



Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku dalam Menangani Kecemasan pada Remaja

M. Alfazakki Ulil A¹, Hasby Rahmad H^{2*}, Ferry Raya Eka³

¹⁻³Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember, Indonesia

Alamat: Jl.Mataram No. 01, Mangli, Kaliwates, Jember, Indonesia

Korespondensi penulis: hasbyhidayatullah45@gmail.com*

Abstract. *Anxiety is a natural response that individuals may experience in response to situations that are perceived as potentially dangerous or threatening. It can be described as a state of apprehension or worry about the possibility of something undesirable happening. Adolescence is a transitional period filled with physical, emotional, and social changes, making it a stressful time. At this age, adolescents are not only developing physically, but also building their social and emotional identities. This study uses a library research approach, which is a research method carried out through tracing, reviewing, and analyzing relevant scientific literature sources. The results of this study indicate that cognitive therapy has been shown to play an important role in reducing anxiety levels in adolescents. This approach is a form of therapy that focuses on changing the way individuals think to influence their behavior and emotional responses. The purpose of this study was to determine the effectiveness of cognitive therapy in treating anxiety symptoms in adolescents.*

Keywords: *Adolescent anxiety, Cognitive therapy, GKS*

Abstrak. Kecemasan adalah respon alami yang mungkin dialami oleh individu sebagai tanggapan terhadap situasi yang dianggap berpotensi membahayakan atau mengancam. Hal ini dapat dijelaskan sebagai keadaan apprehensi atau kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan. Remaja adalah periode transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial, yang menjadikannya waktu yang penuh tekanan. Pada usia ini, remaja tidak hanya berkembang secara fisik, tetapi juga membangun identitas sosial dan emosional mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan *library research* atau studi kepustakaan, yaitu metode penelitian yang dilakukan melalui penelusuran, pengkajian, dan analisis terhadap sumber-sumber literatur ilmiah yang relevan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi kognitif terbukti berperan penting dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja. Pendekatan ini adalah bentuk terapi yang berfokus pada mengubah cara berpikir individu untuk mempengaruhi perilaku serta tanggapan emosional mereka. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi kognitif untuk menangani gejala kecemasan pada remaja.

Kata kunci: Kecemasan remaja, Terapi kognitif, GKS

1. LATAR BELAKANG

Setiap manusia berpotensi mengalami gangguan mental berupa kecemasan atau depresi saat menghadapi berbagai macam tantangan, tekanan dan konflik dalam kehidupan. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan, di mana seseorang merasa tertekan atau terbebani bahkan sebelum masalah benar-benar terjadi. Keadaan ini ditandai dengan gejala fisik seperti mudah terangsang, rasa tegang, serta ketidaknyamanan yang sulit dikendalikan. Kecemasan juga mencakup perasaan tidak nyaman, khawatir, cemas, dan takut terhadap situasi tertentu, terutama yang berkaitan dengan interaksi sosial atau hubungan dengan orang lain di lingkungan sosial tertentu.

Gangguan kecemasan, yang sering dikenal dengan istilah anxiety disorder, merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya kecemasan berlebihan disertai berbagai gejala lainnya. Gangguan ini termasuk dalam kategori gangguan mental, dan berbeda dari rasa cemas normal yang biasanya timbul ketika menghadapi situasi baru. Pada gangguan ini, kecemasan muncul secara tiba-tiba tanpa penyebab yang jelas. Perlu kita ketahui. Kecemasan adalah respon alami yang mungkin dialami oleh individu sebagai tanggapan terhadap situasi yang dianggap berpotensi membahayakan atau mengancam. Hal ini dapat dijelaskan sebagai keadaan apprehensi atau kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan (Illona G. Fachtyan at al., 2023). Gangguan kecemasan sosial (GKS), yang dikenal juga sebagai social anxiety disorder (SAD) atau fobia sosial (social phobia), merupakan salah satu gangguan mental paling umum di masyarakat dengan prevalensi seumur hidup sebesar 12% (Agatha Regina at al., 2025). Gangguan kecemasan sosial (GKS) bisa dipicu oleh faktor-faktor yang berbeda, seperti keturunan. Kondisi kecemasan atau fobia sosial sering kali muncul secara turun-temurun dalam keluarga. Meski demikian, belum jelas apakah hal ini disebabkan oleh faktor genetik atau lebih merupakan sikap yang dipelajari dari pengalaman orang lain (Illona G. Fachtyan at al., 2023).

Usia 18 hingga 25 tahun sering disebut sebagai masa dewasa muda atau peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Banyak orang beranggapan bahwa usia 20 tahun adalah awal dari kedewasaan. Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa antara usia 18 hingga 29 tahun bukan lagi masa remaja, tetapi kita belum menjadi dewasa sepenuhnya. Difase transisi ini lah kita mulai mengeksplorasi karena tuntutan nya lebih besar daripada saat kita masih remaja. Menghadapinya di usia ini bisa memberikan dampak tersendiri bagi setiap orang yang pasti mengalaminya. Dan tidak sedikit yang merasa tertantang pada usia itu. Namun, ada uga orang yang begitu bingung dengan pilihan hidupnya sehingga merasa takut, hampa dan depresi (Sherlina, 2024).

Remaja adalah periode transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial, yang menjadikannya waktu yang penuh tekanan. Pada usia ini, remaja tidak hanya berkembang secara fisik, tetapi juga membangun identitas sosial dan emosional mereka. Dalam kehidupan modern yang penuh dengan tuntutan sosial dan akademik, GKS menjadi masalah yang relevan di kalangan remaja (Agatha Regina at al., 2025). Remaja yang mengalami gangguan kecemasan sosial (GKS) kerap merasa terbebani oleh tuntutan dari diri sendiri maupun orang lain, serta dihantui oleh rasa takut akan penilaian negatif dalam interaksi sosial. Kondisi ini sering kali memicu rasa takut dan kecemasan yang mendalam dalam berbagai situasi sosial, yang pada akhirnya dapat menyebabkan isolasi serta kesulitan dalam menjalin

hubungan dengan teman sebaya maupun figur otoritas. Mengingat masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan kemampuan sosial dan emosional, keberadaan GKS dapat menghambat proses perkembangan tersebut, serta berpotensi memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademik dan relasi sosial mereka. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang efektif guna membantu remaja mengatasi dampak buruk dari GKS dan meningkatkan kapasitas mereka dalam menghadapi situasi sosial secara adaptif.

Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah jenis terapi yang bisa membantu seseorang mengatasi kecemasan. Terapi ini bekerja dengan cara melihat hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan. CBT percaya bahwa apa yang kita lakukan bisa memengaruhi cara kita berpikir dan merasa. Jadi, dengan mengubah kebiasaan atau perilaku tertentu, kita juga bisa mengubah pikiran dan perasaan menjadi lebih baik. Selain itu, terapi ini membantu kita mengenali cara berpikir yang kurang sehat, seperti berpikiran negatif, dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih positif dan membantu. Tujuan utamanya adalah agar seseorang bisa merespons situasi dengan cara yang lebih sehat dan merasa lebih tenang.

Menurut *American Psychiatric Association* (2010) untuk gangguan depresi ringan sampai sedang, beberapa psikoterapi yang mempunyai bukti empiris bisa mengurangi tingkat keparahan depresi adalah terapi kognitif perilaku, psikoterapi interpersonal, terapi psikodinamik, terapi pemecahan masalah, baik yang dilakukan secara individual maupun kelompok (Susana, T., at al., 2015)

2. KAJIAN TEORI

Kognitif behavior terapi

Terapi kognitif (Cognitive Therapy) adalah suatu terapi yang mengidentifikasi atau mengenali pemikiran-pemikiran yang negatif dan merusak yang dapat mendorong ke arah rendahnya harga diri dan depresi yang menetap (Febriana at al., 2016). Implementasi terapi kognitif menunjukkan hasil bahwa terapi dapat meningkatkan harga diri pada remaja, selain itu terapi kognitif juga dapat membuat remaja menceritakan tentang dirinya dan masalah yang terjadi pada dirinya juga kegiatan yang dapat dilakukan untuk menghadapi masalah (Juniarni at al., 2021). Terapi perilaku kognitif (Cognitive Behavioral Therapy/CBT) dapat membantu individu dalam mengatasi masalah kecemasan. Terapi perilaku kognitif merupakan pendekatan psikologis yang melibatkan interaksi antara pola pikir, perasaan, dan perilaku seseorang (Illona G. Fachtan at al., 2023).

Gangguan kecemasan

Gangguan depresi berhubungan dengan mood dan emosi. Mood adalah emosi subjektif yang ditampilkan oleh individu dan dapat diamati oleh orang di sekitarnya. Sementara emosi adalah kondisi perasaan yang sangat kompleks dan mencakup situasi psikis, somatis, serta perilaku yang berhubungan dengan afek dan mood. Emosi yang menetap dapat memengaruhi persepsi individu terhadap situasi di sekitarnya. Emosi ini dapat berupa perasaan positif (seperti senang, bangga, cinta, kagum) dan perasaan negatif (seperti curiga, sedih, marah, kecewa, bersalah). Emosi merupakan perasaan yang dihayati dalam kesadaran, sedangkan afek ditujukan untuk dorongan-dorongan yang lebih mendalam, baik disadari maupun tidak disadari. Sementara mood merupakan subjektivitas emosi yang dapat disampaikan oleh individu dan terobservasi oleh orang lain, misalnya perilaku marah (Kurniawan, Y., & Sulistyarini, 2017).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *library research* atau studi kepustakaan, yaitu metode penelitian yang dilakukan melalui penelusuran, pengkajian, dan analisis terhadap sumber-sumber literatur ilmiah yang relevan. Fokus utama metode ini adalah pengumpulan data sekunder yang bersumber dari buku, jurnal ilmiah, artikel, laporan penelitian, dan sumber akademik lainnya yang membahas terapi kognitif perilaku (Cognitiv Behavioral Therapy/CBT) dan hubungannya dengan gangguan kecemasan pada remaja. Literatur dalam penyusunan artikel ini diperoleh melalui pencarian di *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci "Terapi Kognitif" dan "Gangguan Kecemasan", hingga akhirnya ditemukan 8 sumber yang dinilai relevan dan sesuai dengan topik pembahasan.

Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali informasi secara mendalam dan komprehensif dari berbagai hasil penelitian sebelumnya, sehingga mendukung argumen dan temuan teoritis dalam artikel (Zed, M. 2004).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap delapan jurnal yang diperoleh melalui pencarian di *Google Scholar*, yang seluruhnya memiliki keterkaitan dan relevansi dengan tema utama penelitian, diperoleh berbagai temuan yang mendukung pemahaman lebih mendalam terhadap topik yang dikaji.

Penelitian oleh Rahmania, F. A., dan Retno Kumolohadi, R. A. (2023) dalam penelitiannya yang berjudul "Terapi Kognitif Perilaku Secara Daring dengan Pemantauan Aktivitas untuk Mengurangi Gejala Depresi dan Distres" Cemas menggunakan metode *single*

case study yang bertujuan untuk mengevaluasi dampak suatu intervensi terhadap satu partisipan. Subjek dalam studi ini adalah seorang mahasiswa berusia 22 tahun yang mengalami depresi sedang disertai kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku yang dilakukan secara daring efektif dalam membantu partisipan mengenali pikiran, emosi, dan perilakunya. Selain itu, terapi ini juga mendukung partisipan dalam menemukan pikiran alternatif serta mengembangkan strategi koping untuk menghadapi kesulitan. Aktivitas pemantauan yang diterapkan dalam penelitian turut membantu partisipan menyadari perubahan psikologis yang terjadi sebelum dan sesudah terapi. Melalui formulir pemantauan tersebut, partisipan juga belajar lebih menghargai upaya dan pencapaiannya sendiri. Riset ini memperkuat pendapat Bengtsson (2014). Menurutnya terapi kognitif perilaku secara daring tidak terbatas pada waktu dan ruang sehingga konselor maupun klien dapat menyesuaikan lokasi dan waktunya masing-masing. Selain itu ia juga menjelaskan bahwa terapi kognitif perilaku secara daring menitikberatkan pada motivasi intrinsik yang dimiliki klien untuk menjalankan proses konseling (Khairurahman, M. H., et al., 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Dengan judul *Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Episode Depresi Berat dengan Gejala Psikotik* penelitian ini menggunakan pendekatan *single case method*. Responden dalam penelitian ini adalah seorang pria yang mengalami episode depresi berat dengan gejala psikotik. Gejala depresi diukur dengan menggunakan Beck Depression Inventory (BDI). Diagnosis diberikan setelah peneliti melakukan asesmen dengan metode observasi, wawancara, dan tes psikologi. Cognitive-Behavior Therapy diberikan kepada subjek dalam enam sesi intervensi, yang terdiri atas formulasi masalah, *thought catching*, testing realita, penghentian pikiran negatif, dan *behavior activation*. Peneliti menambahkan *forgiveness technique* untuk mengurangi perasaan bersalah pada diri subjek. Hasil intervensi psikologis menunjukkan ada penurunan intensitas gejala utama episode depresi berat dengan gejala psikotik pada subjek (Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. 2017).

Adib Asrori (2015) dalam penelitiannya yang berjudul “*Terapi Kognitif Perilaku untuk Gangguan Kecemasan Sosial*” yang ditujukan kepada tiga partisipan, namun hanya dua yang menyelesaikan seluruh sesi, Kedua partisipan yang menyelesaikan terapi menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, berkurangnya pikiran dan perilaku negatif, serta peningkatan kemampuan berpikir positif dan rasional, baik selama maupun setelah terapi, sehingga terapi ini dinilai efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Agatha Regina, Garvin, dan Sherly (2025) berjudul *“Penelitian Peran Terapi Kognitif Perilaku dalam Pengelolaan Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja: Tinjauan Literatur”* menggunakan metode literature review, yaitu dengan mengumpulkan, membaca, dan menganalisis berbagai sumber seperti jurnal, buku, dan dokumen yang relevan. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku (CBT) terbukti efektif untuk membantu remaja yang mengalami gangguan kecemasan sosial. Dengan cara yang terstruktur dan sistematis, CBT membantu remaja mengenali pola pikir negatif, mengubahnya menjadi lebih sehat, dan secara bertahap melatih diri menghadapi situasi sosial yang menimbulkan rasa cemas.

Penelitian yang dilakukan oleh Hayatussofiyyah, S., Nashori, H. F., & Rumiani, R (2017) berjudul *“Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius untuk Menurunkan Depresi pada Remaja”* melibatkan 12 siswi Madrasah Aliyah di Kabupaten Sleman yang berusia antara 15 hingga 16 tahun. Para partisipan dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok terdiri dari remaja yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian, yaitu mengalami depresi. Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa terapi kognitif perilaku berbasis religius, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan dan berfungsi sebagai pembanding. Data dikumpulkan menggunakan skala yang berisi pernyataan-pernyataan yang dijawab oleh peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku religius secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada remaja.

Nurjanah (2024) dalam penelitiannya yang berjudul *“Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Remaja Dengan Body Dysmorphic Disorder: A Narrative Review.”* Penelitian Ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, berbahasa Inggris dan berbahasa Indonesia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan intervensi CBT memberikan keuntungan yang berguna untuk menurunkan kecemasan pada remaja. Selain dapat mengurangi kecemasan pada remaja, CBT juga dapat meningkatkan pengaturan emosi, mengubah persepsi dalam membangun harga diri, mengurangi fobia sosial dan kemampuan mempertahankan pikiran dan perilaku positif. Intervensi kelompok CBT efektif pada tindak lanjut 6 dan 12 bulan, namun terjadi peningkatan kecemasan dalam periode dua tahun. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai durasi, frekuensi serta lamanya pemberian intervensi CBT, waktu tindak lanjutnya serta penelitian lebih lanjut pada sampel remaja dengan berbagai penyebab kecemasan lainnya.

Dalam penelitiannya yang berjudul "*Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Gejala Kecemasan*", Muhammad Haikal (2022) menggunakan berbagai metode asesmen, seperti wawancara, observasi, tes grafis, skala Beck Anxiety Inventory (BAI), self-report, WHODAS 2.0, serta pemeriksaan status mental (Mental Status Exam). Subjek penelitian adalah seorang perempuan berusia 26 tahun, anak pertama dari dua bersaudara, yang tinggal di Kabupaten Malang. Subjek sering mengalami kemarahan, baik terhadap orang lain maupun dirinya sendiri, serta merasa cemas dan khawatir, terutama karena berpikir bahwa ibunya membenci dan tidak menyayangnya. Hal ini membuat subjek memutuskan untuk menjauh dari ibunya dengan mencari tempat tinggal baru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku, melalui teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi pernapasan dalam, efektif dalam mengurangi gejala kecemasan menyeluruh seperti rasa takut, marah, gelisah, khawatir, kesulitan fokus, detak jantung cepat, serta pikiran negatif, dengan cara membantu subjek mengganti pikiran negatif menjadi lebih positif.

Fachtyan, I. G., Sholihah, I. G. W., Khoir, I. W., dan Khairina, N. (2023) dalam penelitiannya yang berjudul "*Terapi Kognitif dalam Pengelolaan Gangguan Kecemasan*" menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan pustaka. Pendekatan ini dilakukan secara sistematis, terstruktur, dan dapat diulang untuk menelusuri, menilai, serta menyimpulkan berbagai hasil penelitian dan pemikiran dari para ahli terkait penerapan terapi kognitif dalam mengatasi gangguan kecemasan. Hasil kajian menunjukkan bahwa terapi kognitif memberikan pengaruh positif yang nyata dalam menurunkan tingkat kecemasan sekaligus meningkatkan kemampuan subjek dalam menjalankan aktivitas harian (Activity Daily Living/ADL).

Penelitian yang dilakukan oleh Febriana, B. (2016) berjudul "*Pengaruh Terapi Kognitif terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying*" merupakan studi kuantitatif dengan desain *True Experimental Pre-Post Test with Control Group*. Dalam penelitian ini, terapi kognitif berperan sebagai variabel independen, sedangkan harga diri menjadi variabel dependen. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif terhadap peningkatan harga diri pada remaja yang menjadi korban bullying. Penelitian melibatkan 17 responden di masing-masing kelompok, baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol, yang dipilih dengan metode *simple random sampling*. Kelompok perlakuan mendapatkan intervensi berupa terapi kognitif, sementara kelompok kontrol tidak menerima terapi. Penelitian dilakukan di SMA Taman Madya Malang pada bulan Maret hingga Mei 2016. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi kognitif efektif dalam meningkatkan harga diri remaja korban bullying dan penting untuk diterapkan dalam layanan keperawatan jiwa di berbagai fasilitas kesehatan.

Terapi kognitif telah dibuktikan untuk memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja. Pendekatan ini adalah bentuk terapi yang berfokus pada mengubah cara berpikir individu untuk mempengaruhi perilaku serta tanggapan emosional mereka. Temuan ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menegaskan efektivitas terapi kognitif dalam menangani beragam gangguan psikologis, termasuk kecemasan. Melalui terapi ini, individu dibantu untuk mengenali, memahami, serta mengubah pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang memicu rasa cemas. Oleh karena itu, pemantauan dan pengembangan lebih lanjut dalam bidang ini tetap penting agar terapi kognitif dapat diimplementasikan secara lebih optimal dalam layanan klinis maupun dunia pendidikan.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat membantu mengurangi kecemasan, memperbaiki cara seseorang menghadapi masalah (coping), dan meningkatkan rasa percaya diri pasien. Karena itu, disarankan agar institusi pendidikan tinggi keperawatan mulai menerapkan pendekatan berbasis bukti ini. CBT bisa dimasukkan ke dalam kurikulum sebagai salah satu metode terapi yang dipelajari oleh mahasiswa keperawatan. Jika penelitian dan penggunaan CBT terus dikembangkan dalam praktik keperawatan, hal ini bisa memberi manfaat besar bagi pasien dengan masalah kejiwaan. Dengan mengikuti pendekatan berbasis bukti, pendidikan dan praktik keperawatan akan semakin maju dan sesuai dengan perkembangan terbaru dalam bidang kesehatan mental.

Dari perspektif kognitif, diidentifikasi dua tipe keyakinan (beliefs) yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial (Holmes, 1997; Suryaningrum, 2002). Tipe pertama adalah keyakinan mengenai situasi, seperti persepsi bahwa "situasi tersebut terasa tidak nyaman dan menimbulkan kegugupan". Tipe kedua adalah keyakinan mengenai kemampuan individu untuk melakukan coping ketika menghadapi situasi tersebut. Sebagai contoh, munculnya pemikiran "saya akan mengalami kepanikan jika berada dalam situasi tersebut". Kecemasan sosial memiliki perbedaan dengan gangguan kecemasan lainnya, terutama dalam hal fokus kognitif yang terpusat pada kekhawatiran akan rasa malu dan takut terhadap evaluasi negatif dari orang lain (Rector, Kocovsky, & Ryder, 2006).

Sementara itu, perspektif belajar menjelaskan bahwa kecemasan dapat diperoleh melalui proses pembelajaran, terutama melalui pengkondisian dan pembelajaran observasional (Nevid, 2005). Seluruh pesan yang diterima individu selama masa perkembangan idealnya memberikan dukungan yang mendorong perasaan diterima dan disayangi. Individu dibimbing mengenai cara membangun relasi interpersonal yang sesuai dengan harapan sosial, sehingga potensi munculnya ketidaksesuaian atau permasalahan sosial di kemudian hari dapat diminimalisir. Sebaliknya, pengalaman negatif dan kurang suportif, tinggal dalam lingkungan

yang penuh ketidakpastian, yang mengakibatkan ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri dalam berinteraksi, keraguan mengenai penerimaan atau kasih sayang dari orang lain, atau ketidakpastian mengenai respons orang lain terhadap diri sendiri, secara signifikan dapat memicu perkembangan kecemasan (Butler, 1999)."

Secara umum, Antony dan Swinson (tahun 2000) menyimpulkan bahwa Terapi Kognitif dalam menangani kecemasan sosial melibatkan tiga strategi utama. Strategi pertama adalah integrasi terapi kognitif untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif. Kedua, pemaparan (exposure) secara bertahap terhadap situasi-situasi sosial yang menimbulkan kecemasan. Ketiga, penambahan pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan kemampuan berinteraksi.

Selanjutnya, Butler (tahun 1999) menyatakan bahwa penanganan kecemasan sosial memerlukan upaya untuk memutus siklus perpetuasi masalah. Tanpa intervensi, permasalahan ini cenderung berlanjut. Butler mengidentifikasi empat metode utama yang dapat diterapkan, yaitu: Modifikasi Pola Pikir (Cognitive Restructuring): Mengubah cara individu berpikir mengenai diri sendiri dan interaksi sosial. Perubahan Perilaku (Behavioral Experiments): Melakukan tindakan yang berbeda dalam situasi sosial untuk menguji keyakinan negatif. Reduksi Kesadaran Diri Berlebihan (Reducing Self-Consciousness): Mengurangi fokus yang berlebihan pada persepsi orang lain terhadap diri sendiri. Peningkatan Kepercayaan Diri (Building Self-Confidence): Mengembangkan rasa yakin terhadap kemampuan diri dalam berinteraksi sosial.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengkaji efektivitas terapi kognitif dalam menangani kecemasan pada remaja. Kecemasan, sebagai respons alami terhadap situasi yang dianggap menantang atau mengancam, merupakan pengalaman yang umum terjadi. Masa remaja, dengan segala perubahan dan tekanan yang menyertainya, seringkali menjadi periode yang rentan terhadap munculnya kecemasan. Melalui pendekatan studi kepustakaan, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana terapi kognitif dapat memberikan kontribusi positif dalam membantu remaja mengatasi gejala kecemasan yang mereka hadapi. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga mengenai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Asrori, A., & Hasanat, N. U. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 3(1), 89–107.
- Fachtyan, I. G., Sholihah, I. G. W., Khoir, I. W., & Khairina, N. (2023). Terapi kognitif dalam pengelolaan gangguan kecemasan. *Flourishing Journal*, 3(12), 504–511.
- Febriana, B. (2016). Pengaruh terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 73–84.
- Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52.
- Hayatussofiyyah, S., Nashori, H. F., & Rumiani, R. (2017). Efektivitas terapi kognitif perilaku religius untuk menurunkan depresi pada remaja. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 42–54.
- Juniarni, L., Hadiyani, W., Marlina, N., Nurrandi, S. R., & Anggita, T. D. (2021). Pengaruh cognitive behavior therapy (CBT) pada peningkatan harga diri remaja: Literature review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 7(1), 32–38.
- Khairurahman, M. H., Hartini, N., & Harumi, B. P. Y. (2021). Penanganan gangguan kecemasan dengan terapi kognitif perilaku secara daring. *Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV*, 78.
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi episode depresi berat dengan gejala psikotik. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 1(1), 65–75.
- Nurjanah, S. (n.d.). Efektivitas cognitive behavioral therapy untuk menurunkan kecemasan pada pasien remaja dengan body dysmorphic disorder: Narrative review. [Artikel tidak diterbitkan secara formal].
- Oktapiani, N., & Putri, A. (2018). Gangguan kecemasan sosial dengan menggunakan teknik rasional emotif terapi. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 1(6), 227–232.
- Rahma, F. T. (2022). Terapi kognitif untuk menurunkan kecemasan mendapat penilaian negatif pada individu dewasa. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(3), 77–82.
- Rahmania, F. A., & Retno Kumolohadi, R. A. (2023). Terapi kognitif perilaku secara daring dengan pemantauan aktivitas untuk mengurangi gejala depresi dan distres cemas. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(2). <https://doi.org/10.22146/gamajpp.XXXX>
- Regina, A., Garvin, G., & Sherly, S. (2025). Peran terapi kognitif perilaku dalam pengelolaan gangguan kecemasan sosial pada remaja: Tinjauan literatur. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(1), 278–286.

Sherlina, A. P. (2024). Tingkat kecemasan pada remaja dalam menghadapi masa depan. *Karimah Tauhid*, 3(1), 989–997.

Susana, T., Parmadi, E. H., & Adi, P. S. (2015). Program bantu diri terapi kognitif perilaku: Harapan bagi penderita depresi. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 78–98.

Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.