

## PERAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA: TINJAUAN SISTEMATIS PADA MENURUNAN KECEMASAN DAN PENGEMBANGAN STRATEGI KOPING ADAPTIF

Nayla Fithratuzzahara<sup>1</sup> [nfithratuzzahara@gmail.com](mailto:nfithratuzzahara@gmail.com)  
Tristiadi Ardi Ardani<sup>2</sup> [tristiadiardiardani@psi.uin-malang.ac.id](mailto:tristiadiardiardani@psi.uin-malang.ac.id)

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Tanggal Accept:  
19 Desember 2025

Tanggal Publish:  
30 Desember 2025

**Rekomendasi**  
**Situs**  
Fithratuzzahara, N., Ardani, T. A. (2025) Peran cognitive behavior therapy (cbt) dalam peningkatan kesehatan mental remaja : tinjauan sistematis pada menurunkan kecemasan dan pengembangna strategi kopong adaptif. *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 5 (3), 11-19.

**Abstract.** The adolescent phase is a transitional period that is vulnerable to various psychological challenges, one of which is anxiety. Cognitive Behavior Therapy (CBT) is recognized as one of the effective psychotherapeutic approaches to address this issue by focusing on restructuring negative thought patterns and assumptions. This study aims to systematically review empirical evidence regarding the effectiveness of CBT in reducing the level of anxiety experienced by adolescents. The method used is a Systematic Literature Review of relevant research articles published within the last seven years (2017-2024). The analysis of twelve scientific articles consistently shows that CBT intervention can significantly reduce anxiety symptoms in adolescents across various contexts. In addition to reducing anxiety, the application of CBT has also been proven to help adolescents regulate emotions and transform negative perceptions into more positive ones, which can ultimately increase self-confidence.

**Keyword:** CBT, Anxiety, Adolescent, Systematic Review, Mental Health

**Abstrak.** Fase remaja merupakan periode transisi yang rentan terhadap berbagai tantangan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Cognitive Behavior Therapy (CBT) diakui sebagai salah satu pendekatan psikoterapi yang efektif untuk menangani masalah ini dengan berfokus pada restrukturisasi pola pikir dan asumsi negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis bukti-bukti empiris mengenai efektivitas CBT dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur sistematis (Systematic Literature Review) terhadap artikel penelitian yang relevan dan dipublikasikan dalam kurun waktu tujuh tahun terakhir (2017-2024). Hasil analisis dari dua belas artikel ilmiah yang dikaji secara konsisten menunjukkan bahwa intervensi CBT secara signifikan dapat menurunkan gejala kecemasan pada remaja dalam berbagai konteks. Selain mereduksi kecemasan, penerapan CBT juga terbukti membantu remaja dalam meregulasi emosi dan mengubah persepsi negatif menjadi lebih positif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Kata Kunci: Terapi CBT, Kecemasan, Remaja, Tinjauan Sistematis, Kesehatan Mental

### Pendahuluan

Fase remaja adalah sebuah fase perkembangan yang penuh dengan gairah dan mengalami banyak sekali perubahan hingga permasalahan yang rumit selama keberlangsungan fase tersebut. Menurut Stuart dalam (Ningsih & Hidayati, 2024) perubahan-perubahan yang terjadi pada seorang remaja meliputi perubahan pada fisik, mental, sosial, dan juga emosional. Selain itu, fase remaja juga merupakan masa pergantian seorang individu dari usia anak-anak ke fase yang lebih matang atau usia dewasa. Hal tersebut terjadi karena masa remaja merupakan fase dimana individu

memiliki energi yang besar serta emosi yang berkobar, sedangkan kondisi tersebut tidak mendapatkan adanya pengendalian diri secara tepat dan sempurna. Masa remaja juga merupakan fase kehidupan manusia yang paling rentan, karena kemampuan pengendalian diri, kemandirian, kedewasaan, dan pengendalian emosi seseorang yang berada pada fase tersebut masih belum optimal secara keseluruhan (Remaja, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) usia remaja yaitu antara 10-19 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), usia remaja yaitu 10-24 tahun dengan syarat belum berkeluarga (Manulu, 2023) Fase remaja ini juga sering dikenal dengan masa “badai dan topan” karena gejolak emosi dan energi yang besar belum diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang matang. Kondisi ini menjadikan remaja sebagai kelompok yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental, khususnya kecemasan. Kecemasan merupakan respons emosional terhadap akumulasi stres, konflik, atau frustrasi, yang sering kali muncul ketika individu merasa terancam oleh sesuatu yang tidak jelas. Tingkat kecemasan di kalangan remaja merupakan isu yang mengkhawatirkan. Menurut Utami dalam (Manulu, 2023) negara Indonesia sampai saat ini masih terus menjadi negara berkembang. Dalam setiap tahunnya jumlah kecemasan di negara Indonesia diketahui terus mengalami peningkatan, tingginya tingkat kecemasan diperkirakan mencapai 20% dari seluruh jumlah penduduk dunia dengan tingkat kecemasan pada remaja mencapai 47,7%. Perubahan-perubahan yang terjadi pada fase remaja tersebut apabila tidak dapat terkontrol dengan baik seringkali dapat menyebabkan munculnya sebuah prespektif negatif pada individu tersebut yang nantinya dapat menimbulkan adanya kecemasan.

Menurut Wicaksono et al., dalam (Manulu, 2023) kecemasan merupakan sebuah respon yang muncul sebagai akibat dari adanya akumulasi dari frustasi, konflik, dan juga karena adanya stress. Sehingga, kecemasan dapat muncul pada diri seseorang ketika seseorang tersebut sedang mengalami sebuah konflik yang mengakibatkan perasaan stress hingga frustasi. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Diana dalam (Bimbingan et al., 2024) kecemasan merupakan suatu bentuk perasaan kurang menyenangkan yang terjadi pada individu dapat timbul saat seseorang merasa dirinya terancam, dengan bentuk ancaman yang terkadang terkadang kurang memiliki kejelasan, kecemasan yang berada pada tingkat yang wajar dapat menjadi sumber inspirasi

Salah satu intervensi non-farmakologis yang telah terbukti efektif untuk mengatasi kecemasan adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Terapi yang dikembangkan oleh Aaron Beck ini bekerja dengan prinsip bahwa penderitaan psikologis dapat dikurangi dengan cara mengubah proses kognitif atau pola pikir yang maladaptif. CBT membantu individu memahami bagaimana asumsi negatif dapat memengaruhi interpretasi terhadap situasi, yang pada gilirannya memicu emosi negatif. Melalui teknik restrukturisasi kognitif, individu diajarkan untuk mengubah pemikiran negatif menjadi lebih positif dan rasional (Manulu, 2023). Terapi ini dikembangkan pada awal tahun 1960 oleh Dr. Aaron Beck yang berasal dari Universitas Pennsylvania (Nelson-Jones, 2011). Menurut Grebb, Kaplan, dan Sadock dalam (Fitri, 2017b) *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah salah satu pendekatan psikoterapi yang bertujuan untuk mengangani perilaku yang maladaptive dan mereduksi penderitaan psikologis yang di alami oleh seorang individu dan dilakukan dengan mengubah proes kognitif individu tersebut. Menurut Rosenvald dalam (Fitri, 2017) penerapan terapi CBT ini dilakukan dengan cara mengajarkan seseorang untuk semakin memahami bahwa adanya asumsi pada pemikiran individu yang memiliki sifat negatif dapat

meyebabkan individu tersebut memiliki pandangan yang salah dalam mengartikan situasi dan kondisi sehingga dapat menyebabkan munculnya emosi hingga adanya perasaan negative.

Terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) merupakan sebuah tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki proses pikir, perilaku dan emosi dengan menggunakan teknik peningkatan strategi *coping* pada individu (Pokhrel, 2024). Terapi ini menggabungkan antara kognitif dan terapi perilaku. Sesi dalam terapi ini berbentuk seperti *Restrukturisasi* kognitif yang fungsinya untuk memahami dan menyadarkan pemikiran negatif yang muncul pada individu, kemudian diubah menjadi pemikiran yang positif (Mahardika, 2023). Selain itu, menurut Mydin, Al-Mashoor & Razali dalam (Mahardika, 2023) CBT merupakan pendekatan yang didalamnya membantu meminimalkan pemikiran negatif yang ada.

Banyaknya remaja yang mengalami gangguan kecemasan serta minimnya pengetahuan remaja mengenai cara mengatasi munculnya gangguan tersebut menyebabkan penulis ingin mengetahui lebih dalam dan mengkaji ulang apakah penggunaan terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) ini efisien untuk mengurangi tingkat kecemasan pada remaja, mengingat fase remaja ini merupakan usia produktif bagi individu untuk mengeksplor dirinya lebih dalam lagi. Dengan melakukan proses penganalisisan dari berbagai sumber literatur, penelitian ini memaparkan pemahaman yang sistematis mengenai efektivitas terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Meskipun berbagai studi kasus telah menunjukkan efektivitas CBT, sintesis bukti-bukti terkini dalam konteks remaja di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan merangkum secara sistematis temuan-temuan dari literatur tujuh tahun terakhir mengenai efektivitas CBT dalam menurunkan kecemasan pada remaja.

## **Landasan Teori**

Terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) atau sering dikenal juga sebagai terapi kognitif dikembangkan oleh Dr. Aaron Beck pada tahun 1960. Teori Beck menjelaskan bahwa dalam penerapannya terapi kognitif mengajak klien untuk belajar terhadap adanya pola-pola yang kurang tepat dalam memproses dan memahami sebuah informasi. Terapi kognitif ini berusaha untuk memberi gambaran pada klien bahwa terdapat adanya ketidaksesuaian dalam berpikir (distorsi kognitif) atau kecenderungan seorang individu berpikir secara berlebihan dan tidak rasional terhadap sesuatu yang dipikirkannya. Terapi ini memiliki tujuan untuk membantu individu dalam mempelajari berbagai macam situasi dan cara yang bermacam-macam sehingga dapat mengubah pola pikir yang lebih realistik untuk memproses dan menguji realitas dari sebuah pemikiran atau informasi yang dimilikinya (Nelson-Jones, 2011).

Remaja berada pada fase peralihan seseorang dari usia anak-anak ke dewasa, dimana remaja seringkali mengalami banyak perubahan dalam kehidupannya. Perubahan yang terjadi pada remaja ini dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan terjadi kerena adanya perubahan dalam berbagai aspek kehidupannya, mulai dari aspek biologis, emosional, dan kognitif terutama ketika dihadapkan dengan lingkungan sosialnya (Manulu, 2023). Sehingga dalam penerapannya, terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dapat membantu remaja dalam menanggulangi rasa kecemasan yang sedang di alaminya dengan cara memberikan strategi dalam melakukan *coping stress* sehingga ia dapat menghadapi rasa kecemasan yang muncul dengan cara yang lebih adaptif.

## Metode Penelitian

Metode dalam penelitian menggunakan *Systematic Literature Review*, yaitu proses pencarian sumber informasi dan juga data yang berasal dari penelitian terdahulu yang masih memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Pencarian literatur dilakukan melalui database elektronik Google Scholar, Publish or Perish, dan Crossref. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian adalah: "Terapi CBT", "Cognitive Behavior Therapy", "Kecemasan", "Anxiety", dan "Remaja".

Artikel yang dianalisis dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pertama, kriteria inklusi seperti artikel yang membahas penggunaan CBT untuk kecemasan pada remaja; artikel yang merupakan hasil penelitian empiris (studi kasus, eksperimen, kuasi-eksperimen); dan diterbitkan dalam rentang waktu 2017-2024. Kedua, kriteria eksklusi seperti artikel yang membahas penanganan kecemasan namun tidak menggunakan CBT; artikel yang subjeknya bukan remaja; artikel yang berupa opini, editorial atau book review.

Berdasarkan hasil pencarian awal, dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak. Artikel yang lolos penyaringan awal kemudian dibaca secara penuh untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria. Sebanyak 12 artikel terpilih untuk dianalisis lebih lanjut. Data dari setiap artikel diekstraksi dan disajikan dalam tabel, kemudian dianalisis secara kualitatif untuk mensintesis temuan utama.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan tinjauan sistematis terhadap 12 artikel, ditemukan bahwa intervensi CBT secara konsisten menunjukkan efektivitas dalam menurunkan kecemasan pada remaja. Temuan ini berlaku di berbagai konteks kecemasan, termasuk kecemasan berbicara di depan umum, kecemasan akademik dalam menghadapi ujian, kecemasan akibat menjadi korban bullying, hingga kecemasan pada remaja yang tinggal di wilayah rawan bencana. Efektivitas CBT juga terkonfirmasi melalui berbagai desain penelitian yang digunakan dalam artikel-artikel tersebut, mulai dari studi kasus, *single-case experimental*, kuasi-eksperimen, hingga *true experimental* dengan kelompok kontrol.

No	Nama Peneliti	Judul Artikel	Tujuan Penelitian	Metode Analisis Data	Temuan Data	Sitasi
1.	Lilis et al., 2024	COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa: <i>Narrative Literature Review</i>	Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pandangan yang eksploratif mengenai efektivitas terapi CBT dalam penerapannya mengurangi kecemasan berbicara pada mahasiswa kepada khalayak umum.	<i>Narrative literature review</i>	Dari artikel yang telah dianalisis sejumlah sembilan belas literatur, menginterpretasikan bahwa penggunaan terapi CBT dapat mengurangi kecemasan dalam berbicara kepada khalayak umum. Kedua terapi CBT yang diterapkan (VRCBT maupun CBT klasik) menunjukkan adanya perubahan yang signifikan.	(Bimbangan et al., 2024)
2.	Dinda, Putri, Nabilah, Novianti, Desy, Sukma	Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Kecemasan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dalam penggunaan terapi Cognitive	<i>Literature review</i>	Dari 10 artikel yang telah dianalisis menunjukkan bahwa terapi CBT pada remaja untuk mengatasi ansietas menunjukkan hasil yang signifikan	(Manulu, 2023)

No	Nama Peneliti	Judul Artikel	Tujuan Penelitian	Metode Analisis Data	Temuan Data	Sitasi
	2023	pada remaja: <i>a narrative review</i>	<i>Behavioral Therapy (CBT)</i> dalam menanggulangi kecemasan yang terjadi pada remaja.		terhadap penurunan kecemasan pada remaja.	
3.	Dhiya, Aisyah, Hilda, Dinda 2021	Pengaruh Terapi Kognitif-Behavioral pada Kecemasan Siswa SMA Negeri 1 Kendal	Penelitian ini bertujuan untuk memberikan solusi kepada siswa yang memiliki kecemasan dalam pemilihan karier melalui penerapan terapi kognitif-behavioral yang telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada berbagai kelompok usia.	kualitatif dalam bentuk studi kasus	Melalui pendekatan Terapi Kognitif-Behavioral, siswa dapat mengurangi kecemasan mereka dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif mereka. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat kecemasan siswa dalam memilih karier selama proses terapi.	(Merdeka, 2021)
4.	Normalia & Herdina 2022	Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Dosen.	Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan dalam penggunaan terapi CBT dalam menangani rasa cemas.	<i>single case method</i> dengan design A-B-A.	Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian dalam studi kasus tersebut, menunjukkan bahwa gejala kecemasan menurun setelah diberikan tritmen CBT.	(Normalia & Indrijati, 2022)
5.	Windar & Erny 2024	<i>Cognitive behavior therapy</i> untuk menurunkan gejala gangguan cemas menyeluruh pada remaja.	Penelitian ini bertujuan untuk mengubah distorsi kognitif pada subjek. Subjek diharapkan mampu untuk mengembangkan pikiran-pikiran yang positif sebagai salah satu strategi yang dapat digunakan ketika menghadapi situasi yang menyebabkan perasaan tidak nyaman.	Penelitian ini menggunakan metode asasmen berupa observasi, wawancara dan tes psikologi berupa WISC, tes grafis, wartegg, SSCT dan GAD-7	Secara keseluruhan rangkaian proses intervensi <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> memberikan dampak positif bagi subjek. Hasil intervensi menunjukkan ada perubahan kognitif, perasaan dan perilaku pada subjek. Perubahan kognitif subjek mulai menyadari pola pikirnya selama ini rumit dan berdampak buruk bagi subjek, subjek mampu mengenali bahwa pikiran negatif akan memberikan respon negatif pada fisik, perasaan dan perilaku.	(Ningsih & Hidayati, 2024)
6.	Illona, Izika, Isma, Nadia 2023	Terapi Kognitif dalam Pengelolaan Gangguan Kecemasan.	Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas terapi	<i>Literatur review</i>	Berdasarkan hasil analisis dari beberapa jurnal, dapat diinterpretasikan bahwa ditemukan adanya pengaruh dalam terapi kognitif terhadap proses penurunan rasa cemas	(Illona G. Fachtyan et al., 2023)

No	Nama Peneliti	Judul Artikel	Tujuan Penelitian	Metode Analisis Data	Temuan Data	Sitasi
			kognitif untuk mengatasi kecemasan.		yang terjadi mulai dari kelompok usia anak-anak, remaja, hingga dewasa. Pemikiran yang optimis dan logis bisa membuat seseorang merasa lebih rileks dan tidak khawatir	
7.	Syafani & Ade Chita 2024	Pengaruh Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Penanganan Masalah Kecemasan Tidak Lulus Tepat Waktu Pada Mahasiswa	Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk memahami bagaimana perbedaan keadaan pada mahasiswa tingkat akhir, sebelum dan setelah dilakukannya intervensi serta apakah ada pengaruh dalam layanan konseling individu dengan pendekatan terapi CBT	kuantitatif dengan jenis penelitian <i>Pre-Experiment al</i>	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil pengujian yang telah dilakukan dapat dipahami bahwa layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan CBT dapat dikatakan tepat untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.	(Salsabila & Putri Harahap, 2024)
8.	Mariyati, Novy, Mustikasari 2017	Intervensi Cognitive Behavior Therapy dan self-help group untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja yang Kecanduan Pornografi: <i>case series</i>	Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk menjabarkan kasus pada penanganan kecemasan dengan subjek berjumlah tiga orang remaja yang teradiksi pornografi.	<i>case series</i>	Penelitian tersebut menunjukkan adanya tingkat kecemasan yang awalnya berat telah turun menjadi kecemasan ringan. Hasil ini dapat diartikan bahwa terapi kognitif perilaku dan kelompok swabantu dengan metode yang telah digunakan sebelumnya dapat mengobati kecemasan remaja yang teradiksi pornografi.	(Mariyati, 2017)
9.	Esty Aryani 2022	Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa.	Penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari tahu sejauh mana penggunaan terapi CBT dalam mengurangi rasa cemas pada siswa yang menghadapi ujian pada siswa SMA.	Studi kasus tunggal	Hasil setelah dilakukan penelitian menunjukkan bahwa pengimplementasian terapi CBT pada siswa SMA ini dilakukan dengan teknik restukturisasi kognitif sebanyak tiga sesi dan juga dilakukan relaksasi sebanyak dua sesi yang mana dapat menurunkan rasa kecemasan yang muncul ketika menghadapi ujian	(Safithry, 2022)
10.	Betie Febriana 2017	Penurunan Kecemasan pada Remaja Korban	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif	<i>True Experiment al Pre-test Post- Test</i>	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa penggunaan terapi CBT dapat menurunkan tingkat	(Febriana, 2017)

No	Nama Peneliti	Judul Artikel	Tujuan Penelitian	Metode Analisis Data	Temuan Data	Sitasi
		Bullying Melalui Terapi Kognitif	terapi CBT dalam mengurangi kecemasan pada remaja yang pernah menjadi korban bullying.	With Control Group	kecemasan remaja yang terkena bullying (nilai p = 0,002)	
11.	Fajriyah, Mustikasari , Herni 2018	Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Ansietas Remaja di Wilayah Rawan Banjir	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah penggunaan terapi CBT memiliki dampak pada tingkat ansietas remaja yang tinggal di daerah rawan banjir	<i>quasi-experiment with control group pretest-posttest design</i>	Hasil dari proses analisis data menunjukkan bahwa tingkat ansietas menurun secara signifikan (p-value<0,05) pada kelompok yang menerima intervensi keperawatan ners dan juga terapi CBT. Selain itu, peneliti menemukan adanya penurunan yang relevan dan lebih besar daripada kelompok yang hanya menggunakan intervensi keperawatan ners saja.	(Islamic, 2018)
12.	Dian 2017	Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif terapi CBT untuk mengurangi tingkat kecemasan pada saat berbicara di depan umum baik sebelum maupun setelah dilakukannya intervensi	<i>single-case experimental</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi CBT dapat menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat skor SUD subjek saat <i>pre-test</i> 40%-80%, sebelum intervensi 35%-50%, dan setelah intervensi menjadi lebih stabil. Yaitu 10%	(Fitri, 2017a)

Dari dua belas artikel yang berhasil dianalisis, menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) mempunyai tingkat efektivitas yang baik untuk mengurangi kecemasan. Dari semua artikel yang telah dianalisis tidak menunjukkan adanya kegagalan dalam penggunaan terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Secara signifikan, terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) terbukti dapat menurunkan kecemasan pada remaja. Menurut penelitian dalam tujuh tahun terakhir yang telah dilakukan, ditemukan adanya penurunan pada tanda gejala kecemasan dalam aspek kognitif, fisiologis, afektif, perilaku, dan juga sosial. Selain itu, terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) juga dapat membuat individu memiliki pemikiran yang optimis dan logis serta dapat membuat seseorang merasa lebih rileks dan tidak khawatir lagi terhadap kehidupannya setelah dilakukannya terapi CBT (Illona G. Fachtyan et al., 2023). Sehingga, Temuan dari tinjauan ini memperkuat posisi CBT sebagai intervensi yang valid dan andal untuk mengatasi kecemasan pada remaja. Pembahasan akan difokuskan pada dua tema utama: mekanisme efektivitas CBT dalam mengubah kognisi dan dampak positif sekundernya terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Efektivitas CBT dalam menurunkan kecemasan berakar kuat pada landasan teorinya, yaitu dengan menargetkan dan mengubah distorsi kognitif. Beberapa studi yang dianalisis secara eksplisit menunjukkan bahwa keberhasilan terapi terletak pada kemampuan remaja untuk menyadari pola pikir rumit dan negatif yang selama ini mereka miliki. Penelitian oleh (Ningsih & Hidayati, 2024) menemukan bahwa subjek menjadi mampu mengenali bahwa pikiran negatif akan memicu respons fisik dan emosional yang negatif. Melalui teknik seperti restrukturisasi kognitif, remaja belajar menantang pikiran-pikiran irasional tersebut dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih logis dan optimis, yang pada akhirnya membuat mereka merasa lebih rileks dan tidak khawatir. Proses ini secara langsung berkontribusi pada penurunan skor kecemasan yang dilaporkan di hampir semua studi.

Selain efektif menurunkan gejala kecemasan, beberapa penelitian juga melaporkan adanya dampak positif ikutan dari intervensi CBT. Penelitian oleh (Febriana, 2017) menemukan bahwa CBT tidak hanya menurunkan kecemasan pada remaja korban bullying, tetapi juga berhasil meningkatkan harga diri (self-esteem) mereka. Temuan serupa juga dilaporkan dalam studi lain yang menunjukkan bahwa CBT mampu mengubah perspektif negatif menjadi positif secara umum. Hal ini mengindikasikan bahwa manfaat CBT tidak hanya sebatas pengurangan gejala (kuratif), tetapi juga berkontribusi pada pembangunan fondasi psikologis yang lebih sehat (promotif). Dengan membekali remaja strategi coping yang adaptif, CBT memberdayakan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan lebih baik.

Penggunaan terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) pada dasarnya memiliki banyak sekali manfaat dalam semua fase kehidupan manusia, terlebih pada fase remaja. Namun, dalam praktiknya keberhasilan ataupun ketidakberhasilan penggunaan terapi ini terletak pada masing-masing individu. Apabila individu tersebut merasa bahwa dirinya sedang dalam keadaan kurang baik dan merasa bahwa dirinya butuh pertolongan akan lebih mudah dalam penerapan intervensi terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Begitupun sebaliknya, apabila individu tersebut tidak memiliki keinginan untuk berubah dan tidak merasa bahwa dirinya membutuhkan pertolongan, maka dalam praktiknya penerapan terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) akan lebih sulit untuk mencapai hasil yang diinginkan.

## Kesimpulan

Kecemasan merupakan sebuah masalah psikologis yang kebanyakan dialami oleh usia remaja karena usia remaja ini merupakan fase perpindahan dari usia anak-anak menuju usia dewasa yang mana didalamnya terdapat banyak sekali permasalahan dalam aspek kehidupan serta tantangan emosional. Apabila kondisi tersebut tidak tertangani dengan baik dan tepat dikhawatirkan akan mengganggu perkembangan emosional, sosial, hingga perkembangan akademiknya. Keadaan tersebut dapat diatasi dengan melakukan intervensi terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Terapi ini merupakan terapi psikologis yang dalam penggunaannya memiliki tingkat efektivitas yang tinggi untuk mengurangi tingkat kecemasan terlebih pada remaja.

Berdasarkan sintesis dari 12 artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah intervensi yang sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Efektivitasnya terbukti lintas konteks dan didukung oleh berbagai desain penelitian. Lebih dari sekadar mereduksi gejala, CBT juga memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan regulasi emosi, pembentukan persepsi positif, dan peningkatan kepercayaan diri, yang mana semua itu merupakan komponen penting dari kesehatan mental yang baik.

Namun, tinjauan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, sumber pencarian literatur terbatas pada beberapa database dan belum mencakup database internasional bereputasi tinggi seperti Scopus atau PsycINFO. Kedua, mayoritas studi yang ditemukan dalam konteks Indonesia masih menggunakan desain studi kasus dengan jumlah partisipan yang sedikit, sehingga tingkat generalisasinya terbatas. Terakhir, tinjauan ini tidak melakukan penilaian kualitas metodologis formal terhadap setiap studi, yang bisa memengaruhi bobot dari setiap bukti yang disajikan.

Untuk pengembangan penelitian di masa depan, beberapa hal dapat disarankan seperti melakukan penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar untuk menghasilkan bukti dengan tingkat generalisasi yang lebih tinggi di konteks Indonesia, mengeksplorasi efektivitas CBT yang disampaikan melalui platform digital atau daring (online), mengingat relevansinya dengan kehidupan remaja saat ini, melakukan studi longitudinal untuk melihat apakah dampak positif dari intervensi CBT dapat bertahan dalam jangka panjang.

## Kepustakaan

- Bimbingan, J., Vol, K., & Tahun, B. A. (2024). *Cognitive Behaviour Therapy*. 8(3), 1453–1465.  
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5968>
- Febriana, B. (2017). *Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Melalui Terapi Kogitif*. 1(2), 1–8.
- Fitri, D. (2017a). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–73.  
<https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1635>
- Fitri, D. (2017b). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 10(1), 65–73.
- Illona G. Fachtyan, Izika Genio W. Sholihah, Isma W. Khoir, & Nadia Khairina. (2023). Terapi Kognitif dalam Pengelolaan Gangguan Kecemasan. *Flourishing Journal*, 3(12), 504–511.  
<https://doi.org/10.17977/um070v3i122023p504-511>
- Islamic, J. O. F. (2018). *PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) TERHADAP ANSIETAS*. 3, 1–6.
- Mahardika, A. P. R. (2023). Study Kasus : Cognitive Behavior Therapy untuk Mereduksi Masalah Kecemasan. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 11077–11085.
- Manulu. (2023). SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275–1289.
- Mariyati, N. H. C. D. M. (2017). Menurunkan kecemasan pada remaja yang kecanduan pornografi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 4(3), 78. <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/320>
- Ningsih, W., & Hidayati, E. (2024). Cognitive behavior therapy untuk menurunkan gejala gangguan cemas menyeluruh pada remaja. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(1), 31–37.  
<https://doi.org/10.22219/procedia.v12i1.29000>
- Normalia, & Indrijati, H. (2022). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Dosen. *Seminar Nasional Psikologi*, Vol 1(No 1).  
<http://seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/9647/2185>
- Safithry, E. A. (2022). Efektifitas Cognitive Behavior Theraphy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 35–44.  
<https://doi.org/10.33084/suluh.v8i1.4094>
- Salsabila, S., & Putri Harahap, A. C. (2024). Pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) terhadap penanganan masalah kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 401.  
<https://doi.org/10.29210/1202424356>