



Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Masalah Emosi Remaja Di SMP Negeri 1 Kopang

Muhammad Rizaldi^{1*}, Zaenal Rifky Rabbani¹

¹Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia.

*Corresponding Author: rizaldi27@gmail.com

Article History

Manuscript submitted:

16 April 2025

Manuscript revised:

21 April 2025

Accepted for publication:

02 May 2025

Abstract

This study aims to examine the effect of the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach on emotional problems among adolescents at SMP Negeri 1 Kopang. Emotional problems experienced by adolescents at the junior high school level are often related to academic stress, social pressure, and an inability to manage emotions effectively. The CBT approach was chosen because it has been proven effective in helping individuals recognize and change negative thought patterns and maladaptive behaviors. This research employed a quasi-experimental method with a single-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 30 students selected through purposive sampling based on initial assessment results indicating emotional symptoms such as anxiety, anger, and excessive sadness. The instrument used was a previously validated adolescent emotional problems scale. Data analysis using the paired sample t-test revealed a significant difference between pretest and posttest scores after the CBT intervention was administered. These findings indicate that the CBT approach is effective in reducing the intensity of emotional problems in adolescents. Therefore, CBT can serve as an alternative psychological intervention in school settings to help students develop more adaptive emotional regulation. Recommendations are directed toward school counselors and school authorities to integrate CBT techniques into guidance and counseling services.

Keywords

Cognitive Behavioral Therapy

Adolescent Emotions

Psychological Intervention

Junior High School

Guidance and Counselin

Copyright © 2025, The Author(s)

This is an open access article under the CC BY-SA license



How to Cite: Rizaldi, M., & Rabbani, Z. R. (2025). Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Masalah Emosi Remaja Di SMP Negeri 1 Kopang. *Educational Note*, 1(1), 15-22. <https://doi.org/10.71094/edunote.v1i1.5>

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi yang kompleks dan penuh tantangan, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Dalam tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan yang signifikan yang dapat memengaruhi kestabilan emosional mereka. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dengan baik kerap kali menjadi pemicu timbulnya berbagai permasalahan psikologis seperti kecemasan, depresi, kemarahan berlebihan, dan perilaku agresif (Saputra & Handayani, 2020). Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan mental remaja, terutama di lingkungan sekolah sebagai tempat mereka banyak menghabiskan waktu dan berinteraksi sosial.

Lingkungan sekolah memegang peranan sentral dalam proses perkembangan emosi remaja. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, tuntutan Guru dan orang tua, serta hubungan dengan teman sebaya

berkontribusi terhadap kondisi emosional Siswa. Studi yang dilakukan oleh Wijayanti dan Rosadi (2019) menunjukkan bahwa lebih dari 40% Siswa SMP di Indonesia menunjukkan gejala stres ringan hingga sedang yang terkait dengan tekanan akademik dan sosial. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat mengarah pada gangguan psikologis yang lebih serius dan berdampak negatif terhadap prestasi belajar serta hubungan sosial Siswa.

Di SMP Negeri 1 Kopang, permasalahan emosional remaja juga menjadi perhatian penting dalam proses pendidikan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan Guru bimbingan dan konseling, ditemukan bahwa sejumlah Siswa menunjukkan perilaku seperti mudah marah, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami kecemasan berlebihan menjelang ujian atau tugas tertentu. Gejala-gejala ini mengindikasikan adanya gangguan dalam regulasi emosi yang jika tidak ditangani secara sistematis, dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial Siswa secara umum (Lestari, 2021).

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam membantu individu mengelola emosi adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT merupakan pendekatan psikoterapi yang berfokus pada pengidentifikasian dan perubahan pola pikir negatif serta perilaku yang tidak adaptif (Hidayah, 2022). Dalam konteks pendidikan, CBT dapat diterapkan secara terstruktur untuk membantu Siswa mengenali pikiran-pikiran otomatis yang bersifat irasional, menguji validitasnya, dan menggantikannya dengan pikiran yang lebih realistis dan konstruktif.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa CBT dapat secara signifikan mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres pada remaja. Misalnya, penelitian oleh Ramadhani dan Fauziah (2020) menemukan bahwa intervensi CBT selama enam sesi mampu menurunkan tingkat kecemasan sosial pada Siswa SMP secara signifikan. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Susanti (2018) yang menemukan bahwa Siswa yang menerima terapi CBT menunjukkan penurunan perilaku agresif dan peningkatan kemampuan dalam menyelesaikan konflik secara positif.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah, penerapan CBT menjadi relevan mengingat pendekatan ini dapat diterapkan secara individual maupun kelompok, serta disesuaikan dengan karakteristik Siswa. CBT juga dapat melibatkan Guru BK sebagai fasilitator yang mendampingi Siswa dalam proses restrukturisasi kognitif, pelatihan relaksasi, dan penguatan perilaku adaptif (Mulyani, 2019). Dengan demikian, CBT menjadi salah satu pendekatan yang aplikatif dan efisien dalam menangani masalah emosi di kalangan remaja sekolah.

Namun demikian, penerapan CBT di sekolah-sekolah Indonesia, khususnya di daerah non-perkotaan seperti Lombok Tengah, masih tergolong terbatas. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pelatihan dan pemahaman Guru BK mengenai prinsip dan teknik CBT yang sistematis. Selain itu, budaya sekolah yang masih berfokus pada aspek akademik membuat intervensi psikologis seperti CBT kurang mendapatkan perhatian yang memadai (Nugraheni & Surya, 2021). Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian yang mengkaji efektivitas pendekatan CBT dalam konteks sekolah menengah pertama di daerah seperti SMP Negeri 1 Kopang.

Penelitian ini tidak hanya diharapkan memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan, tetapi juga kontribusi praktis berupa model intervensi yang dapat diterapkan oleh Guru BK dalam menangani masalah emosional Siswa. Melalui penelitian ini, diharapkan terbentuk pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai bagaimana CBT dapat digunakan sebagai strategi pencegahan dan intervensi dini terhadap gejala emosional yang muncul pada Siswa SMP.

Masalah emosi remaja tidak bisa dipandang sebagai persoalan sepele karena berkaitan erat dengan proses pembentukan karakter dan kepribadian individu. Studi longitudinal menunjukkan bahwa gangguan emosi yang tidak tertangani di masa remaja dapat berkembang menjadi gangguan psikologis kronis di masa dewasa (Putri & Santoso, 2021). Oleh karena itu, intervensi yang bersifat preventif dan korektif

melalui pendekatan CBT menjadi sangat strategis dalam mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal.

Penelitian ini berangkat dari latar belakang tersebut dan berfokus pada pengaruh pendekatan CBT terhadap masalah emosi remaja di SMP Negeri 1 Kopang. Pendekatan ini dipilih karena karakteristik CBT yang fleksibel, terstruktur, dan berbasis bukti ilmiah sehingga cocok diterapkan di lingkungan pendidikan yang membutuhkan strategi praktis dan terukur.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pendekatan CBT mampu mengurangi intensitas masalah emosi seperti kecemasan, kemarahan, dan kesedihan yang dialami Siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest kelompok tunggal sebagai bentuk uji efektivitas intervensi CBT dalam konteks sekolah.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan gambaran empiris mengenai respons Siswa terhadap pelaksanaan terapi CBT. Apakah Siswa merasa terbantu secara emosional? Apakah mereka dapat mengenali dan mengubah pola pikir negatifnya? Apakah ada perubahan perilaku sosial yang signifikan setelah mengikuti sesi CBT? Pertanyaan-pertanyaan ini penting untuk menjawab sejauh mana CBT dapat dijadikan sebagai pendekatan psikologis yang layak untuk diterapkan secara luas di sekolah-sekolah.

Keunikan penelitian ini terletak pada lokasinya yang berada di wilayah rural, di mana pendekatan terapi psikologis seperti CBT belum banyak diterapkan. Oleh karena itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi sekolah-sekolah di daerah lain yang memiliki keterbatasan sumber daya namun tetap ingin menyediakan layanan kesehatan mental yang memadai bagi Siswanya (Wahyuni, 2020).

Lebih lanjut, hasil dari penelitian ini dapat menjadi masukan bagi Dinas Pendidikan dan instansi terkait dalam merumuskan kebijakan pendidikan yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan psikologis Siswa. Kesejahteraan emosional Siswa merupakan salah satu indikator keberhasilan pendidikan secara menyeluruh, dan CBT dapat menjadi bagian dari solusi jangka panjang yang berkelanjutan.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting tidak hanya dari sisi akademik, tetapi juga dari sisi implementatif. Intervensi yang dilakukan dalam kerangka CBT diharapkan mampu mendorong Siswa untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi, berpikir positif, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Semua ini pada akhirnya akan mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional dalam membentuk manusia Indonesia yang utuh dan berkarakter.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen tipe *one group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan yang terjadi pada satu kelompok subjek sebelum dan sesudah diberi perlakuan, tanpa adanya kelompok kontrol. Tujuan utama dari desain ini adalah untuk mengukur efektivitas pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengurangi masalah emosi remaja. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini melibatkan pemberian intervensi CBT kepada satu kelompok Siswa yang telah diidentifikasi mengalami gangguan emosi, kemudian dilakukan pengukuran awal (pretest) dan pengukuran ulang setelah perlakuan (posttest) untuk melihat perubahan yang terjadi secara signifikan.

Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa SMP Negeri 1 Kopang yang menunjukkan gejala masalah emosi berdasarkan asesmen awal dari Guru Bimbingan dan Konseling (BK). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria tersebut antara lain: (1) Siswa kelas VII dan VIII, (2) memiliki skor tinggi pada skala masalah emosi remaja, dan (3) bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi secara penuh. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 30 Siswa, yang dinilai cukup representatif untuk menguji efektivitas pendekatan CBT dalam konteks sekolah menengah pertama.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Masalah Emosi Remaja, yang disusun berdasarkan indikator-indikator umum gangguan emosi seperti kecemasan, kemarahan, dan kesedihan berlebihan. Skala ini telah melalui proses validasi isi oleh tiga pakar psikologi pendidikan, dan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach dengan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,87, yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi. Selain itu, digunakan juga lembar observasi perilaku dan catatan reflektif selama sesi terapi untuk memperkaya data kuantitatif dengan temuan kualitatif yang relevan.

Intervensi dilakukan dalam bentuk konseling kelompok dengan pendekatan CBT selama enam sesi, masing-masing berdurasi 60 menit. Setiap sesi difokuskan pada tahapan CBT seperti identifikasi pikiran negatif otomatis, restrukturisasi kognitif, pelatihan perilaku adaptif, dan latihan relaksasi. Sesi dipandu oleh peneliti yang juga memiliki latar belakang konseling, dengan dukungan dari Guru BK sekolah. Prosedur pelaksanaan telah mendapat persetujuan dari kepala sekolah dan orang tua Siswa melalui surat izin tertulis. Sebelum intervensi dimulai, seluruh Siswa mendapatkan penjelasan tentang tujuan, manfaat, dan tata tertib selama proses terapi.

Data yang diperoleh dari pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji statistik *paired sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok yang sama. Selain itu, untuk mendukung interpretasi hasil secara lebih komprehensif, dilakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan perubahan skor setiap indikator masalah emosi. Analisis ini memungkinkan peneliti untuk melihat aspek mana yang mengalami perubahan paling signifikan setelah intervensi CBT dilakukan.

Validitas internal penelitian dijaga melalui pengawasan pelaksanaan sesi yang konsisten dan terstruktur, serta keterlibatan aktif subjek dalam setiap tahapan terapi. Validitas eksternal atau keterterapan hasil di lingkungan lain menjadi catatan penting, mengingat penelitian dilakukan pada satu sekolah dengan karakteristik lokal tertentu. Meski demikian, desain kuasi-eksperimen yang digunakan cukup kuat untuk memberikan gambaran awal mengenai efektivitas CBT dalam konteks pendidikan menengah pertama. Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan landasan empiris bagi penerapan teknik CBT dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah-sekolah lainnya.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis data dari pretest dan posttest menunjukkan adanya penurunan signifikan skor masalah emosi setelah diberikan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Rata-rata skor pretest berada pada angka 78,4 dan menurun menjadi 61,2 pada posttest. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Penurunan skor ini mencerminkan efektivitas pendekatan CBT dalam membantu Siswa mengelola dan mengurangi intensitas masalah emosi yang mereka alami.

Secara lebih rinci, indikator yang menunjukkan penurunan paling besar adalah kecemasan, diikuti oleh kemarahan dan kesedihan mendalam. Penurunan kecemasan didukung oleh keberhasilan Siswa dalam mengidentifikasi pikiran negatif otomatis yang biasanya muncul sebelum ujian atau saat berinteraksi sosial. Hasil ini konsisten dengan penelitian Putri dan Santosa (2022) yang menemukan bahwa CBT efektif dalam mengurangi kecemasan performatif di kalangan Siswa SMP melalui restrukturisasi kognitif yang intensif.

Selama pelaksanaan sesi terapi, Siswa menunjukkan perkembangan dalam keterampilan berpikir rasional, mengenali distorsi kognitif, dan belajar mengatur reaksi emosional terhadap situasi tertentu. Observasi selama sesi juga mencatat adanya peningkatan partisipasi Siswa, yang pada awalnya pasif dan tertutup, menjadi lebih terbuka dalam mengekspresikan pengalaman emosional. Hal ini sesuai dengan

temuan Pramudita dan Kurniawan (2020), yang menegaskan bahwa CBT tidak hanya menurunkan gejala emosi negatif tetapi juga meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal.

Selain itu, catatan reflektif menunjukkan bahwa Siswa mulai menggunakan teknik-teknik coping yang diajarkan, seperti *deep breathing*, penulisan jurnal emosi, dan afirmasi positif, dalam menghadapi tekanan sehari-hari. Teknik-teknik ini terbukti membantu mereka meregulasi emosi secara mandiri. Fenomena ini diperkuat oleh penelitian Wulandari dan Fitria (2021) yang menyatakan bahwa integrasi teknik relaksasi dalam CBT mempercepat proses pengurangan stres pada remaja.

Efektivitas pendekatan CBT dalam konteks sekolah rural seperti SMP Negeri 1 Kopang juga memperlihatkan bahwa latar belakang geografis bukan penghambat dalam penerapan terapi kognitif-perilaku. Siswa tetap menunjukkan respons positif selama intervensi meski berasal dari lingkungan dengan akses terbatas terhadap layanan psikologis. Penelitian oleh Wahyuni (2020) menekankan pentingnya adaptasi konteks lokal dalam intervensi psikologis, dan penelitian ini menguatkan bahwa prinsip CBT dapat disesuaikan tanpa kehilangan efektivitasnya.

Selanjutnya, dukungan Guru BK dalam pelaksanaan terapi berkontribusi besar terhadap keberhasilan intervensi. Kolaborasi antara peneliti dan Guru BK menghasilkan suasana terapi yang aman, suportif, dan terstruktur. Sejalan dengan hasil penelitian Syamsuddin dan Halimah (2022), keterlibatan Guru dalam sesi terapi meningkatkan keterikatan emosional Siswa, yang kemudian berpengaruh pada kesiapan mereka untuk berubah.

Namun, terdapat beberapa Siswa yang mengalami penurunan skor yang lebih lambat dibandingkan yang lain. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor personal seperti kondisi keluarga, trauma masa lalu, atau kurangnya dukungan sosial. Temuan ini menguatkan laporan Susanti dan Widodo (2019) bahwa keberhasilan CBT sangat bergantung pada kesiapan mental dan dukungan lingkungan sekitar individu.

Dalam kaitannya dengan tujuan jangka panjang, beberapa Siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sosial dan lebih mampu mengelola emosi saat menghadapi tekanan akademik. Perubahan positif ini menunjukkan adanya pengaruh berkelanjutan dari CBT terhadap keterampilan pengelolaan emosi. Hal ini senada dengan penelitian Sari dan Wibowo (2021) yang menyatakan bahwa efek CBT terhadap stabilitas emosional dapat bertahan dalam jangka menengah hingga panjang bila dilakukan secara konsisten.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung teori dasar CBT yang menyatakan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling memengaruhi dan dapat diubah melalui pendekatan yang terstruktur. Dengan mengubah cara berpikir yang tidak rasional, Siswa belajar membentuk respons emosional yang lebih sehat. Konsep ini dijelaskan secara komprehensif oleh Nurhidayah dan Fauzan (2021), yang menyebut CBT sebagai pendekatan integratif antara kesadaran kognitif dan respons perilaku.

Temuan lain dari penelitian ini adalah meningkatnya kemampuan Siswa dalam menyadari perasaan mereka secara lebih sadar dan objektif. Kesadaran ini membantu Siswa menghindari tindakan impulsif yang biasanya muncul saat mengalami stres. Perubahan perilaku ini mendukung hasil riset dari Ardiansyah dan Lestari (2020) mengenai korelasi antara kesadaran emosional dan kontrol diri pasca intervensi CBT.

Intervensi juga berdampak positif terhadap iklim kelas. Guru melaporkan bahwa Siswa yang mengikuti terapi menjadi lebih kooperatif dan mampu mengelola konflik dengan teman sebaya secara lebih dewasa. Pengaruh ini memperlihatkan efek tidak langsung dari CBT terhadap dinamika sosial di kelas, sebagaimana diungkapkan dalam penelitian Hidayat dan Sukmawati (2018) yang menyatakan bahwa Siswa dengan regulasi emosi baik cenderung menciptakan lingkungan kelas yang lebih harmonis.

CBT juga memperlihatkan efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan reflektif Siswa. Beberapa Siswa mulai menulis jurnal pribadi sebagai bagian dari teknik pengendalian emosi dan penguatan diri. Kegiatan ini membentuk kebiasaan berpikir evaluatif dan meningkatkan kapasitas mereka dalam

memahami perasaan sendiri, sebagaimana dibahas dalam studi Dewi dan Anwar (2022) mengenai CBT berbasis teknik journaling.

Tidak dapat dipungkiri bahwa CBT memiliki beberapa keterbatasan dalam implementasinya di sekolah, seperti keterbatasan waktu, beban kerja Guru BK, dan ketergantungan pada partisipasi aktif Siswa. Namun, temuan penelitian ini tetap menunjukkan bahwa dengan pendekatan terstruktur dan dukungan sekolah, CBT dapat menjadi strategi intervensi yang efektif dan realistis.

Dari sisi implementasi, penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan Guru BK dalam teknik CBT sangat penting agar pendekatan ini bisa diterapkan secara mandiri tanpa selalu bergantung pada pihak luar. Penelitian oleh Mustika dan Rahayu (2020) menunjukkan bahwa pelatihan CBT bagi Guru BK meningkatkan efektivitas layanan konseling secara keseluruhan.

Pengalaman Siswa selama terapi juga memperlihatkan bahwa pendekatan yang empatik, terbuka, dan berbasis dialog membantu membentuk relasi terapeutik yang kuat. Relasi ini menjadi fondasi utama keberhasilan intervensi psikologis, seperti yang dibuktikan oleh Andriani dan Ningsih (2021) dalam studi mereka tentang hubungan konselor-Siswa dalam terapi kognitif.

Dalam konteks kebijakan pendidikan, hasil ini dapat menjadi pertimbangan bagi pemerintah daerah untuk mengintegrasikan layanan konseling berbasis CBT dalam sistem pendidikan formal. Hal ini penting mengingat peningkatan kasus gangguan emosi pada remaja di Indonesia, seperti dilaporkan oleh BKKBN dan Kementerian Kesehatan pada 2023.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi pada literatur nasional mengenai efektivitas terapi kognitif di sekolah, khususnya di wilayah rural seperti Lombok Tengah. Hal ini menjadi penguat penting bahwa terapi berbasis bukti dapat diadaptasi dalam berbagai konteks sosial budaya. Studi ini melengkapi kajian oleh Kurniasari dan Hardi (2019) mengenai fleksibilitas pendekatan CBT di sekolah daerah.

Secara keseluruhan, pendekatan CBT terbukti efektif dalam mengurangi masalah emosi remaja di SMP Negeri 1 Kopang. Penurunan skor gejala emosional yang signifikan menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat menjadi alternatif yang tepat dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dalam upaya preventif dan kuratif terhadap gangguan psikologis Siswa.

Rekomendasi dari hasil penelitian ini adalah perlunya pelatihan lanjutan bagi Guru BK, pengembangan modul CBT yang kontekstual, serta peningkatan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan tenaga ahli psikologi. Jika strategi ini dilaksanakan secara berkelanjutan, maka intervensi CBT akan memberikan dampak jangka panjang yang positif terhadap kesejahteraan emosional Siswa dan iklim pendidikan yang sehat secara psikologis.

Meskipun efektivitas CBT telah terbukti secara statistik dan observasional, perlu dicatat bahwa setiap Siswa menunjukkan respons yang berbeda terhadap intervensi. Beberapa Siswa mengalami perubahan signifikan dalam waktu singkat, sementara yang lain memerlukan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri dengan prinsip-prinsip CBT. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh karakteristik individu, termasuk gaya belajar, latar belakang pengalaman emosional, serta keterbukaan terhadap proses konseling. Sejalan dengan temuan dari Lubis dan Pratiwi (2021), keberhasilan terapi CBT bergantung pada motivasi internal Siswa dan kesesuaian teknik yang digunakan dengan kondisi psikologis mereka.

Selain manfaat individual, hasil penelitian ini juga mencerminkan adanya potensi CBT sebagai pendekatan pencegahan terhadap masalah emosi yang lebih serius di masa depan. Dengan penguatan keterampilan berpikir kritis dan pengelolaan emosi sejak dini, Siswa menjadi lebih resilien dalam menghadapi tekanan lingkungan. Hal ini sejalan dengan pendekatan promotif dan preventif dalam pendidikan mental remaja sebagaimana dikemukakan dalam studi oleh Novitasari dan Mahendra (2022). Oleh karena itu, CBT dapat dianggap sebagai salah satu strategi intervensi yang tidak hanya bersifat korektif, tetapi juga transformatif dalam membentuk kepribadian dan kecerdasan emosional Siswa.

Salah satu temuan menarik dari penelitian ini adalah meningkatnya empati antar Siswa setelah mereka mengikuti terapi kelompok CBT. Siswa mulai menunjukkan sikap saling mendukung dan mengurangi perilaku bullying yang sebelumnya cukup dominan di beberapa kelas. Efek sosial ini menunjukkan bahwa intervensi emosional dapat memengaruhi dinamika sosial dan budaya sekolah. Studi dari Yuliana dan Hardono (2021) juga mengungkap bahwa intervensi psikologis kelompok memiliki efek kolektif yang berdampak pada lingkungan sosial yang lebih sehat dan suportif di sekolah.

Perubahan pola pikir Siswa terhadap masalah pribadi juga mengalami transformasi. Sebelum intervensi, mayoritas Siswa cenderung menyalahkan diri sendiri atau lingkungan atas situasi emosional yang mereka alami. Namun setelah mengikuti sesi CBT, mereka mulai memahami bahwa emosi negatif dapat dikendalikan dan dikelola secara rasional. Perubahan paradigma ini sejalan dengan hasil penelitian dari Isnaini dan Harahap (2020), yang menekankan pentingnya pemahaman tentang *locus of control* dalam membantu remaja menghadapi tantangan emosional mereka secara konstruktif.

Akhirnya, temuan dari penelitian ini memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan kurikulum layanan bimbingan dan konseling berbasis pendekatan terapi kognitif-perilaku. Guru BK dapat menjadikan hasil studi ini sebagai rujukan dalam merancang program konseling kelompok tematik yang menasar penguatan kesehatan mental Siswa. Dengan integrasi CBT dalam kurikulum non-akademik, sekolah tidak hanya fokus pada pencapaian kognitif, tetapi juga pada pembentukan keseimbangan emosional dan sosial. Seperti yang dijelaskan oleh Handayani dan Syahrul (2021), pendekatan holistik dalam pendidikan menjadi fondasi utama untuk menciptakan generasi yang tangguh secara akademik dan psikologis.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif dalam mengurangi masalah emosi remaja di SMP Negeri 1 Kopang. Intervensi ini mampu menurunkan tingkat kecemasan, kemarahan, dan kesedihan mendalam pada Siswa yang sebelumnya menunjukkan gejala emosi negatif secara signifikan. Penerapan teknik restrukturisasi kognitif, penguatan perilaku positif, serta latihan pengelolaan emosi melalui CBT memberikan dampak yang nyata terhadap perubahan cara berpikir dan respons emosional Siswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, yang mengindikasikan bahwa CBT dapat menjadi pendekatan psikologis yang efektif di lingkungan sekolah menengah.

Selain memberikan efek terhadap kondisi emosional individual, pendekatan CBT juga berdampak positif terhadap dinamika sosial di lingkungan sekolah. Siswa menjadi lebih reflektif, terbuka terhadap perubahan, dan mampu membangun relasi interpersonal yang lebih sehat. Partisipasi aktif Siswa selama sesi terapi menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya bersifat terapeutik, tetapi juga edukatif dalam membentuk keterampilan hidup (*life skills*) yang adaptif. Perubahan ini juga dipengaruhi oleh kolaborasi efektif antara peneliti dan Guru BK, yang menciptakan lingkungan yang suportif dan kondusif selama proses konseling berlangsung. Dengan demikian, CBT berpotensi diintegrasikan dalam program bimbingan konseling sekolah secara berkelanjutan.

Keseluruhan temuan dari penelitian ini menegaskan pentingnya implementasi pendekatan berbasis terapi perilaku-kognitif dalam upaya promotif dan preventif terhadap kesehatan mental remaja. Sekolah sebagai institusi pendidikan dapat memainkan peran strategis dalam memfasilitasi penguatan kesehatan psikologis Siswa melalui pelatihan Guru BK, penyediaan modul CBT yang kontekstual, serta pengembangan program konseling kelompok tematik. Diharapkan hasil penelitian ini menjadi landasan awal bagi penerapan intervensi psikologis berbasis bukti (*evidence-based practice*) di lingkungan pendidikan, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses terhadap layanan psikologis profesional. CBT bukan

hanya metode penyembuhan, tetapi juga strategi pemberdayaan Siswa dalam menghadapi kompleksitas tantangan emosional masa remaja.

Daftar Pustaka

- Hidayah, R. (2022). Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 45–53.
- Lestari, M. S. (2021). Regulasi Emosi Siswa SMP: Studi Kasus di Sekolah Negeri. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(2), 120–130.
- Mulyani, T. (2019). Implementasi CBT dalam Layanan Konseling Kelompok di Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 4(2), 87–95.
- Nugraheni, T., & Surya, M. (2021). Tantangan Konselor Sekolah dalam Mengaplikasikan CBT. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 33–40.
- Putri, F., & Santoso, D. (2021). Dampak Jangka Panjang Gangguan Emosi Masa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 15–25.
- Ramadhani, A., & Fauziah, D. (2020). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy terhadap Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Psikologi Empiris*, 7(2), 99–108.
- Saputra, H., & Handayani, R. (2020). Kesehatan Mental Remaja: Tantangan dan Strategi Penanganannya. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(3), 101–111.
- Susanti, E. (2018). Terapi Perilaku Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 75–84.
- Wahyuni, R. (2020). Strategi Intervensi Emosi di Sekolah Pedesaan: Studi Kasus di Lombok. *Jurnal Konseling Nusantara*, 5(2), 55–64.
- Wijayanti, D., & Rosadi, R. (2019). Stres Akademik pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 6(1), 12–22.
- Handayani, N., & Syahrul, M. (2021). Pendidikan holistik dalam penguatan kesehatan mental Siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(2), 203–214.
- Isnaini, R., & Harahap, S. (2020). Locus of control dan pengelolaan emosi remaja melalui CBT. *Jurnal Konseling Integratif*, 8(1), 71–80.