam analisis ini.

## 2. Perkembangan Tema Penelitian

Analisis bibliometrik menggunakan VOSviewer berhasil mengidentifikasi struktur jaringan konseptual yang kompleks dalam riset *cognitive restructuring* untuk menangani *academic anxiety* selama periode 2019-2024, dengan 11 item terkait, 2 klaster utama, dan 40 hubungan yang memiliki total kekuatan hubungan mencapai 278. Kekuatan hubungan yang tinggi ini mengindikasikan keterkaitan konseptual yang sangat kuat antar variabel penelitian dan mencerminkan kematangan bidang kajian ini dalam literatur akademik. Klaster pertama yang ditandai dengan warna merah berfokus pada *Cognitive Restructuring* (100 occurrences) sebagai node terbesar yang berfungsi sebagai penghubung krusial yang mengintegrasikan berbagai kata kunci penting, termasuk *technique* (29 occurrences), *cognitive restructuring technique* (29 occurrences), *effectiveness* (31 occurrences), CBT, dan *cognitive behavioral therapy*.

Sementara itu, klaster kedua yang diberi kode warna hijau berpusat pada konsep *anxiety* (137 occurrences) sebagai node berukuran paling besar, yang menghubungkan kata kunci seperti *academic anxiety* (48 occurrences), *test anxiety* (35 occurrences), *academic achievement*, dan *academic performance*. Intensitas hubungan yang tinggi ini mendemonstrasikan bahwa kedua konstruk tersebut tidak beroperasi secara independen, melainkan membentuk suatu sistem emosional-kognitif yang terintegrasi dalam konteks intervensi psikologis pendidikan (Hofmann et al., 2025). Kompleksitas jaringan perubahan ini terefleksi melalui berbagai temuan penelitian yang membuktikan efektivitas CBT dalam mereduksi kecemasan, sekaligus meningkatkan kapasitas regulasi emosional dan kesejahteraan psikologis individu (Liu et al., 2025).

Ketimpangan distribusi tema antara hot spot (kuning) dan zona transisi (hijau) mengindikasikan adanya research gap yang signifikan. Area hot spot seperti *cognitive restructuring* dan *anxiety* telah mencapai tingkat saturasi yang relatif tinggi, sehingga penelitian lanjutan perlu berfokus pada refinement metodologi dan eksplorasi mekanisme mediasi-moderasi. Sebaliknya, node pada zona transisi seperti *effectiveness*, *academic achievement*, dan *academic performance* merepresentasikan peluang penelitian yang menjanjikan. Area dengan tingkat densitas dan keterhubungan yang rendah mencerminkan tema penelitian yang masih lemah perkembangannya dan berada pada tahap awal, yang dalam analisis longitudinal dapat diidentifikasi sebagai tren yang sedang muncul (*emerging themes*) dan berpotensi berkembang di masa mendatang (Helal et al., 2023). Ketimpangan distribusi tema dan jumlah publikasi ini dapat dijadikan indikator adanya research gap, karena analisis bibliometrik mampu mengungkap area penelitian yang masih jarang dikaji dan

berpotensi menjadi arah penelitian selanjutnya (Abdullah et al., 2023).

Pemetaan tema dalam analisis bibliometrik ini memberikan panduan strategis untuk pengembangan penelitian masa depan dengan mengidentifikasi area yang sudah matang dan area yang masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut. Area hotspot seperti *cognitive restructuring* dan *anxiety* telah mencapai tingkat saturasi yang relatif tinggi, sehingga penelitian lanjutan dalam area ini perlu berfokus pada refinement metodologi, eksplorasi mekanisme mediasi dan moderasi, serta pengembangan protokol intervensi yang lebih inovatif dan adaptif terhadap konteks spesifik. Sebaliknya, node pada zona transisi seperti effectiveness, academic achievement, dan academic performance merepresentasikan peluang penelitian yang sangat menjanjikan. Penelitian masa depan perlu lebih intensif dalam menggunakan desain eksperimental yang ketat untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang *cognitive restructuring*, termasuk studi follow-up dengan periode yang lebih panjang untuk memastikan keberlanjutan efek intervensi. Dengan demikian, analisis bibliometrik ini tidak hanya memetakan landscape penelitian saat ini, tetapi juga memberikan roadmap strategis untuk mengisi research gap yang teridentifikasi dan memajukan pemahaman teoretis serta aplikasi praktis dari *cognitive restructuring* dalam mengatasi kecemasan akademik.

### 3. Distribusi Geografis Penelitian

Dominasi Indonesia sebagai kontributor terbesar dengan 30,8% publikasi sangat menarik dicermati, mengingat negara ini umumnya tidak mendominasi publikasi ilmiah global dalam banyak bidang kajian psikologi. Tingginya produktivitas penelitian Indonesia kemungkinan besar disebabkan meningkatnya publikasi ilmiah di Indonesia dari rentang tahun 2019-2023 seperti yang diungkapkan oleh laman jurnal publikasi Indonesia (Nurwahid, 2025). Amerika Serikat yang menempati posisi kedua mencerminkan tradisi riset psikologi yang kuat dengan infrastruktur penelitian yang matang dan akses pendanaan yang lebih besar. Nigeria dengan 34 artikel (11,4%) menunjukkan kontribusi yang signifikan dari kawasan Afrika, mengindikasikan meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental dalam konteks pendidikan di negara berkembang. Dengan demikian, distribusi penelitian tidak hanya merepresentasikan kapasitas riset suatu negara, tetapi juga mencerminkan kompleksitas konteks pendidikan dan sosial yang melatarbelakanginya (Hajmási et al., 2025).

Pola distribusi geografis ini membuka peluang pertukaran pengetahuan lintas budaya, mengingat setiap negara kemungkinan mengembangkan pendekatan *cognitive restructuring* yang disesuaikan dengan konteks

lokal masing-masing. Adaptasi berbasis konteks ini berpotensi memperkaya praktik dan kerangka teoretis di negara lain (Naeem et al., 2023). Namun, keterbatasan representasi geografis berpotensi membatasi generalisasi temuan penelitian, mengingat faktor budaya, sosial, dan pendidikan dapat memengaruhi baik manifestasi kecemasan akademik maupun efektivitas intervensi.

Dominasi penulis-penulis Indonesia dalam daftar sepuluh penulis paling produktif (5 dari 10 penulis berasal dari Indonesia) selaras dengan temuan distribusi geografis yang menempatkan Indonesia sebagai negara dengan publikasi terbanyak. Analisis produktivitas penulis mencerminkan keberadaan *Matthew effect* dalam ranah ilmiah, yaitu kecenderungan bahwa peneliti yang telah memiliki posisi mapan atau rekam jejak publikasi yang stabil akan memperoleh akses yang lebih besar terhadap sumber daya, jaringan kolaborasi, serta peluang penelitian lanjutan (Siler et al., 2022). Fenomena ini umumnya berimplikasi pada meningkatnya produktivitas dan visibilitas ilmiah peneliti tertentu, sehingga memperkuat posisi mereka dalam suatu bidang kajian (Siler et al., 2022). Konsentrasi produktivitas pada segelintir penulis ini mengindikasikan bahwa bidang kajian ini masih didominasi oleh kelompok peneliti tertentu dan belum menjadi arus utama yang melibatkan basis peneliti luas. Kondisi ini mengisyaratkan adanya ruang yang luas bagi peneliti lain untuk berkontribusi dan memperkaya perspektif keilmuan.

Minimnya jaringan kolaborasi dengan hanya empat penulis yang teridentifikasi mengindikasikan tantangan struktural dalam pengembangan bidang ini. Struktur jaringan menunjukkan bahwa penelitian *cognitive restructuring* dalam konteks kecemasan akademik belum mencapai tahap kematangan yang memadai untuk membentuk ekosistem kolaborasi yang berkelanjutan. Posisi sentral Romano Luciano sebagai *knowledge broker* memiliki fungsi penting dalam menjaga kesinambungan aliran informasi antarpemeliti. Peran tersebut mampu mengurangi fragmentasi pengetahuan dan mendorong terbentuknya struktur penelitian yang lebih terintegrasi, sehingga memungkinkan aliran gagasan lintas penulis, institusi, dan negara berkembang secara lebih merata (Fares et al., 2021).

Keterisolasian Sutoyo Anwar dan Furukawa Toshi A. dapat diinterpretasikan sebagai kecenderungan bekerja mandiri atau fokus pada topik sangat spesifik yang belum terintegrasi dengan arus utama penelitian. Kondisi keterisolasian ini dapat diinterpretasikan melalui beberapa kemungkinan, seperti kecenderungan bekerja secara mandiri, kolaborasi dengan peneliti yang tidak memenuhi ambang batas analisis, atau fokus pada topik yang sangat spesifik dan belum terintegrasi dengan arus



# TREN GLOBAL PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK: STUDI BIBLIOMETRIK (2019-2024)

utama penelitian (Baminiwatta & Solangaarachchi, 2021).

Pola distribusi geografis ini membuka peluang signifikan bagi kolaborasi lintas negara. Kerja sama internasional berpotensi mendorong pengembangan intervensi yang sensitif terhadap budaya serta memungkinkan pengujian generalisasi temuan penelitian di berbagai konteks pendidikan dan sosial.

## PENUTUP

### Simpulan

Analisis bibliometrik terhadap 298 artikel mengenai cognitive restructuring dan kecemasan akademik periode 2019-2024 mengungkapkan beberapa temuan penting. Pertama, tren publikasi menunjukkan fluktuasi yang mencerminkan respons akademik terhadap dinamika global, dengan penurunan pada tahun 2020 akibat disrupsi pandemi COVID-19, lonjakan signifikan pada tahun 2021 sebagai respons terhadap meningkatnya kecemasan akademik selama pembelajaran jarak jauh, dan stabilisasi pada rentang 43-44 artikel per tahun dari 2022 hingga 2024. Pergeseran fokus penelitian dari kluster anxiety pada periode 2019-2020 menuju cognitive restructuring pada 2020-2021 mencerminkan transisi paradigmatis dari pemahaman masalah menuju pengembangan solusi intervensi.

Kedua, pemetaan tema penelitian mengidentifikasi dua kluster utama dengan total kekuatan hubungan mencapai 278, yang mendemonstrasikan keterkaitan konseptual yang sangat kuat. Kluster pertama berpusat pada cognitive restructuring (100 occurrences) dengan kata kunci terkait seperti technique, effectiveness, dan CBT, sementara kluster kedua berfokus pada anxiety (137 occurrences) yang menghubungkan academic anxiety, test anxiety, academic achievement, dan academic performance. Density visualization mengungkapkan hotspot pada cognitive restructuring dan anxiety, sedangkan area seperti effectiveness, academic achievement, dan academic performance berada pada zona transisi yang merepresentasikan research gap signifikan dan peluang penelitian masa depan.

Ketiga, distribusi geografis menunjukkan dominasi Indonesia dengan 92 artikel (30,8%), diikuti Amerika Serikat dengan 78 artikel (26,1%), dan Nigeria dengan 34 artikel (11,4%). Dari sepuluh penulis paling produktif, lima diantaranya berasal dari Indonesia dengan E Purwanto memimpin dengan 5 artikel. Namun, analisis kolaborasi menunjukkan keterbatasan struktural dengan hanya empat penulis teridentifikasi dan pola jaringan yang masih sangat terbatas, mengindikasikan bahwa bidang kajian ini belum mencapai tahap kematangan kolaboratif yang optimal.

### Saran

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa saran dapat direkomendasikan untuk pengembangan riset masa depan. Pertama, peneliti perlu mengalihkan fokus dari area yang telah jenuh (cognitive restructuring dan anxiety) menuju eksplorasi mendalam pada zona transisi. Kedua, mengingat keterbatasan jaringan kolaborasi yang teridentifikasi, peneliti dari berbagai negara perlu membangun ekosistem kolaborasi internasional yang lebih kuat untuk mengembangkan intervensi yang sensitif budaya dan menguji generalisasi temuan di berbagai konteks Pendidikan. Ketiga, mengingat fenomena time lag dan keterbatasan pengindeksan yang mempengaruhi data publikasi tahun 2022-2024, analisis bibliometrik masa depan perlu menggunakan multiple databases dan periode observasi yang lebih panjang untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Dengan mengimplementasikan rekomendasi ini, bidang kajian cognitive restructuring untuk mengatasi kecemasan akademik dapat berkembang lebih matang, terintegrasi, dan berdampak signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik secara global.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K. H., Roslan, F., Ishak, N. S., Llias, M., & Dani, R. (2023). Unearthing Hidden Research Opportunities Through Bibliometric Analysis: A Review. *Asian Journal of Research in Education and Social Sciences*, 5, 248–259. <https://doi.org/10.55057/ajress.2023.5.1.23>
- Adeosun, S. O. (2024). Scopus Indexing Delays of Articles Published in Major Pharmacy Practice Journals. *Pharmacy Practice & Practice Based Research*, 15(4), 1–9.
- Baminiwatta, A., & Solangaarachchi, I. (2021). Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years : A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science. *Mindfulness*, 2015(2016). <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01681-x>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. The Guilford Press.
- Cormier, S., Nurius, P. S., Osborn, C. J., & Cole, B. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers, 6th Edition* (S. Dobrin, C. Ganim, & A. Cronin (eds.); 6th ed.). Brooks/Cole, Cengage

# TREN GLOBAL PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK: STUDI BIBLIOMETRIK (2019-2024)

- Learning.
- Edison, Anuar, A. Bin, Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekstrukturisasi Kognitif. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Fares, J., Chung, K. S. K., & Abbasi, A. (2021). Stakeholder theory and management: Understanding longitudinal collaboration networks. *PloS One*, 1–28. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255658>
- Farida, A. N., & Moesarofah. (2020). Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas Vii Smpn 48 Surabaya. *Jurnal Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 171–177. <https://www.ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabk/in/article/view/35>
- Fassin, Y. (2021). Research on Covid 19: a disruptive phenomenon for bibliometrics. *Scientometrics*, 126(6), 5305–5319. <https://doi.org/10.1007/s11192-021-03989-w>
- Gloriabarbus. (2022). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Hajmási, K., Machová, R., Korcsmáros, E., & Fehér, L. (2025). Global Research Trends on the Relationship Between Critical Thinking and Tertiary Education: A Bibliometric Analysis from the Perspective of Countries with Varying Human Development Levels. *Administrative Sciences*, 15(8), 296. <https://doi.org/10.3390/admsci15080296>
- Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 294–303. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>
- Helal, M. A., Anderson, N., Wei, Y., & Thompson, M. (2023). A Review of Biomass-to-Bioenergy Supply Chain Research Using Bibliometric Analysis and Visualization. *Energies*.
- Hofmann, S. G., Kasch, C., & Reis, A. (2025). Effect sizes of randomized-controlled studies of cognitive behavioral therapy for anxiety disorders over the past 30 years. *Clinical Psychology Review*, 117(February), 102553. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2025.102553>
- LeDoux, J. E. (2015). *Anxious: using the brain to understand and treat fear and anxiety*. Viking, an imprint of Penguin Random House LLC.
- Liu, S., Xiao, H., Duan, Y., Shi, L., & Wang, P. (2025). OPEN CBT treatment delivery formats for generalized anxiety disorder : a systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Translational Psychiatry*, February 2024, 1–7. <https://doi.org/10.1038/s41398-025-03414-3>
- Malekpour, M. R., Kangevari, M. A., Azadnajafabad, S., Ghamari, S. H., Rezaei, N., Khadem, S. R., Rezaei, N., Aminorroya, A., Abdolhamidi, E., Fateh, S. M., Haghshenas, R., Roshani, S., Ahmadi, N., Jamshidi, K., Naderimagham, S., & Farzadfar, F. (2021). How the scientific community responded to the COVID-19 pandemic : A subject-level time-trend bibliometric analysis. *PloS One*, 11429(April), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258064>
- Naeem, F., Sajid, S., Naz, S., & Phiri, P. (2023). Culturally adapted CBT – the evolution of psychotherapy adaptation frameworks and evidence. *The Cognitive Behavior Therapist*, 16. <https://doi.org/10.1017/S1754470X2300003X>
- Nurwahid, A. (2025). Jumlah Publikasi Jurnal Ilmiah di

**TREN GLOBAL PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK: STUDI BIBLIOMETRIK (2019-2024)**

Indonesia. Publikasi Indonesia.  
<https://publikasiindonesia.id/blog/jumlah-publikasi-jurnal-ilmiah-di-indonesia/>

- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114.
- Siler, K., Vincent-lamarre, P., Sugimoto, C. R., & Larivi, V. (2022). Cumulative advantage and citation performance of repeat authors in scholarly journals. *PloS One*, 1–17.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265831>
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety*. Elsevier.  
<https://doi.org/10.1016/C2013-0-11523-1>
- WHO. (2025). *Mental Health of Adolescents*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zhou, Y., & Chen, L. (2020). Twenty-Year Span of Global Coronavirus Research Trends: A Bibliometric Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

