

**EFEKTIVITAS PENERAPAN KONSELING *KOGNITIF-
BEHAVIORAL* TERHADAP KECEMASAN PESERTA DIDIK
KELAS VIII DI SMP NEGERI 9 KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
pada Prodi Bimbingan dan Konseling



OLEH:

RADITYA IBNU PRAHITNA

NPM: 22.1.40.10.028

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

RADITYA IBNU PRAHITNA

NPM. 22.1.40.10.028

Judul:

**EFEKTIVITAS PENERAPAN KONSELING *KOGNITIF-BEHAVIORAL* TERHADAP KECEMASAN PESERTA DIDIK
KELAS VIII DI SMP NEGERI 9 KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 23 Juni 2026

Dosen Pembimbing I



Dr. Atrup, M.Pd., MM
NIDN. 0709116101

Dosen Pembimbing II



Galang Surya Gumilang, M.Pd
NIDN. 0731089001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:

RADITYA IBNU PRAHITNA

NPM: 22.1.40.10.028

Judul:

**EFEKTIVITAS PENERAPAN KONSELING *KOGNITIF-BEHAVIORAL* TERHADAP KECEMASAN PESERTA DIDIK
KELAS VIII DI SMP NEGERI 9 KOTA KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 14 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Atrup, M.Pd., MM
2. Penguji I : Dr. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
3. Penguji II : Galang Surya Gumilang, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FKIP



Dr. Agus Widodo, M.Pd
NIDN. 0024086901

LEMBAR MOTTO

“mungkin, mungkin masih ada harapan. mungkin suatu hari aku akan mengalami indonesia yang berbeda”

(Laut Bercerita, Leila S. Chudori)

"Sebaik - baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain"

(HR. Ahmad).

“Sirno dalane Pati Nur Sifat luber tanpo kebek”

(Hilangkan rasa iri dengki, jadilah orang bermanfaat, sederhana, tetap rendah hati)

Kupersembahkan Karya ini untuk:

1. Alm.Bapak
2. Ibu Tercinta
3. Orang-orang yang senantiasa *support* di setiap langkah dan mendoakan kesuksesanku

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Raditya Ibnu Prahitna
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/ tgl. lahir : Kediri/ 02 Februari 2004
NPM : 22.1.40.10.028
Fak/Jur/Prodi : FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 14 Juli 2026

Yang Menyatakan



Raditya Ibnu Prahitna
NPM. 22.1.40.10.028

PRAKATA

Puji syukur alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Tentunya skripsi ini tidak mungkin dapat selesai tanpa adanya bantuan, baik berupa inspirasi dan motivasi dari berbagai pihak. Rasa terima kasih setulus-tulusnya diberikan kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri, sebagai fasilitator.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri, sebagai kepala fakultas yang memberikan wadah untuk menyelesaikan studi.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang senantiasa memberikan informasi terkait perkuliahan.
4. Dr. Atrup, M.Pd., MM., selaku Dosen Pembimbing I & Galang Surya Gumilang, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II skripsi Prodi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang selalu memberikan arahan dan semangat.
5. Dr. Sri Panca Setyawati, M.Pd., selaku Penguji I yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Agung Dwi Mulyono, S.Pd., selaku guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 9 Kota Kediri, yang telah mendampingi saya dalam melaksanakan penelitian di lapangan.
7. Teruntuk Almarhum Bapak tercinta Bapak Sugeng, yang telah meninggalkanku 1 tahun yang lalu, namun kasih dan doamu tak pernah benar-benar pergi dari hidupku. Setiap langkah atau pencapaianku adalah janji yang dulu pernah kau ucap. Teringat waktu sebelum Bapak pergi, Bapak selalu mengatakan “*Nanti setelah lulus, seberapa jauh kamu bekerja Bapak akan selalu menemani kamu nak*”. Terimakasih bapak atas segala sesuatu yang sudah engkau usahakan, meskipun pada akhirnya perjalanan ini harus saya lewati tanpa kau temani lagi.

8. Teruntuk Ibu saya Fatimah S.Pd. perempuan hebat yang selalu menjadi penyemangat. Kupersembahkan karya tulis sederhana ini untuk ibukku tercinta yang sudah susah payah membiayai kuliah saya sejauh ini dan menghidupi saya ketika saya jauh dari pelukan ibu. Terima Kasih sudah melahirkan, merawat dan membesarkan saya dengan penuh cinta, selalu berjuang untuk kehidupan saya, kerja keras dan menjadi tulang punggung keluarga hingga akhirnya saya bisa tumbuh dewasa dan bisa berada di posisi saat ini.
9. Kepada Hayayumna Faiza terimakasih telah menjadi sosok pendamping dalam segala hal, yang senantiasa menemani, meluangkan waktunya, mendukung dan menghibur dikala sedih serta memberikan semangat untuk terus semangat tanpa kenal kata menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teruntuk sahabat saya Putra, Wahyu Rizky, Fikal, Syndu. Terimakasih atas semua dukungan serta motivasi yang telah diberikan selama ini.
11. Diri saya sendiri yang mampu bertahan sampai pada tahap ini.
12. Serta pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Kediri, 14 Juli 2026

Raditya Ibnu Prahitna
NPM. 22.1.40.10.028

RINGKASAN

Raditya Ibnu Prahitna, Efektivitas Penerapan Konseling *Kognitif-Behavioral* terhadap Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 9 Kota Kediri.

Kata kunci: kecemasan, *cognitive behavioral therapy*, konseling kelompok, peserta didik SMP.

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang paling banyak dialami peserta didik sekolah menengah pertama. Tuntutan akademik, situasi penilaian, serta kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya kerap dipersepsikan sebagai ancaman sehingga memunculkan kecemasan yang mengganggu proses belajar maupun relasi sosial. Kondisi tersebut memerlukan layanan konseling yang terstruktur dan berbasis bukti, salah satunya melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penerapan konseling *kognitif-behavioral* dalam menurunkan kecemasan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 9 Kota Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experimental research* melalui desain *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Kota Kediri yang berjumlah 380 siswa dari 11 kelas. Melalui teknik *purposive sampling*, dari 57 peserta didik yang mengikuti penyebaran awal diperoleh 43 peserta didik pada kategori kecemasan tinggi, hingga ditetapkan 16 peserta didik yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing delapan orang. Kelompok eksperimen memperoleh konseling kelompok berbasis CBT sebanyak enam sesi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Data dikumpulkan melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri atas 14 butir dengan skala *Likert* empat poin, kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, *independent sample t-test*, dan *N-Gain Score* dengan bantuan SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling kognitif-behavioral efektif menurunkan kecemasan peserta didik. Rata-rata skor kelompok eksperimen menurun dari 34,13 menjadi 25,50, dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* memperoleh nilai Z sebesar -2,366 dan signifikansi 0,018 ($< 0,05$). Uji *independent sample t-test* pada skor *post-test* memperoleh signifikansi 0,047 ($< 0,05$), sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan dengan rata-rata tetap sebesar 30,63. Nilai *N-Gain Score* kelompok eksperimen sebesar 0,42 termasuk kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol sebesar 0,00. Temuan ini memperkuat model kognitif kecemasan Beck dan Emery serta memberikan kontribusi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Keterbatasan penelitian terletak pada jumlah dan cakupan sampel, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih luas serta menyertakan pengukuran tindak lanjut.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR MOTTO.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
RINGKASAN	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Teori dan Peneliatan Terdahulu	9
B. Kerangka Berpikir.....	32
C. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Definisi Operasional.....	40
C. Instrumen Penelitian.....	45
D. Populasi dan Sampel	49
E. Prosedur Penelitian.....	53

F. Tempat dan jadwal Penelitian	57
G. Teknik Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	64
A. Analisis Penelitian.....	64
B. Pembahasan.....	76
BAB V PENUTUP.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Keterbatasan Penelitian.....	81
C. Implikasi.....	82
D. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	29
Tabel 3.1 Kisi Kisi HARS.....	47
Tabel 3.2 Uji Validitas	47
Tabel 3.3 Uji Realibilitas	48
Tabel 3.4 Jadwal Penelitian.....	57
Tabel 3.5 <i>N-Gain Score</i>	61
Tabel 4.1 Uji Deskriptif	64
Tabel 4.2 Kategorisasi Skor <i>Pre-Test</i>	65
Tabel 4.3 Distribusi Kategori <i>Pre-Test</i>	66
Tabel 4.4 Distibusi Ketegori Kecemasan Peserta Didik	66
Tabel 4.5 Skor <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen	67
Tabel 4.6 <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol.....	68
Tabel 4.7 Perbandingan Kondisi Awal Kelompok Penelitian	68
Tabel 4.8 Deskriptif Akhir (<i>Post-Test</i>)	69
Tabel 4.9 Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	70
Tabel 4.10 Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	71
Tabel 4.11 Uji Normalitas HARS	72
Tabel 4.12 Uji Homogenitas	73
Tabel 4.13 Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Indikator HARS	73
Tabel 4.14 Uji Independent Sample T-Test (Antar Kelompok)	74
Tabel 4.15 <i>N-Gain Score</i>	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berpikir.....	36
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	39
Gambar 4.1 Grafik Kecemasan Kelompok Eksperimen	70
Gambar 4.2 Grafik Kecemasan Kelompok Kontrol.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-kisi Instrument <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS)	91
Lampiran 2. Angket <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS).....	92
Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	94
Lampiran 4. Verbatim	104
Lampiran 5. Lembar Validasi Ahli (<i>Expert Judgment</i>)	134
Lampiran 6. Tabulasi Uji Coba Sampel.....	139
Lampiran 7. Hasil Tabulasi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	140
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas	142
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas	144
Lampiran 10. Output Uji Normalitas	145
Lampiran 11. Output Independent Samples Test.....	146
Lampiran 12. Surat Izin Melaksanakan Penelitian	147
Lampiran 13. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	148
Lampiran 14. Dokumentasi.....	149
Lampiran 15. Surat Bebas Plagiasi	150
Lampiran 16. Kartu Bimbingan	151

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan salah satu pengalaman psikologis yang paling umum dijumpai pada manusia dan berfungsi sebagai mekanisme adaptif untuk mengantisipasi bahaya. Beck & Emery (1985) menjelaskan bahwa kecemasan pada dasarnya bukanlah sebuah gangguan, melainkan respons emosional yang muncul ketika individu mempersepsikan adanya ancaman terhadap dirinya, baik ancaman fisik, sosial, maupun terhadap harga dirinya. Persepsi ancaman tersebut mengaktifkan sistem pertahanan diri yang menyiapkan individu untuk merespons secara cepat. American Psychiatric Association (2013) menegaskan bahwa kecemasan ditandai oleh antisipasi terhadap ancaman di masa depan yang disertai ketegangan otot, kewaspadaan berlebihan, serta perilaku menghindar. Pada masa remaja awal, respons ini menjadi lebih mudah teraktivasi karena individu sedang berada dalam proses pembentukan identitas dan sangat sensitif terhadap penilaian lingkungan sosialnya (Erikson, 1968).

Persoalan muncul ketika kecemasan tidak lagi bersifat sementara dan proporsional terhadap situasi yang dihadapi. Spielberger (1983) membedakan kecemasan ke dalam dua bentuk, yaitu kecemasan sebagai keadaan sesaat (*state anxiety*) yang timbul pada situasi tertentu dan mereda setelah situasi berakhir, serta kecemasan sebagai kecenderungan menetap (*trait anxiety*) yang membuat individu cenderung mempersepsikan berbagai situasi sebagai mengancam. Ketika kecemasan bergeser dari bentuk pertama ke bentuk kedua, individu mulai mengalami hambatan dalam menjalankan fungsi sehari-harinya. Hamilton (1959) menguraikan bahwa kecemasan pada tingkat ini termanifestasi melalui dua kelompok gejala yang saling menyertai, yaitu gejala psikis berupa perasaan tegang, khawatir berlebihan, ketakutan, dan gangguan konsentrasi, serta gejala somatik berupa gangguan tidur, ketegangan otot, jantung berdebar, keringat berlebih, dan keluhan pada saluran pencernaan. Perbedaan inilah yang menjadikan kecemasan sebagai

kondisi psikologis yang perlu diidentifikasi dan diintervensi secara terencana di lingkungan pendidikan.

Lingkungan sekolah merupakan salah satu konteks yang paling banyak mengaktifkan respons kecemasan pada remaja. Tuntutan akademik yang meningkat, situasi penilaian yang berlangsung terus-menerus, kewajiban tampil di hadapan kelas, serta kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya menciptakan situasi yang secara berulang dipersepsikan sebagai ancaman evaluatif. Siswa kelas VIII SMP menempati posisi strategis dalam kajian intervensi psikologis karena berada pada tahap awal masa remaja (*early adolescence*), di mana perubahan hormonal, emosional, dan sosial berlangsung sangat *intens*. Menurut Khurshid dkk. (2025) mengungkapkan bahwa pada tahap ini siswa cenderung mengalami prokrastinasi akademik, kecemasan sosial, dan kebingungan identitas diri. Pada jenjang kelas VIII, peserta didik juga tidak lagi memperoleh perhatian khusus sebagaimana siswa baru di kelas VII, namun belum memasuki masa persiapan kelulusan seperti kelas IX, sehingga permasalahan psikologis pada jenjang ini kerap luput dari perhatian (Thahir, 2018).

Kecemasan yang tidak tertangani berdampak langsung pada proses belajar. Secara kognitif, kecemasan menyita kapasitas memori kerja yang seharusnya digunakan untuk memproses materi pelajaran, sehingga peserta didik mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, dan tidak mampu menampilkan kemampuan yang sesungguhnya dimiliki pada saat ujian. Secara perilaku, kecemasan mendorong munculnya pola menghindar berupa menolak presentasi, enggan bertanya, membolos, hingga menarik diri dari kegiatan kelompok. Jika tidak diatasi sejak dini, gangguan psikologis ini dapat berlanjut dan menimbulkan konsekuensi serius dalam jangka panjang, termasuk rendahnya motivasi belajar, menurunnya prestasi akademik, hingga potensi putus sekolah. Penarikan diri dari interaksi sosial tersebut selanjutnya mempersempit kesempatan peserta didik memperoleh pengalaman korektif yang justru dibutuhkan untuk melemahkan kecemasannya, sehingga terbentuk lingkaran yang saling menguatkan (Dewy dkk., 2023).

Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memegang peran penting dalam membentuk karakter dan kesejahteraan peserta didik secara menyeluruh. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar sekolah belum memiliki mekanisme konseling yang memadai untuk menangani masalah psikologis siswa secara profesional. Hal ini diperparah dengan kurangnya tenaga konselor yang terlatih dalam pendekatan terapi berbasis bukti, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang telah terbukti efektif di berbagai belahan dunia. Layanan bimbingan dan konseling pada banyak sekolah masih didominasi pendekatan yang bersifat responsif dan insidental, yakni baru bergerak setelah muncul pelanggaran tata tertib atau penurunan nilai, dan belum menempatkan kecemasan sebagai sasaran layanan yang diukur serta dievaluasi secara sistematis. Akibatnya, peserta didik yang mengalami kecemasan justru cenderung tidak terdeteksi karena gejalanya bersifat internal dan tidak mengganggu ketertiban kelas (Farika dkk., 2024).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi psikologis yang menggabungkan teknik kognitif dan perilaku untuk mengatasi gangguan mental. Terapi ini bekerja dengan mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir negatif serta perilaku maladaptif yang menjadi sumber stres psikologis. Dalam konteks pendidikan, CBT sangat relevan karena dapat diterapkan secara terstruktur, berjangka pendek, dan mudah disesuaikan dengan karakteristik remaja. Westbrook. D (2008) menyatakan bahwa CBT efektif dalam membantu individu mengelola emosi, membangun pola pikir yang sehat, serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan kehidupan, termasuk dalam lingkungan sekolah.

Relevansi CBT terhadap penanganan kecemasan bersumber dari kesesuaian antara mekanisme kerja terapi dan mekanisme terbentuknya kecemasan itu sendiri. Beck & Emery (1985) menjelaskan bahwa kecemasan terbentuk melalui dua penilaian kognitif yang berlangsung serentak, yaitu penilaian berlebihan terhadap besarnya ancaman serta penilaian terlalu rendah terhadap kemampuan diri untuk menghadapinya. Individu yang cemas cenderung melebih-lebihkan kemungkinan terjadinya hal buruk sekaligus

meremehkan sumber daya yang dimilikinya. Berdasarkan pemahaman tersebut, CBT bekerja pada kedua sisi sekaligus: restrukturisasi kognitif digunakan untuk menguji dan mengoreksi penilaian ancaman yang berlebihan, sedangkan latihan relaksasi, keterampilan koping, dan pemaparan bertahap digunakan untuk meningkatkan keyakinan peserta didik atas kemampuannya menghadapi situasi yang ditakuti (Todd dkk., 2022). Rangkaian keterampilan tersebut diajarkan secara bertahap melalui sesi terstruktur dan diperkuat dengan penugasan rumah agar dapat ditransfer ke situasi nyata (Judith S. Beck, 2011).

Sejumlah kajian berskala besar telah menguji efektivitas CBT terhadap kecemasan pada anak dan remaja. Zhou dkk. (2021) melalui *systematic review* dan *network meta-analysis* menyimpulkan bahwa CBT merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang paling efektif dan paling dapat diterima untuk menangani gangguan kecemasan pada kelompok usia anak dan remaja. Temuan tersebut diperkuat Csirmaz dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis prinsip kognitif-perilaku secara konsisten menurunkan kecemasan pada anak dan remaja, serta O'Connor dkk. (2022) yang membuktikan efektivitas CBT terhadap kecemasan remaja melalui uji terkontrol acak. Pada konteks yang lebih spesifik, Zhang dkk., (2023) melalui meta-analisis terhadap uji terkontrol acak berkualitas ketat menemukan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis sekolah yang menargetkan kecemasan memberikan pengaruh yang konsisten pada peserta didik usia sekolah. Konvergensi hasil dari berbagai desain penelitian tersebut menempatkan CBT sebagai intervensi dengan dukungan empiris yang kuat untuk permasalahan kecemasan remaja.

Bukti yang lebih mutakhir bahkan menunjukkan bahwa jenjang pendidikan turut menentukan besarnya manfaat yang diperoleh. Zhang dkk. (2025) melalui meta-analisis Bayesian terhadap 41 uji terkontrol acak yang melibatkan 8.527 partisipan menemukan bahwa CBT berbasis sekolah secara signifikan menurunkan kecemasan, dan yang lebih penting, efektivitasnya terbukti bermakna pada peserta didik jenjang dasar dan menengah namun tidak signifikan pada mahasiswa. Kajian yang sama juga melaporkan bahwa

manfaat intervensi cenderung menurun seiring bertambahnya usia partisipan. Temuan ini memberikan dasar empiris yang kuat bahwa penerapan CBT pada peserta didik SMP bukan sekadar pilihan yang memungkinkan secara praktis, melainkan berada pada rentang usia yang justru paling responsif terhadap intervensi. Del Vecchio dkk. (2024) melalui aplikasi SPARX berbasis CBT untuk remaja, menemukan bahwa penggunaan CBT secara digital mampu menurunkan gejala depresi secara signifikan dan meningkatkan kepuasan peserta didik terhadap layanan kesehatan mental sekolah. Demikian pula, Gkintoni dkk. (2024) menegaskan bahwa penggabungan CBT dengan strategi edukatif mampu meningkatkan perilaku hidup sehat dan kualitas psikologis siswa. Penelitian oleh Kamila dkk. (2024) menyimpulkan bahwa program konseling berbasis CBT yang diterapkan di sekolah mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Di Indonesia, meskipun sebagian studi telah menguji efektivitas CBT, sebagian besar masih terbatas pada populasi dewasa atau pada permasalahan di luar kecemasan. Misalnya, Tanaya & Yuniartika, (2023) menunjukkan bahwa CBT efektif menurunkan kecemasan pada lansia, sementara Mardes ckk. (2023) menguji penggunaan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa. Penelitian yang secara langsung menyoroti kecemasan peserta didik SMP memang mulai bermunculan, namun umumnya masih terbatas pada bentuk kecemasan situasional yang sangat spesifik. Hartati & Maharani, (2024) memfokuskan kajiannya pada kecemasan belajar, sedangkan Nitami & Daulay, (2024) serta Asiah & Br Batubara (2019) memusatkan perhatian pada kecemasan berbicara di depan kelas. Hermawan dkk. (2025) menguji CBT yang dikombinasikan dengan relaksasi otot progresif sehingga kontribusi murni CBT sulit dipisahkan. Kondisi ini memperlihatkan adanya celah penelitian, yaitu masih terbatasnya kajian yang menguji efektivitas konseling *kognitif-behavioral* terhadap kecemasan peserta didik SMP secara menyeluruh, yang mencakup gejala psikis sekaligus somatik, dan bukan hanya pada satu situasi pemicu tertentu.

Selain itu, studi terdahulu juga memiliki keterbatasan metodologis, seperti kurangnya penggunaan desain *pre-test* dan *post-test* yang memungkinkan pengukuran perubahan secara objektif. Sebagian penelitian juga belum menyertakan kelompok pembandingan, sehingga perubahan skor yang terjadi belum dapat dipastikan bersumber dari perlakuan dan bukan dari faktor perkembangan alamiah maupun peristiwa lain di lingkungan sekolah. Di samping itu, tidak sedikit penelitian yang menggunakan angket kecemasan susunan sendiri tanpa melalui proses adaptasi dan pengujian psikometrik yang memadai, sehingga hasil pengukurannya sulit dibandingkan antarstudi. Beberapa penelitian bahkan tidak menggunakan skala pengukuran yang telah tervalidasi seperti *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Kelemahan ini membatasi generalisasi hasil penelitian dan efektivitas intervensi yang dilakukan. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian baru yang lebih kuat secara metodologis untuk mengevaluasi dampak nyata dari penerapan CBT di lingkungan sekolah, khususnya untuk siswa SMP.

Penelitian ini dirancang untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang terstruktur dan berfokus pada siswa kelas VIII di salah satu SMP negeri. Konseling berbasis CBT akan diberikan melalui sesi terjadwal, dan pengukuran dilakukan menggunakan instrumen psikologis yang valid sebelum dan sesudah intervensi. Fokus penelitian ini adalah mengevaluasi efektivitas konseling *kognitif-behavioral* dalam menurunkan tingkat kecemasan peserta didik, yang diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebagai instrumen tunggal karena mencakup gejala psikis dan somatik sekaligus. Perbandingan dilakukan terhadap kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan agar perubahan yang teramati dapat diatribusikan pada intervensi yang diberikan. Dengan desain yang sistematis, penelitian ini diharapkan menghasilkan data empiris yang dapat dijadikan dasar pengambilan keputusan dalam pengembangan layanan psikologis sekolah.

Penelitian ini juga selaras dengan program nasional seperti Sekolah Ramah Anak (SRA) dan pendidikan karakter, yang menekankan pentingnya perlindungan dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Selain itu, dalam

konteks implementasi Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran berdiferensiasi dan penguatan karakter, temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk merancang modul bimbingan konseling yang lebih aplikatif dan berbasis kebutuhan nyata siswa. Ini menunjukkan bahwa hasil penelitian tidak hanya bermanfaat secara akademis, tetapi juga relevan dalam konteks kebijakan pendidikan nasional.

B. Rumusan Masalah

Apakah penerapan konseling *kognitif-behavioral* (CBT) efektif dalam menurunkan kecemasan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 9 Kota Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui efektivitas penerapan konseling *kognitif-behavioral* (CBT) dalam menurunkan kecemasan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 9 Kota Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis efektivitas teknik konseling *Kognitif-Behavioral* (CBT) dalam menurunkan kecemasan peserta didik. Tujuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan konseling, terutama dalam memperluas kajian empiris mengenai penerapan CBT dalam konteks pendidikan di Indonesia. Secara khusus, penelitian ini diharapkan memperkuat dukungan empiris atas model kognitif kecemasan (Beck & Emery, 1985) pada populasi remaja awal di Indonesia, sekaligus memperkaya literatur ilmiah dengan menyediakan data kuantitatif yang valid dan kontekstual mengenai dampak intervensi psikologis berbasis CBT pada remaja usia sekolah menengah.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan temuan yang aplikatif dan relevan bagi berbagai pihak dalam lingkungan pendidikan sebagai berikut:

- a. Guru Bimbingan dan Konseling (BK): Memberikan pedoman berbasis ilmiah dalam perencanaan dan pelaksanaan layanan konseling yang lebih terstruktur menggunakan teknik CBT, sehingga intervensi yang dilakukan menjadi lebih efektif dalam menangani kecemasan peserta didik.
- b. Pihak Sekolah (Kepala Sekolah dan Manajemen Sekolah): Menyediakan dasar pertimbangan dalam pengembangan program sekolah yang responsif terhadap kebutuhan penanganan kecemasan peserta didik, serta dalam penyusunan kebijakan layanan psikososial yang berkelanjutan.
- c. Guru Mata Pelajaran (Mapel): Membantu guru memahami pentingnya dukungan psikologis dalam pencapaian akademik siswa, serta mendorong kolaborasi yang lebih erat antara guru mapel dan guru BK dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif secara emosional, khususnya dalam mengenali gejala kecemasan yang muncul selama pembelajaran.
- d. Peserta Didik (Siswa SMP): Membekali siswa dengan keterampilan mengenali pikiran pemicu kecemasan serta teknik pengelolaan ketegangan melalui pendekatan CBT, sehingga mereka dapat meningkatkan kemampuan coping, menumbuhkan pola pikir positif, serta membangun ketahanan emosional dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.
- e. Orang Tua/Wali Murid: Memberikan pemahaman bahwa kecemasan anak merupakan bagian penting dari perkembangan pendidikan yang perlu direspons secara tepat, serta mendorong partisipasi orang tua dalam mendukung program-program konseling berbasis CBT di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi 2010)* (Ed.Rev.201). Jakarta : PT Rineka Cipta., 2010.
- Asiah, A., & Br Batubara, G. I. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa Kelas Viii-B Mtsn 1 Tapanuli Tengah Tahunajaran 2018/2019. *Jurnal Guru Kita PGSD*, 3(2), 144. <https://doi.org/10.24114/jgk.v3i2.27903>
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- CAMPBELL, DONALD T., J. C. S. J. (1963). EXPERIMENTAL AND QUASI-EXPERIMENT AL DESIGNS FOR RESEARCH. In *British Journal of Educational Studies* (Vol. 14, Issue 1). <https://doi.org/10.2307/3119055>
- Clark, D. B., & Donovan, J. E. (1994). Reliability and Validity of the Hamilton Anxiety Rating Scale in an Adolescent Sample. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 33(3), 354–360. <https://doi.org/10.1097/00004583-199403000-00009>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Creswell, J. W. (2012). Educational research : planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research / John W. Creswell. — 4th ed. In C. Robb (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Csirmaz, L., Nagy, T., Viktor, F., & Kasos, K. (2024). Cognitive Behavioral Digital Interventions are Effective in Reducing Anxiety in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Prevention*, 45, 237–267. <https://doi.org/10.1007/s10935-023-00760-0>
- De Silva, D., & others. (2024). Effectiveness of a cognitive behavioral therapy-based intervention for adolescents in school settings. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13034->

- Del Vecchio, S., Mammarella, S., Giusti, L., Casacchia, M., & Roncone, R. (2024). 'I Can't Get No Satisfaction'... Experience in the treatment, satisfaction, and professional support of young depressed people using SPARX. *Rivista Di Psichiatria*, 59(4), 139–146. <https://doi.org/10.1708/4320.43054>
- Dewy, T. S., Juniawan, H., & Fitriani, F. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja Usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(1), 63–72. <https://doi.org/10.20527/jdk.v11i1.257>
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- 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>
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69–77. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10>
- Gkintoni, E., Vantaraki, F., Skoulidi, C., Anastassopoulos, P., & Vantarakis, A. (2024). Gamified Health Promotion in Schools: The Integration of Neuropsychological Aspects and CBT—A Systematic Review. *Medicina (Lithuania)*, 60(12), 6847–6856. <https://doi.org/10.3390/medicina60122085>
- Habsy, B. A. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21–35. <https://doi.org/10.21009/PIP.311.4>
- Hake, R. R. (1998). Interactive-Engagement versus Traditional Methods: A Six-Thousand-Student Survey of Mechanics Test Data for Introductory Physics Courses. *American Journal of Physics*, 66(1), 64–74. <https://doi.org/10.1119/1.18809>
- Hamilton, M. (1959). The Assessment of Anxiety States by Rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50–55. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x>
- Hartati, A., & Maharani, J. F. (2024). Pengaruh cognitive behavioral therapy terhadap kecemasan belajar siswa SMP Negeri 9 Mataram. *REALITA: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 30–40. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/12873>
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* (2nd ed.). FKUI.

- Hermawan, R. A., Dian, N. M., & Rudhiati, F. (2025). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Cognitive Behavior Therapy terhadap Kecemasan pada Siswa SMP di Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur. *Jurnal Ners*, 9(4), 5942–5947.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/50223>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.
<https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Johannes Kurniawan. (2023). Analisis Dan Visualisasi Data. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 3, Issue 1).
- Judith S. Beck. (2011). COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY Basics and Beyond SECOND EDITION. In *THE GUILFORD PRESS New York London*.
- Kamila, A., Widodo, P. B., Listiara, A., Psikologi, F., Diponegoro, U., & Tengah, J. (2024). Sistem Literatur pada Efektivitas Program Konseling Berbasis Psikoterapi Kognitif-perilaku dalam Mengatasi Kesehatan Mental Siswa 1,2,3. 12(2), 20–37.
- Khurshid, K., Mushtaq, R., Rauf, U., Anwar, N., Abbas, Q., Aljhani, S., Ramzan, Z., & Shahzadi, M. (2025). Cognitive behavior therapy for academic burnout, procrastination, self-handicapping behavior, and test anxiety among adolescents: A randomized control trial. *BMC Psychology*, 13, 94.
<https://doi.org/10.1186/s40359-025-02371-2>
- Mardes, S., Khadijah, K., Donal, D., & Arlizon, R. (2023). Peningkatan Mental Health Mahasiswa Akhir Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT). *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(2), 93.
<https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i2.26033>
- Marwing, A. (2018). Developing a Model of Cognitive Psychotherapy Based on Indonesia Islamic' Values on Terrorist. *Islam Realitas: Journal of Islamic & Social Studies*, 4(1), 86. https://doi.org/10.30983/islam_realitas.v4i1.739
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. John Wiley & Sons.
<https://doi.org/10.1037/10802-000>
- Nitami, S. D., & Daulay, N. (2024). Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Kelas pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(1), 14–23.
<https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JBKI/article/view/5494>
- Noviyanti, T., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2023). Pengembangan panduan konseling CBT teknik kognitif dispute serta modeling untuk meningkatkan self-efficacy kesehatan reproduksi siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal*

- Pendidikan Indonesia*, 9(1), 22. <https://doi.org/10.29210/1202322635>
- O'Connor, E., & others. (2022). Internet-delivered cognitive behavioral therapy for anxiety in adolescents: A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102585>
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia.
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Rineka Cipta*. PT RINEKA CIPTA.
- Ramdan, I. M. (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33–40. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i1.10673>
- Santoso, S. (2014a). *Menguasai Statistik dengan SPSS*. PT Elex Media Komputindo.
- Santoso, S. (2014b). *Menguasai statistik di era informasi dengan SPSS*. Elex Media Komputindo.
- Siti Aisyah Br Purba, F. N. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Thought Stopping dalam Mengurangi Academic Burnout Siswa di SMP. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 12–24.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3–20). Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taher, M., Ismail, S. A. M. M., & Said, M. N. H. M. (2013). Cronbach Alpha for a Measurement Tool: Interpreting its Relevance and Use in Research. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 2(2), 221–230.
- Tanaya, V. Y., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai Terapi Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1419–1429. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5422>
- Thahir, A. (2018). Psikologi Perkembangan. *Aura Publishing*, 27–29.
- Todd, G., Psychotherapies, C., Anglia, E., Branch, R., & Branch, F. (2022). *Evidence-Based Treatment for Anxiety*. 1189312.
- Twomey, C., & Dowling, C. (2025). Associations of Group Size with Cohesion and Clinical Outcomes in Group Psychotherapy: A Systematic Review. *International Journal of Group Psychotherapy*, 75(3), 345–364. <https://doi.org/10.1080/00207284.2025.2456020>

- Vanda Pebruarini, E. D. (2023). Efektivitas Intervensi Kelompok Daring Berbasis CBT dalam Meningkatkan Pengelolaan Marah pada Remaja SMP. *JURNAL ILMU PERILAKU*, 7(2581–0421), 61–79.
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2008). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and applications*. SAGE Publications.
- Yuliasari, H. (2020). Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 63–72. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24638>
- Zhang, Q., Wang, J., & Neitzel, A. (2023). School-based mental health interventions targeting depression or anxiety: A meta-analysis of rigorous randomized controlled trials for school-aged children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(1), 195–217. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01684-4>
- Zhou, X., Zhang, Y., Furukawa, T. A., Cuijpers, P., Pu, J., Weisz, J. R., Yang, L., Hetrick, S. E., Del Giovane, C., Cohen, D., & Xie, P. (2021). Comparative efficacy and acceptability of psychotherapies for anxiety disorders in children and adolescents: A systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 674267. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.674267>