
Terapi Perilaku Kognitif (CBT) untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja

Dini Darmayanti^{1)*}, Muhammad Fadhli²⁾

^{1, 2)}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Indonesia

*Dini Darmayanti

Email : dinidarmayanti@fk.unsri.ac.id
muhammadfadhli@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Remaja berhadapan dengan beragam tuntutan dan tekanan dari lingkungan, seperti tuntutan akademis, dinamika pergaulan sosial, maupun ekspektasi dalam keluarga. Berbagai permasalahan dalam keluarga merupakan diantara faktor yang sangat memengaruhi psikologis remaja. Bagi remaja yang tidak mampu untuk menghadapi hal tersebut akan berpotensi mengalami kecemasan. Penelitian ini dilakukan untuk menguji seberapa efektif intervensi berbasis CBT untuk menurunkan kecemasan pada remaja. Pendekatan kuantitatif kuasi eksperimen dengan desain the one group pretest and posttest design digunakan dalam penelitian ini. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa SMA X dengan karakteristik memiliki kecemasan dan distorsi kognitif terkait dengan permasalahan keluarga. Pengukuran menggunakan Beck Anxiety Index yang terdiri dari 21 item. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ternyata terdapat efektivitas intervensi berbasis CBT dalam menurunkan kecemasan pada siswa SMA X dengan signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa CBT memiliki efektivitas dalam menurunkan kecemasan pada remaja.

Kata kunci: Kecemasan, Remaja, CBT

Abstract

Adolescents face various demands and pressures from their environment, such as academic demands, social dynamics, and family expectations. Various family problems are among the factors that significantly influence adolescent psychology. Adolescents who are unable to cope with these challenges are at risk of experiencing anxiety. This study was conducted to test the effectiveness of CBT-based interventions in reducing anxiety in adolescents. A quasi-experimental quantitative approach with a one-group pretest and posttest design was used in this study. Participants in this study were 8 students of Senior High School X, characterized by anxiety and cognitive distortions related to family problems. Measurements used the Beck Anxiety Index, which consists of 21 items. Based on the results of the study, it was found that CBT-based interventions were effective in reducing anxiety in Senior High School X students with a significance of 0.012 ($p < 0.05$). Therefore, it can be concluded that CBT is effective in reducing anxiety in adolescents

Keywords: Anxiety, Adolescence, CBT

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks, ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, individu mulai mengembangkan identitas diri serta kemandirian emosional, namun juga menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan, baik akademik, sosial, maupun keluarga. Menurut Santrock (2023), masa remaja sering disebut sebagai fase “*storm and stress*” karena rentan terhadap konflik internal dan eksternal. Tekanan akademik, tuntutan sosial, dan dinamika keluarga sering kali menjadi pemicu utama timbulnya kecemasan pada remaja. Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik dapat berpengaruh terhadap penurunan konsentrasi, gangguan tidur, serta penurunan performa akademik.

Menilik konteks pendidikan menengah di Indonesia, siswa menghadapi tantangan besar menjelang ujian kelulusan, di samping masalah pribadi dan keluarga. Penelitian terbaru oleh Wang et al. (2023) menunjukkan bahwa sekitar 40–50% remaja usia sekolah mengalami gejala kecemasan sedang hingga berat yang dipicu oleh tekanan akademik dan disharmoni keluarga. Kondisi ini sejalan dengan temuan di lapangan pada kasus siswa SMA X, di mana sebagian

besar peserta menunjukkan gejala kecemasan akibat permasalahan keluarga yang belum terselesaikan. Remaja yang mengalami konflik keluarga sering kali menunjukkan pola pikir disfungsional, seperti keyakinan bahwa mereka tidak dicintai atau tidak berharga, yang kemudian memperburuk kondisi emosional mereka.

Kecemasan yaitu keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala fisik seperti ketegangan dan kekhawatiran tentang sesuatu/kondisi yang belum terjadi (American Psychiatric Association, 2022 ; Durand & Barlow, 2006). Pada seseorang yang mengalami kecemasan, manifestasi yang muncul dalam bentuk perasaan gelisah, khawatir akan sesuatu hal tanpa adanya alasan yang jelas, dan respons fisiologis yang terwujud dalam bentuk ketidaknyamanan di bagian organ tubuh tertentu. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang dihasilkan ketika transaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu tersebut merasakan adanya ketidaksesuaian baik nyata maupun tidak antara tuntutan situasi dan sumber-sumber dari sistem biologis, psikologis, dan sosial yang ada di dalam dirinya. Selanjutnya menurut Schafer (Durand & Barlow, 2006) Hal ini diartikan bahwa kecemasan merupakan gangguan dari pikiran yang akan berdampak kepada fisik dalam merespon tuntutan-tuntutan.

Manifestasi awal kecemasan terbagi dalam gejala fisiologis dan psikologis. Gejala fisiologis meliputi jantung yang sering berdetak lebih cepat, tubuh terasa lebih panas atau lebih dingin, otot tubuh terasa tegang, muncul keringat dingin, sakit kepala, tidur terganggu, tekanan darah meningkat, dan perut mual. Sementara gejala psikologis muncul dalam bentuk perasaan khawatir yang berlebihan, perasaan tidak nyaman saat beraktivitas, kepuasan hidup menurun, menurunnya produktivitas di lingkungan sekolah atau pekerjaan, dan emosi negatif lebih mudah tersulut (Durand & Barlow, 2006).

Kecemasan pada remaja dapat dipahami sebagai reaksi emosional terhadap ancaman yang dirasakan, baik nyata maupun imajiner. Menurut American Psychiatric Association (APA, 2022), kecemasan melibatkan respons fisiologis dan kognitif berupa ketegangan, kekhawatiran berlebihan, serta kesulitan mengendalikan pikiran negatif. Pada remaja, faktor penyebab kecemasan dapat berasal dari berbagai sumber, seperti gaya pengasuhan yang tidak konsisten, konflik orang tua, tekanan sosial, dan tuntutan akademik (Compas et al., 2021). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa intervensi psikologis yang berfokus pada restrukturisasi kognitif dan pengembangan strategi coping menjadi sangat penting.

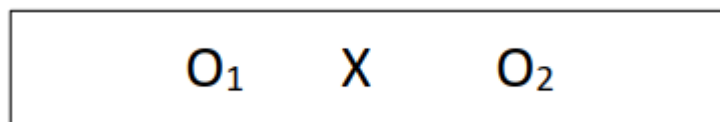
Prevalensi kecemasan mencakup kecemasan secara umum dan kecemasan yang mengarah ke gangguan neurotik. Gangguan kecemasan diakibatkan oleh distorsi pikiran terhadap peristiwa yang pernah terjadi, sehingga individu memiliki keyakinan yang salah terhadap situasi yang belum terjadi (Skalski-Bednarz et al., 2023). Pada kecemasan yang sifatnya ringan, manifestasi gangguan biasanya dalam bentuk perubahan fisiologis seperti detak jantung meningkat atau keringat dingin dalam waktu tidak terlalu lama. Namun pada kecemasan bersifat neurotik, manifestasi gangguan muncul dalam bentuk hambatan serius untuk beradaptasi dengan fungsi kehidupan sehari-hari, baik dalam keluarga, pekerjaan/pendidikan, dan lingkungan sosial (Wilmer, Anderson, & Reynolds, 2021). Kecemasan yang dialami oleh subjek dalam penelitian tersebut berasal dari masalah keluarga, sehingga mereka sulit berkonsentrasi saat berada di universitas. Situasi tersebut membuat subjek tidak dapat menyelesaikan tugas perkuliahan dalam waktu yang telah ditentukan. Salah satu teknik yang lazim digunakan untuk menghilangkan atau mengurangi kecemasan adalah dengan *Cognitive-Behavior Therapy*.

CBT merupakan intervensi psikologis yang berorientasi pada perubahan pikiran dan perilaku maladaptif yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan emosional (Beck, 2011). Pendekatan ini berasumsi bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan, sehingga dengan memodifikasi pikiran irasional, individu dapat mengubah respons emosional dan perilaku yang menyertainya. CBT menekankan proses identifikasi pikiran otomatis negatif, pengujian realitas terhadap keyakinan disfungsional, serta pembentukan pola berpikir alternatif yang lebih adaptif.

Tujuan utama CBT dalam konteks kecemasan remaja adalah membantu individu memahami hubungan antara pikiran dan perasaan mereka terhadap situasi pemicu stres. Melalui proses terapeutik, remaja belajar menggantikan pola pikir negatif dengan interpretasi yang lebih realistis dan rasional. Selain itu, CBT bertujuan meningkatkan keterampilan koping, menumbuhkan *self-efficacy*, dan memperkuat kemampuan problem solving (Hofmann et al., 2012). Dalam jangka panjang, terapi ini berperan penting dalam mengurangi gejala fisiologis kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen kuasi dengan rancangan *the one group pretest and posttest design*. Rancangan eksperimen digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan Desain Eksperimen

Keterangan;

O1 = Pengukuran Kecemasan (*pretest*)

X = Intervensi

O2 = Pengukuran Kecemasan (*posttest*)

Responden dalam penelitian ini adalah siswa SMA X sebanyak 8 orang. Penentuan dalam pemilihan responden melalui *screening* dengan karakteristik memiliki kecemasan dan distorsi kognitif terkait dengan permasalahan keluarga. Penyeleksian awal ini menggunakan kuesioner dengan pertanyaan terbuka dengan tujuan mengungkap masalah yang sebenarnya dialami oleh para siswa. Kemudian melaksanakan *Focus Group Discussion* pendahuluan untuk memahami masalah apa yang sebenarnya dialami para siswa.

Data *pretest* dan *posttest* dikumpulkan menggunakan alat tes BAI (Beck Anxiety Inventory), yaitu kuesioner laporan diri yang terdiri dari 21 item untuk menilai intensitas gejala kecemasan fisik dan kognitif. Penggunaan BAI ini dikarenakan sudah teruji reliabilitas serta mengukur kecemasan dengan komprehensif

Intervensi dalam penelitian ini dilakukan sebanyak tiga sesi agar bisa memastikan pelaksanaan serta prosedur berjalan dengan baik, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel.1 Tahapan dan Proses Intervensi

No.	Sesi	Proses Intervensi	
		Tahap	Aksi
1	1	Pertama	<i>Building Rapport dan Informed Consent</i>
2		Kedua	Berbagi Masalah
3		Ketiga	<i>Thought Catching</i>
4		Keempat	Relaksasi Pernafasan
5	2	Pertama	Refleksi dan evaluasi sesi I
6		Kedua	<i>Testing Realita</i>
7		Ketiga	<i>Cognitive Rehearsal</i>
8	3	Intervensi	Pelatihan Pengenalan Potensi Diri
9		Terminasi	Terminasi

Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji analisis nonparametrik *Wilcoxon* untuk melihat ada tidaknya perbedaan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada SMA X yang melibatkan partisipan sebanyak 8 orang. Berdasarkan hasil skor BAI, terlihat adanya penurunan ketika sebelum mengikuti proses intervensi dan setelah mengikuti proses intervensi.

Tabel.2 Hasil Skor BAI

No	Nama	Skor BAI	
		Pra Intervensi	Pasca Intervensi
1	IY	37 (Tinggi)	14 (rendah)
2	HM	47 (Tinggi)	25 (sedang)
3	PO	43 (Tinggi)	13 (rendah)
4	LL	41 (Tinggi)	15 (rendah)
5	SZ	44 (Tinggi)	16 (sedang)
6	RU	47 (Tinggi)	27 (tinggi)
7	W	37 (Tinggi)	10 (rendah)
8	DR	38 (Tinggi)	24 (sedang)

Kemudian dilakukan pengujian secara statistik menggunakan uji *Wilcoxon*, hasil analisis tersebut sebagai berikut:

Tabel.3 Hasil Pengujian Statistik

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test - Pre Test	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Post test < Pre Test

b. Post test > Pre Test

c. Post test = Pre Test

Test Statistics^a

	Post test - Pre Test
Z	-2.521 ^b

Asymp. Sig. (2-tailed)	.012
------------------------	------

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil uji analisis *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor *pretest* dan *post-test* pada tingkat kecemasan pada siswa SMA X. Skor ini dilihat dari *negative ranks* dengan *Mean rank* 4,50 yang berarti adanya penurunan skor kecemasan *pretest* ke skor *posttest*. Sementara tidak ada peningkatan kecemasan yang dibuktikan dengan skor 0 pada *positive ranks*. Selanjutnya, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,012 ($P < 0,05$) yang berarti ada pengaruh dalam pemberian terapi untuk menurunkan kecemasan pada para siswa.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian, dapat diketahui bahwa intervensi berbasis CBT bisa menurunkan kecemasan pada remaja. Manfaat CBT telah dibuktikan dalam berbagai penelitian kontemporer. Penelitian oleh De Silva, Peris, Senaviratne, dan Samaranayake (2024) menyatakan bahwa CBT efektif menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Hal tersebut terjadi karena CBT bekerja dengan mengajarkan remaja keterampilan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang memperkuat kecemasan (Pegg, Hill, Argiros, Olatunji, & Kujawa, 2022). Kemudian dapat diketahui bahwa keunggulan pendekatan ini terletak pada fleksibilitasnya untuk diterapkan baik secara individual maupun kelompok, serta kemampuannya menyesuaikan dengan konteks budaya dan sosial peserta (Yusop et al., 2020).

Model terapi CBT yang digunakan mengadaptasi prinsip dasar dari model Aaron T. Beck (Beck & Fleming, 2021). Kemudian dilakukan kombinasi dengan teknik perilaku seperti *cognitive rehearsal* dan *thought catching*. Proses terapi berfokus pada restrukturisasi kognitif, yaitu mengidentifikasi pikiran otomatis yang bersifat negatif, menguji bukti yang mendukung maupun menolak pikiran tersebut, dan membangun alternatif pemikiran yang lebih realistis (Takdir, Darusman, & Devi, 2025). Selain itu, latihan perilaku (*behavioral activation*) seperti menulis, olahraga, dan kegiatan sosial juga diterapkan untuk meningkatkan pengalaman positif dan menurunkan tingkat kecemasan secara bertahap (Taylor, Pearlstein, Kakaria, Lyubomirsky, & Stein, 2020). Penerapan CBT pada siswa SMA X menggunakan format terapi kelompok dengan memberi ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, membangun dukungan sosial, dan memperkuat pemahaman diri melalui interaksi positif dengan sesama.

Secara konseptual, penerapan CBT dalam kelompok remaja dengan masalah keluarga menunjukkan efektivitas ganda, yakni mengubah cara berpikir maladaptif sekaligus memperkuat dukungan emosional dari lingkungan sebaya (Argiros et al., 2023). Pendekatan kelompok juga memungkinkan remaja untuk saling memberikan umpan balik positif dan membangun keterampilan interpersonal yang sehat (Xu, 2024). Hasil intervensi pada siswa SMA X menunjukkan adanya penurunan signifikan skor kecemasan pada BAI setelah mengikuti sesi CBT, yang mengindikasikan keberhasilan intervensi dalam menurunkan kecemasan berbasis masalah keluarga.

Dengan demikian, penerapan CBT dalam konteks pendidikan menengah bukan hanya sebagai intervensi klinis tetapi juga sebagai strategi preventif terhadap masalah emosional remaja. Terapi ini dapat menjadi model pendampingan psikologis yang efektif di sekolah dalam membantu siswa mengembangkan keseimbangan emosi, meningkatkan kemampuan berpikir rasional, serta menumbuhkan daya tahan psikologis terhadap tekanan hidup. Melalui penguatan aspek kognitif dan perilaku, CBT berkontribusi terhadap pembentukan karakter remaja yang lebih adaptif dan resilien.

KESIMPULAN

Intervensi dengan pendekatan *Cognitive-Behavior Therapy* dapat dikatakan memiliki keefektifan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada remaja. Pendekatan ini tidak dapat ditembakkan pada semua kasus, karena membutuhkan peserta yang memang memiliki keinginan yang kuat untuk menjadi lebih baik. Hasil yang didapatkan setelah terapi sesuai dengan target

perilaku yang diharapkan, yaitu meningkatkan solidaritas antar peserta, saling belajar mengenai pola penyelesaian masalah, dan yang paling penting adalah dapat menurunkan tingkat kecemasan.

REFERENSI

- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC: APA Publishing.
- Argiros, A., Venanzi, L., Dao, A., Dickey, L., Herman, N., Pegg, S., ... Kujawa, A. (2023). Social Support and Parental Conflict as Predictors of Outcomes of Group Cognitive Behavioral Therapy for Adolescent Depression. *International Journal of Cognitive Therapy*, 16, 202–221. <https://doi.org/10.1007/s41811-023-00159-z>
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Beck, J., & Fleming, S. (2021). A Brief History of Aaron T. Beck, MD, and Cognitive Behavior Therapy. *Clinical Psychology in Europe*, 3. <https://doi.org/10.32872/cpe.6701>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., & Bettis, A. H. (2021). Coping, emotion regulation, and psychopathology in adolescence. *Journal of Adolescence*, 89, 1–14.
- De Silva, S., Peris, R., Senaviratne, S., & Samaranayake, D. (2024). Effectiveness of a cognitive behavioural therapy (CBT)-based intervention for reducing anxiety among adolescents in the Colombo District, Sri Lanka: cluster randomized controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00799-9>
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). Psikologi abnormal. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of CBT: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.
- Pegg, S., Hill, K., Argiros, A., Olatunji, B., & Kujawa, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Youth: Efficacy, Moderators, and New Advances in Predicting Outcomes. *Current Psychiatry Reports*, 24, 853–859. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01384-7>
- Santrock, J. W. (2023). *Adolescence* (Eighteenth). New York: McGraw Hill.
- Skalski-Bednarz, S., Konaszewski, K., Toussaint, L., Harder, J.-P., Hillert, A., & Surzykiewicz, J. (2023). The mediating effects of anxiety on the relationships between persistent thinking and life satisfaction: A two-wave longitudinal study in patients with anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.23602>
- Takdir, A. M., Darusman, M. R., & Devi, D. F. (2025). Transforming Negative Thoughts into Self-Confidence: The Impact of Cognitive Restructuring on Adolescents. *Journal of Psychological Perspective*. <https://doi.org/10.47679/jopp.719982025>
- Taylor, C., Pearlstein, S., Kakaria, S., Lyubomirsky, S., & Stein, M. (2020). Enhancing Social Connectedness in Anxiety and Depression Through Amplification of Positivity: Preliminary Treatment Outcomes and Process of Change. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 788–800. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10102-7>
- Wang, L., Zhang, Y., & Chen, H. (2023). Family functioning and adolescent anxiety: A longitudinal study. *Journal of Child and Family Studies*, 32(4), 1542–1556.
- Wilmer, M., Anderson, K., & Reynolds, M. (2021). Correlates of Quality of Life in Anxiety Disorders: Review of Recent Research. *Current Psychiatry Reports*, 23. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01290-4>
- Xu, W. (2024). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy in Managing Anxiety Disorders among Adolescents: An In-Depth Analysis of Individual, Group, and Digital Approaches. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. <https://doi.org/10.54097/6pyw9v48>
- Yusop, Y. M., Rahman, N., Zainudin, Z., Ismail, A., Othman, W., & Sumari, M. (2020). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in Group Counselling. *The International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10, 359–379. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v10-i9/7648>