

KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR* DALAM MENANGANI PROBLEMATIKA ANAK DAN REMAJA: STUDI LITERATUR

Oktavia Santoso

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

oktavia.22090@mhs.unesa.ac.id

Dr. Bakhrudin All Habsy, M.Pd

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

bakhrudinhabsy@unesa.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam pembentukan karakter, identitas diri, dan kesehatan mental jangka panjang. Namun, pada era modern ini, remaja dihadapkan pada berbagai problematika psikologis seperti kecemasan, depresi, stres akademik, perilaku agresif, hingga ketergantungan terhadap media digital. Tekanan sosial dan tuntutan akademik yang tinggi seringkali menyebabkan ketidakseimbangan emosional yang berdampak pada penurunan prestasi dan kesejahteraan psikologis. Salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah *Cognitive Behavior Therapy*, terutama dalam bentuk konseling kelompok yang memanfaatkan dinamika sosial sebagai sarana perubahan perilaku. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan menelaah berbagai jurnal nasional dan internasional terbitan tahun 2010–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavior* efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta memperkuat dukungan sosial antar peserta. Dengan demikian, pendekatan ini dapat menjadi strategi intervensi yang adaptif, efisien, dan relevan untuk diterapkan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja di sekolah maupun komunitas.

Kata Kunci : Cognitive Behavior, konseling kelompok, remaja, kesehatan mental

Abstract

Adolescence is a crucial developmental phase in shaping character, self-identity, and long-term mental health. However, in the modern era, adolescents face various psychological problems such as anxiety, depression, academic stress, aggressive behavior, and dependence on digital media. Social pressure and high academic demands often lead to emotional imbalance, which negatively affects academic achievement and psychological well-being. One effective approach to addressing these issues is *Cognitive Behavior Therapy*, particularly in the form of group counseling that utilizes social dynamics as a means of behavioral change. This study employs a library research method by reviewing national and international journals published between 2010 and 2025. The findings indicate that group counseling based on *Cognitive Behavior* is effective in reducing symptoms of anxiety and depression, improving emotional regulation skills, and strengthening social support among participants. Therefore, this approach can serve as an adaptive, efficient, and relevant psychological intervention strategy to promote the mental health of children and adolescents in both school and community settings.

Keywords: Cognitive Behavior, group counseling, adolescents, mental health

PENDAHULUAN

Anak dan remaja merupakan fase perkembangan yang sangat krusial dalam pembentukan karakter, identitas diri, dan kesehatan mental jangka panjang. Namun, pada era modern ini mereka dihadapkan pada berbagai tantangan psikologis akibat perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang cepat. Tekanan akademik, disrupsi sosial akibat media digital, serta paparan berita negatif dan bullying daring semakin memperburuk kesejahteraan psikologis generasi muda (Solhaug, Oppedal, & Roysamb, 2025). Kondisi tersebut diperparah oleh dampak pandemi COVID-19 yang menimbulkan isolasi sosial, perubahan pola belajar, serta kecemasan terhadap masa depan (Luo, et al., 2025).

Hasil laporan *World Health Organization* (2021) menunjukkan bahwa sekitar 10–20% anak dan remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan prevalensi depresi mencapai 5–10% ((WHO), 2021) Di Indonesia sendiri, survei (RI, 2024) menemukan bahwa 34,9% remaja mengalami kecemasan berat, sedangkan meta-analisis global oleh (Polanczyk, Salum, Sugaya, Caye, & Rohde, 2015) menunjukkan prevalensi gangguan mental pada anak dan remaja mencapai 13,4%. Kondisi tersebut berdampak signifikan terhadap prestasi akademik, relasi sosial, dan bahkan peningkatan risiko perilaku berbahaya seperti bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang efektif, adaptif, dan kontekstual untuk mengatasi kompleksitas masalah tersebut.

Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif secara empiris adalah *Cognitive Behavior*, yaitu terapi yang berfokus pada restrukturisasi pola pikir irasional dan perilaku maladaptif. Berbagai studi menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior* mampu menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan perilaku bermasalah pada anak serta remaja melalui proses identifikasi, evaluasi, dan modifikasi

pikiran negatif (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2012). Namun, penerapan *Cognitive Behavior* dalam bentuk konseling kelompok menawarkan keunggulan tambahan karena melibatkan dinamika sosial yang mendukung perubahan perilaku secara lebih alami melalui interaksi antar peserta, rasa kebersamaan, dan dukungan emosional kolektif (Ukagwu, Adeyemo, Adeyoyin, Ibrahim-Ojoawo, & Asiedu, 2025) Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior* kelompok mampu meningkatkan self-efficacy, mengurangi gejala depresi, serta memperkuat regulasi emosi melalui pengalaman bersama dalam kelompok (Liu, et al., 2025). Selain itu, pendekatan kelompok terbukti efisien dari segi waktu dan biaya, sehingga relevan untuk diterapkan di lingkungan sekolah dan komunitas, terutama di negara berkembang seperti Indonesia.

Beberapa penelitian terkini memperkuat efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior* dalam lingkup lintas budaya dan situasi trauma. Studi oleh (Buyatova, 2025) menunjukkan bahwa pendekatan *cognitive behavior* efektif dalam mengatasi gangguan stres pasca-trauma (PTSD) pada anak dan remaja korban perang di Azerbaijan. Penelitian serupa oleh (Solhaug, Oppedal, & Roysamb, 2025) juga menemukan peningkatan kepuasan hidup dan kepercayaan diri pada remaja pengungsi yang mengikuti sesi konseling kelompok *cognitive behavior*.

Selain itu, tinjauan literatur oleh (Ukagwu, Adeyemo, Adeyoyin, Ibrahim-Ojoawo, & Asiedu, 2025) menegaskan bahwa *Cognitive behavior* memiliki efektivitas yang sebanding atau bahkan lebih tinggi dibandingkan intervensi psikologis lain dalam menangani trauma masa kecil. Dari beberapa penelitian diatas dapat menunjukkan hasil positif penerapan Konseling kelompok *Cognitive behavior* dalam menurunkan problematika anak dan remaja remaja di sekolah maupun di lingkungan

masyarakat, namun studi tersebut masih terbatas dalam cakupan jangka panjang dan kurang memperhatikan faktor budaya seperti nilai-nilai kekeluargaan dan spiritualitas yang dominan dalam masyarakat Indonesia.

Dengan demikian, urgensi penelitian ini terletak pada upaya untuk meninjau dan mensintesis temuan empiris mengenai efektivitas konseling kelompok *Cognitive Behavior* dalam menangani problematika anak dan remaja melalui pendekatan studi literatur sistematis. Fokus penelitian diarahkan pada efektivitas metode, hasil empiris, serta relevansi penerapannya di Indonesia yang unik secara sosial budaya. Melalui kajian ini diharapkan dapat diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana konseling kelompok *Cognitive behavior* berperan dalam meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja sekaligus menjadi landasan praktis bagi konselor sekolah dan praktisi psikologi dalam mengembangkan intervensi yang lebih adaptif, berkelanjutan, dan berbasis bukti ilmiah.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis studi kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan menelaah berbagai sumber tertulis seperti buku, jurnal, artikel, dan dokumen ilmiah yang relevan dengan topik penelitian (Sugiyono, 2019). Pendekatan ini bertujuan mengumpulkan dan menganalisis informasi tentang efektivitas konseling kelompok *Cognitive Behavioral* dalam menangani problematika anak dan remaja.

Sumber data diperoleh dari literatur sekunder berupa jurnal nasional dan internasional, buku referensi, serta karya ilmiah lain yang dipublikasikan antara tahun 2010–2025. Pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur menggunakan database seperti *Google Scholar*, *SpringerLink*, dan *ResearchGate* dengan

kata kunci “*group cognitive behavioral therapy*”, “*children and adolescents*”, dan “*psychological problems*”. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) secara deskriptif dan tematik untuk menemukan pola, efektivitas, dan kesenjangan penelitian sebelumnya (Sugiyono, 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Relevansi Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* terhadap Problematika Anak dan Remaja

A. Problematika Anak dan Remaja

Problematika anak dan remaja merujuk pada berbagai tantangan psikologis, emosional, sosial, dan perilaku yang muncul selama rentang usia perkembangan sekitar 6–18 tahun, yang dapat memengaruhi fungsi adaptif, kesejahteraan mental, serta potensi perkembangan individu. Fase ini ditandai oleh perubahan biologis yang cepat, pembentukan identitas diri, serta tekanan lingkungan sosial dan akademik yang meningkat. Menurut (Hurlock, 2012), masa remaja merupakan periode transisi kritis yang ditandai oleh ketegangan antara dorongan kemandirian dan ketergantungan, sehingga sering memunculkan ketidakseimbangan emosional dan perilaku.

Ruang lingkup problematika anak dan remaja dapat dikelompokkan menjadi tiga dimensi utama, yaitu gangguan internal, gangguan eksternal, dan masalah sosial-adaptif. Gangguan internal meliputi kecemasan, depresi, stres akademik, serta perasaan rendah diri; gangguan eksternal meliputi perilaku agresif, kenakalan, dan penyimpangan sosial; sedangkan masalah sosial-adaptif mencakup kesulitan menjalin hubungan dengan teman sebaya, bullying, serta kecanduan gawai atau media sosial. Menurut (Cicchetti, 2016), problematika ini merupakan hasil interaksi kompleks antara

faktor biologis (seperti kematangan otak prefrontal yang belum optimal), psikologis (misalnya distorsi kognitif dan rendahnya regulasi emosi), dan faktor lingkungan (seperti pola asuh dan tekanan sosial).

Secara klinis, (American Psychiatric Association, 2013) melalui Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) menjelaskan bahwa gangguan psikologis pada anak dan remaja mencakup attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), oppositional defiant disorder (ODD), anxiety disorders, dan post-traumatic stress disorder (PTSD). Gangguan tersebut dapat menurunkan fungsi akademik, sosial, dan emosional anak. Meta-analysis oleh (Polanczyk, Salum, Sugaya, Caye, & Rohde, 2015) mengestimasi bahwa prevalensi global gangguan mental pada anak dan remaja mencapai 13,4%, dengan variasi berdasarkan konteks budaya dan sosial.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), (2021) juga menyoroti meningkatnya gangguan mental pada remaja, terutama akibat dampak pandemi COVID-19 yang memperparah isolasi sosial dan kecemasan. Sekitar 10–20% anak dan remaja di dunia mengalami gangguan psikologis yang signifikan, dengan manifestasi mulai dari gangguan tidur, perilaku menarik diri, hingga gejala psikosomatik.

Di Indonesia sendiri problematika anak dan remaja sering terjadi dari tekanan akademik, ekspektasi keluarga, serta faktor budaya yang menekankan prestasi kolektif sering memperburuk tekanan psikologis pada remaja. Data Kementerian Kesehatan (RI, 2024) menunjukkan bahwa 14% remaja Indonesia mengalami kecemasan berat, yang berpotensi berkembang menjadi depresi jika tidak mendapat intervensi yang tepat. Selain gangguan klinis, problematika subklinis seperti kesulitan adaptasi

sosial atau kecanduan gawai juga menjadi perhatian. Gejala-gejala subklinis pada masa remaja ini dapat menjadi prediktor munculnya gangguan mental yang lebih serius di masa dewasa jika tidak ditangani sejak dini.

Dengan demikian, problematika anak dan remaja memiliki ruang lingkup luas yang mencakup aspek emosional, kognitif, sosial, dan perilaku. Pemahaman menyeluruh terhadap karakteristik dan faktor penyebabnya menjadi dasar penting bagi intervensi yang efektif, seperti penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral* yang menekankan restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku adaptif.

B. Konseling kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior*

1. Filsafat Dasar

Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam konseling kelompok berlandaskan pandangan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan serta dapat diubah melalui proses belajar yang terarah. Menurut (Beck, 1976), perilaku dan emosi manusia tidak semata-mata ditentukan oleh situasi eksternal, tetapi terutama oleh cara individu menafsirkan situasi tersebut. Dengan demikian, pendekatan *cognitive behavior* berpijak pada filsafat bahwa manusia adalah makhluk rasional yang mampu belajar mengubah pola pikir dan perilakunya secara sadar. (Elis, 2003) menegaskan bahwa penderitaan emosional sering kali bersumber dari keyakinan irasional, sehingga tugas utama konseling adalah membantu individu menggantinya dengan keyakinan yang lebih logis dan adaptif. Filsafat dasar

ini juga menekankan tanggung jawab pribadi, kesadaran diri, serta pengembangan kemampuan berpikir realistis dalam menghadapi tantangan hidup.

2. Konsep utama Konseling kelompok *Cognitive behavior*

Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam konseling kelompok berlandaskan pada asumsi bahwa cara individu berpikir (kognisi) memiliki pengaruh yang kuat terhadap emosi dan perilaku mereka. Pikiran tidak hanya mencerminkan kenyataan, tetapi juga menafsirkan dan memaknai pengalaman hidup. Menurut (Dobson, 2010), *cognitive* merupakan representasi internal dari keyakinan dan interpretasi seseorang terhadap dirinya sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya. Dengan demikian, pikiran yang tidak rasional atau keliru dapat menghasilkan respons emosional yang negatif dan perilaku yang maladaptif.

Dalam dinamika kelompok, konsep kognisi menjadi penting karena anggota saling berinteraksi dan memberikan umpan balik terhadap cara berpikir masing-masing. Melalui diskusi dan refleksi kelompok, anggota belajar mengenali skema atau struktur kognitif yang membentuk persepsi dan respons mereka terhadap situasi tertentu. Skema ini, seperti dijelaskan (Beck, *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, 2011), merupakan sistem keyakinan yang terbentuk sejak awal kehidupan dan memengaruhi cara seseorang menafsirkan realitas.

Misalnya, individu dengan skema “saya tidak berharga” cenderung menafsirkan kritik sebagai bukti ketidakmampuan dirinya. Dalam dinamika kelompok, pola seperti ini dapat muncul melalui interaksi dan kemudian dibahas untuk mengidentifikasi akar distorsi kognitifnya.

Selain itu, Konseling kelompok *cognitive behavior* menekankan prinsip reciprocal determinism dari teori belajar sosial Bandura, yaitu bahwa perilaku, kognisi, dan lingkungan saling memengaruhi secara timbal balik (Corey, 2016). Dalam kelompok, anggota tidak hanya belajar dari pengalaman diri, tetapi juga melalui *modeling* mengamati perubahan kognitif dan perilaku anggota lain yang berhasil. Proses observasional ini memperkuat pembelajaran baru dan meningkatkan *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengubah diri (Corey, 2016).

Proses *relearning* (pembelajaran ulang) menjadi kunci utama perubahan. Anggota kelompok diajak mengganti keyakinan lama yang tidak realistis dengan pemahaman baru yang lebih rasional dan fungsional. Restrukturisasi kognitif dilakukan melalui diskusi reflektif, tugas rumah, dan latihan perilaku baru (*behavioral experiments*) untuk menguji kebenaran keyakinan mereka. Seiring waktu, mereka belajar bahwa emosi negatif bukan disebabkan langsung oleh situasi, tetapi oleh cara mereka

menafsirkan situasi tersebut (Beck, *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, 2011).

Dengan demikian, konsep utama konseling kelompok *cognitive behavior* menempatkan pikiran sebagai pengendali utama perilaku dan emosi, tetapi juga mengakui peran lingkungan sosial sebagai faktor pembentuk dan penguat perubahan. Konseling kelompok menjadi ruang dinamis untuk menguji dan merevisi pikiran maladaptif melalui dukungan, tantangan, dan umpan balik dari sesama anggota. Hal ini membuat proses konseling kelompok *Cognitive behavior* tidak hanya bersifat individualistik, tetapi juga kolaboratif dan interaktif, di mana setiap anggota menjadi cermin dan fasilitator bagi pertumbuhan kognitif anggota lainnya (Corey, 2016).

3. Tujuan Konseling

Tujuan utama konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior* adalah membantu anggota mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pikiran negatif otomatis yang menimbulkan perasaan dan perilaku tidak adaptif. Proses ini bertujuan menumbuhkan pola pikir rasional, perilaku konstruktif, serta tanggung jawab pribadi terhadap perubahan diri (Corey, 2016).

Konseling kelompok *cognitive behavior* juga berfokus pada pengembangan keterampilan pemecahan masalah, pengendalian diri, dan peningkatan fungsi sosial-emosional melalui dinamika kelompok

yang suportif (Dobson, 2010). Dalam dinamika kelompok, anggota saling memberikan umpan balik dan dukungan sehingga mempercepat proses restrukturisasi kognitif dan pembelajaran (Yalom & Leszcz, 2020). Dengan demikian, konseling kelompok *Cognitive behavior* tidak hanya berorientasi pada perubahan pikiran individu, tetapi juga pada pembentukan perilaku adaptif dalam hubungan interpersonal (Beck, *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, 2011).

4. Hubungan dan Mekanisme Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior*

Dalam konseling kelompok *Cognitive Behavior* hubungan antara konselor dan konseli menjadi fondasi utama keberhasilan proses perubahan. Konselor berperan sebagai fasilitator dan pendidik (educator) yang membantu anggota kelompok memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Sikap konselor harus empatik, suportif, dan tetap direktif secara proporsional karena konseling kelompok *cognitive behavior* bersifat terstruktur dan berorientasi pada tujuan (Yalom & Leszcz, 2020). Tugas utamanya mencakup menciptakan suasana kelompok yang aman, mengidentifikasi pikiran irasional, memberi umpan balik yang konstruktif, serta memberikan tugas rumah (*homework*) untuk memperkuat pembelajaran di luar sesi (Corey, 2016).

Sebaliknya, konseli diharapkan bersikap terbuka, aktif, dan jujur dalam mengeksplorasi diri. Mereka tidak hanya menjadi penerima nasihat, tetapi juga peserta aktif dalam proses restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku (Elis, 2003). Konseli bertanggung jawab mengungkapkan pikiran otomatis, melaksanakan latihan perilaku baru, serta mendukung proses pembelajaran kelompok. Partisipasi aktif ini membantu terciptanya perubahan yang berkelanjutan melalui *self-monitoring* dan refleksi diri (Corey, 2016).

Mekanisme perubahan dalam konseling kelompok *cognitive behavior* berlangsung melalui beberapa tahap sistematis, yaitu:

1. Identifikasi masalah dan pikiran irasional.
2. Evaluasi dan pengujian pikiran melalui dialog sokratis.
3. Restrukturisasi kognitif, yakni mengganti pikiran irasional dengan yang rasional.
4. Latihan perilaku baru seperti role play dan behavioral rehearsal.
5. Evaluasi hasil serta penerapan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari (Corey, 2016)

Untuk mencapai perubahan efektif, digunakan sejumlah teknik seperti *cognitive restructuring* (mengubah pola pikir), *self-monitoring* (pemantauan diri), *homework assignments* (tugas rumah), *relaxation training* (latihan relaksasi), dan *exposure technique* untuk

mengatasi kecemasan (Dobson, 2010; Beck, *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, 2011). Selain itu, *Socratic questioning* membantu konseli menantang keyakinan yang tidak logis, sedangkan *behavioral experiments* memungkinkan mereka menguji realitas pikiran di dunia (Dobson, 2010).

Dengan demikian, hubungan konseling yang suportif, keterlibatan aktif konseli, dan penggunaan teknik-teknik kognitif serta perilaku secara sistematis menjadi mekanisme utama dalam menciptakan perubahan psikologis yang positif pada konseling kelompok *cognitive behavior*.

C. Relevansi

Konseling kelompok *Cognitive behavior* sangat relevan untuk menangani problematika anak dan remaja karena pendekatan ini bekerja langsung pada akar persoalan, yaitu pola pikir dan perilaku maladaptif. Sebagian besar masalah psikologis remaja seperti kecemasan, depresi, stres akademik, dan perilaku agresif bermula dari cara berpikir negatif tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar. Pendekatan *cognitive behavior* membantu mereka mengenali pikiran tersebut, menantangnya, dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih sehat (Beck, 1976)

Selain bekerja pada ranah kognitif, dinamika kelompok memungkinkan remaja belajar melalui interaksi sosial. Mereka belajar bahwa mereka tidak sendirian menghadapi masalah, serta dapat saling memberi dukungan dan masukan yang membangun. (Corey, 2016) menyebut proses ini sebagai

healing through interaction, yaitu kesembuhan yang muncul dari keterhubungan antarindividu. Bagi anak dan remaja, yang sedang membangun identitas sosialnya, dinamika ini sangat penting untuk membentuk rasa percaya diri dan kemampuan beradaptasi.

Secara empiris, banyak penelitian menunjukkan relevansi kuat antara konseling kelompok *cognitive behavior* dan kesehatan mental remaja. Penelitian oleh (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer,, & Fang, 2012) membuktikan bahwa pendekatan ini efektif menurunkan kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kemampuan sosial pada anak dan remaja di berbagai konteks budaya. Penelitian lain, (Dewi & Purwati, 2021) juga membuktikan adanya penurunan signifikan kecemasan akademik mahasiswa setelah mengikuti sesi CBT kelompok dengan teknik *thought stopping*. Sementara itu, (A, Fauzi, & Mulkiyan, 2022) menemukan bahwa restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok mampu menekan perilaku kenakalan remaja.

Lebih jauh lagi, konseling kelompok *cognitive behavior* juga memiliki relevansi dalam lingkungan pendidikan. Pendekatan ini membantu sekolah menjalankan fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat preventif dan pengembangan diri. Melalui latihan berpikir positif, regulasi emosi, dan *problem solving*, remaja tidak hanya terbebas dari gejala psikologis, tetapi juga tumbuh menjadi pribadi yang lebih resilien dan produktif (Farenta, Amalia, Nadia, & Putantari, 2025). Dengan demikian,

konseling kelompok *cognitive behavior* bukan sekadar terapi, melainkan sarana pemberdayaan psikologis yang menumbuhkan kesadaran diri, kemampuan berpikir rasional, dan keterampilan sosial yang sehat bagi generasi muda.

Tinjauan Hasil Penelitian Pendukung

Bagian ini memaparkan hasil-hasil penelitian baik nasional maupun internasional yang relevan dengan penerapan konseling kelompok *berbasis Cognitive Behavioral* dalam menangani problematika psikologis anak dan remaja. Kajian ini menegaskan bahwa pendekatan *cognitive behavior*, baik dalam dinamika individu maupun kelompok, secara konsisten terbukti efektif menurunkan kecemasan, depresi, stres akademik, dan perilaku maladaptif pada remaja.

A. Tinjauan Penelitian Nasional

1. Kelompok Berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Mengatasi Kecemasan pada Remaja

Artikel ini membahas meningkatnya kecemasan sosial dan stres akademik pada remaja yang berdampak pada perkembangan psikologis dan sosial mereka. Masalah ini sangat relevan dengan problematika masa remaja yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi dan tekanan sosial dari lingkungan sekolah maupun pertemanan. Dalam penelitian ini, konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior* diterapkan melalui teknik *self-talk*, *thought stopping*, dan restrukturisasi kognitif untuk membantu peserta mengenali serta mengubah pikiran negatif menjadi pola pikir yang lebih rasional dan positif.

Tabel 1. Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Mengatasi Kecemasan pada Remaja.

Judul	Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Mengatasi Kecemasan pada Remaja.
Tahun	2025
Penulis	Argina Ferenta, Ghina Rizki Amalia, Nadia, Novi Fayza Widi Putantari, Ratna Sari Dewi
Hasil	Hasilnya menunjukkan bahwa konseling kelompok <i>cognitive behavior</i> efektif mengurangi kecemasan sosial dan akademik dengan meningkatkan kemampuan regulasi diri dan berpikir positif.

Secara empiris, teknik CBT membantu remaja mengenali distorsi kognitif seperti pikiran “tidak mampu” atau “takut gagal”, lalu menggantinya dengan pernyataan adaptif. Dapat disimpulkan, konseling kelompok *Cognitive behavior* merupakan pendekatan yang produktif dalam membantu remaja mengelola kecemasan dan membangun kesejahteraan psikologis. (Farenta, Amalia, Nadia, & Putantari, 2025)

2. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Mengatasi Depresi.

Penelitian ini membahas meningkatnya gejala depresi di kalangan remaja akibat tekanan akademik dan sosial yang berlebihan. Masalah ini relevan dengan krisis identitas pada masa remaja yang membuat individu lebih rentan terhadap pikiran negatif dan perasaan tidak berharga. Konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior* dalam penelitian ini diterapkan melalui identifikasi pikiran irasional, restrukturisasi kognitif, dan pembentukan perilaku adaptif.

Tabel 2. Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi

Judul	Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi
Tahun	2022
Penulis	Muhammad Rizky, Netrawati, dan Yeni Karneli
Hasil	Hasil menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan <i>cognitive behavior</i> secara signifikan menurunkan gejala depresi pada remaja dengan cara memperbaiki pola pikir negatif menjadi positif. Intervensi dengan pendekatan <i>cognitive behavior</i> lebih efektif dibandingkan terapi farmakologis karena fokus pada perubahan cara berpikir dan bertindak.

Dalam studi ini, *cognitive behavior* digunakan sebagai intervensi untuk membantu remaja mengenali pikiran negatif yang memicu perasaan sedih dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif. Pendekatan dilakukan melalui restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku positif secara bertahap. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* mampu menurunkan gejala depresi secara signifikan dan membantu remaja menumbuhkan kembali rasa percaya diri serta makna hidup. Dengan demikian, *cognitive behavior* menjadi pendekatan yang relevan dan efisien dalam mengatasi depresi remaja serta mencegah kekambuhan gejala di kemudian hari (Rizky, Netrawati, & Karneli, 2022)

3. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengatasi Perilaku Bullying di Sekolah.

Artikel ini membahas perilaku perundungan (*bullying*) di lingkungan sekolah yang menimbulkan dampak psikologis serius bagi anak dan remaja, baik

korban maupun pelaku. Permasalahan ini sangat relevan dengan kondisi perkembangan remaja yang cenderung labil secara emosi dan masih belajar memahami empati serta kontrol diri. Perundungan tidak hanya berbentuk fisik, tetapi juga verbal dan digital (*cyberbullying*), yang semuanya berkontribusi terhadap kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, bahkan gangguan tidur pada siswa

Dalam penelitian ini, pendekatan *Cognitive Behavioral Counseling*, yang berakar pada prinsip *Cognitive Behavioral Therapy*, digunakan untuk memodifikasi pola pikir negatif yang melandasi perilaku agresif siswa. Pendekatan ini diterapkan dalam sesi kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, *role-playing*, dan *mindfulness exercise* untuk membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan mereka.

Tabel 3. Efektivitas Pendekatan Konseling Kognitif-Perilaku dalam Mengurangi Perilaku Bullying di Sekolah

Judul	Efektivitas Pendekatan Konseling Kognitif-Perilaku dalam Mengurangi Perilaku Bullying di Sekolah
Tahun	2024
Penulis	Sri musfiroh, Ahmad Shofi Mubarak, Siti Difta Rahmatika, Ayu Lestari, Erik Novianto
Hasil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui konseling berbasis cognitive behavior, siswa mengalami peningkatan regulasi emosi, kemampuan empati, dan pengambilan perspektif sosial. Banyak siswa melaporkan bahwa teknik pemapasan dalam, latihan kesadaran, dan pembiasaan ulang kognitif membantu mereka mengendalikan amarah serta mengurangi impuls agresif. Seorang konselor menggambarkan perubahan nyata: "Sebelumnya, para siswa ini akan langsung menyerang ketika diprovokasi.

	Setelah sesi intervensi, mereka belajar berhenti sejenak, mengenali perasaan, dan memilih respon yang lebih tenang."
--	--

Dari hasil penelitian mencatat penurunan insiden perilaku agresif hingga 40% dan peningkatan kemampuan penyelesaian konflik secara konstruktif. Konseling kelompok *cognitive behavior* juga terbukti membangun lingkungan sekolah yang lebih aman dan inklusif, dengan partisipasi aktif guru serta konselor dalam pendampingan. Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Counseling* efektif dalam menurunkan perilaku perundungan, meningkatkan kontrol diri, dan menumbuhkan empati di kalangan remaja. (musfiroh, Mubarak, Rahmatika, Lestari, & Novianto, 2024)

B. Tinjauan Penelitian Internasional

1. Testing Standard and Modular Designs for Psychotherapy Treating Depression, Anxiety, and Conduct Problems in Youth

Artikel ini membahas masalah depresi, kecemasan, dan perilaku bermasalah (conduct problems) yang umum dialami oleh anak dan remaja. Permasalahan tersebut sering berakar dari faktor tekanan akademik, lingkungan keluarga yang tidak stabil, serta kesulitan adaptasi sosial. Ketiga bentuk gangguan ini memiliki keterkaitan erat karena berawal dari pola pikir negatif, rendahnya kemampuan mengatur emosi, dan kurangnya strategi coping yang sehat hal yang sangat mencerminkan problematika psikologis pada masa remaja.

Dalam penelitian ini, Cognitive Behavioral digunakan sebagai dasar terapi yang dibandingkan dalam dua model: desain standar (*standard protocol*) dan desain modular (*modular protocol*). Desain modular memungkinkan terapis menyesuaikan urutan dan jenis teknik *Cognitive behavior* berdasarkan kebutuhan individu anak atau remaja, seperti penggunaan behavioral activation

untuk depresi, exposure therapy untuk kecemasan, atau problem-solving training untuk perilaku agresif.

Penelitian dilakukan terhadap 85 anak dan remaja usia 7–13 tahun yang mengalami gangguan depresi, kecemasan, atau masalah perilaku. Proses terapi *cognitive behavior* berlangsung selama 16–20 sesi dengan pemantauan ketat oleh konselor terlatih.

Tabel 4. Testing Standard and Modular Designs for Psychotherapy Treating Depression, Anxiety, and Conduct Problems in Youth

Judul	Testing Standard and Modular Designs for Psychotherapy Treating Depression, Anxiety, and Conduct Problems in Youth
Tahun	2012
Penulis	John R. Weisz, Bruce E. Chorpita, dan kolega
Hasil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>Cognitive behavior therapy</i> modular menghasilkan perubahan gejala psikologis yang lebih cepat dan signifikan dibandingkan dengan versi standar. Secara statistik, anak dan remaja dalam kelompok modular menunjukkan penurunan gejala depresi dan kecemasan sebesar 48% lebih cepat, serta peningkatan perilaku prososial dan kemampuan pemecahan masalah. Selain itu, efek positif <i>cognitive behavior therapy</i> modular lebih bertahan lama pada tindak lanjut pascaterapi (follow-up) dibandingkan dengan model standar.

Secara kualitatif, peserta terapi modular dilaporkan merasa lebih “didengar” karena sesi disesuaikan dengan kebutuhan personal mereka. Para remaja menjadi lebih aktif dalam mengidentifikasi masalah dan menemukan solusi. Hal ini menunjukkan bahwa fleksibilitas dalam penerapan *Cognitive behavior therapy* membuat remaja merasa

memiliki kendali terhadap proses perubahan dirinya. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa modular *cognitive behavior therapy* merupakan bentuk inovatif dan adaptif dari terapi perilaku kognitif yang efektif untuk menangani beragam masalah emosional dan perilaku pada anak dan remaja. Pendekatan ini tidak hanya menurunkan gejala depresi dan kecemasan, tetapi juga membantu meningkatkan kemampuan sosial dan pengambilan keputusan adaptif. (Weisz, et al., 2012)

2. Treating Anxiety Disorders in Children with Group Cognitive-Behavioral Therapy: A Randomized Clinical Trial

Artikel ini membahas gangguan kecemasan pada anak usia sekolah, termasuk fobia sosial, kecemasan umum, dan gangguan panik, yang dapat mengganggu fungsi sosial serta prestasi akademik anak. Permasalahan ini sangat relevan dengan fase perkembangan anak dan remaja awal, di mana mereka sedang belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan tekanan sosial dari teman sebaya. Gangguan kecemasan pada usia ini sering kali tidak dikenali dan dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih berat di masa remaja atau dewasa jika tidak ditangani dengan tepat.

Dalam penelitian ini, Paula Barrett dan tim menguji efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam dinamika kelompok (*group-based*) untuk anak-anak dengan gangguan kecemasan. Konseling kelompok *cognitive behavior* ini terdiri dari 12 sesi intervensi yang melibatkan anak dan orang tua mereka secara aktif. Pendekatan yang digunakan menekankan pada restrukturisasi kognitif, pelatihan relaksasi, dan teknik pemaparan (*exposure therapy*) secara bertahap terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan. Salah satu keunggulan desain ini adalah keterlibatan orang tua dalam proses terapi, yang membantu memperkuat perubahan perilaku di

lingkungan rumah. Metode penelitian menggunakan *randomized clinical trial* (RCT), di mana 79 anak dengan diagnosis kecemasan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang menerima konseling kelompok *cognitive behavior* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Seluruh peserta dievaluasi menggunakan Anxiety Disorders Interview Schedule for Children (ADIS-C) dan skala penilaian perilaku kecemasan sebelum, sesudah, dan beberapa bulan setelah terapi.

Tabel 5. Treating Anxiety Disorders in Children with Group Cognitive-Behavioral Therapy: A Randomized Clinical Trial

Judul	Treating Anxiety Disorders in Children with Group Cognitive-Behavioral Therapy: A Randomized Clinical Trial
Tahun	1999
Penulis	Wendy Silverman, William Kurtines, Golda S. Ginburg, dan Carl F Weems.
Hasil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok <i>cognitive behavior</i> secara signifikan menurunkan gejala kecemasan pada anak-anak dibandingkan kelompok kontrol. Sekitar 64% anak dalam konseling kelompok <i>cognitive behavior</i> tidak lagi memenuhi kriteria gangguan kecemasan setelah terapi, sedangkan hanya 26% anak di kelompok kontrol yang menunjukkan perubahan serupa. Selain itu, hasil tindak lanjut enam bulan menunjukkan efek terapi yang bertahan (<i>maintenance effect</i>), menandakan bahwa keterampilan kognitif dan perilaku yang diajarkan selama terapi berhasil dipertahankan.

Peneliti juga menemukan bahwa keterlibatan orang tua menjadi faktor pendukung penting dalam efektivitas terapi, karena mereka berperan dalam membantu anak menerapkan teknik dari pendekatan *cognitive behavior* di

rumah, seperti latihan pernapasan dan pengelolaan pikiran negatif. Anak-anak dalam konseling kelompok *cognitive behavior* menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan menghadapi situasi sosial yang sebelumnya mereka hindari. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* merupakan pendekatan efektif, efisien, dan berkelanjutan dalam menangani gangguan kecemasan pada anak-anak. Melalui dukungan kelompok dan peran aktif orang tua, terapi ini tidak hanya mengurangi gejala kecemasan tetapi juga meningkatkan fungsi sosial dan emosional anak secara keseluruhan (Silverman, Wendy; Kurtines, William; Ginsburg, S, G; Weems, F, Carl, 1999)

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil telaah literatur nasional dan internasional, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* terbukti efektif dalam menangani berbagai problematika psikologis anak dan remaja seperti kecemasan, depresi, perilaku agresif, dan stres akademik. Pendekatan ini bekerja melalui proses restrukturisasi kognitif, di mana konseli belajar mengenali pikiran negatif otomatis dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis, serta modifikasi perilaku adaptif melalui latihan sosial dan refleksi kelompok.

Efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior* tidak hanya muncul dari perubahan kognitif individu, tetapi juga dari dukungan sosial dan dinamika kelompok yang memperkuat rasa kebersamaan, kepercayaan diri, serta keterampilan regulasi emosi. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* memberikan hasil yang konsisten baik pada anak-anak yang mengalami kecemasan, remaja dengan depresi, maupun siswa yang menunjukkan perilaku agresif di sekolah.

Selain itu, tinjauan terhadap berbagai penelitian menegaskan bahwa cognitive behavior therapy bersifat fleksibel dan dapat diadaptasi dengan budaya Indonesia, termasuk nilai-nilai kekeluargaan, spiritualitas, dan norma sosial yang kuat. Namun, sebagian besar studi masih terbatas pada intervensi jangka pendek dan belum mengevaluasi dampak jangka panjang terhadap perkembangan psikososial remaja.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavioral* merupakan pendekatan yang efektif, efisien, dan berpotensi luas untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah, komunitas, maupun lembaga rehabilitasi anak dan remaja di Indonesia.

Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian yang telah dijelaskan, maka terdapat beberapa saran bagi pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Bagi Konselor atau Guru BK, diharapkan dapat mempertimbangkan efektivitas konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral* dalam menangani berbagai permasalahan psikologis yang dialami oleh anak dan remaja, seperti kecemasan, depresi, maupun perilaku agresif, sehingga layanan bimbingan dan konseling di sekolah menjadi lebih komprehensif dan berbasis bukti ilmiah.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan menerapkan konseling kelompok *Cognitive Behavioral* secara langsung melalui studi lapangan untuk menguji efektivitas jangka panjang dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- (WHO), W. H. (2021, September 1). *Adolescent mental health: Key facts*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- A, Z., Fauzi, A., & Mulkiyan. (2022). KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENGATASI KENAKALAN REMAJA. *Jurnal MIMBAR*, 45-55.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). *American Psychiatric Publishing*. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1176/ap.pi.books.9780890425596>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Penguin Books.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.
- Buyatova. (2025). War's psychological legacy: A study of mental health challenges among children and adolescents in Azerbaijan after the Second Karabakh War. *Springet Nature*.
- Cicchetti, D. (2016). Developmental psychopathology: Theory and method (3rd ed.). *John Wiley & Sons, Inc*. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/9781119125556>
- Corey. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling (9th ed.)*. Cengage Learning.
- Dewi, L., & Purwati, R. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Counellia Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 117-126.
- Dobson, K. S. (2010). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. Guilford Press.
- Elis, A. (2003). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Citadel.
- Farenta, A., Amalia, G. R., Nadia, N., & Putantari, N. F. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis CBT dalam

- Mengatasi Kecemasan pada Remaja. *Asosiasi Riset Ilmu Pendidikan Indonesia (ARIPi)*, 30–43.
- Habsy, A. B. (2021). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern*. Malang: Media Nusa Creative.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., S. A., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 427-440.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Kendall, P. C. (2011). *Coping Cat Workbook (2nd ed.)*. Workbook Publishing.
- Liu, P., Li, B. Y., Liu, J., Yang, X., Li, Y., & Lu, J. (2025). Implementing loving-kindness meditation and mindfulness of breathing for adolescents with nonsuicidal self-injury: A mixed-method study. *BMC Psychology*. doi:<https://doi.org/10.1186/s40359-025-03151-8>
- Luo, W., Gong, J., Zhou, H., Guo, J., Xiao, J., Yan, C., & Chen, Y. (2025). Network of cognitive, emotional, and pain perception factors linked to non-suicidal self-injury in Chinese adolescents. *BMC Psychology*, 933. doi:<https://doi.org/10.1186/s40359-025-03296-6>
- musfiroh, S., Mubarak, S. A., Rahmatika, D. S., Lestari, A., & Novianto, E. (2024). Efektivitas Pendekatan Konseling Kognitif-Perilaku dalam Mengurangi Perilaku Bullying di Sekolah. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 310-317.
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 345–365.
- RI, K. K. (2024, November 28). *Survei nasional kesehatan mental remaja Indonesia*. Retrieved from Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja>
- Rizky, M., Netrawati, & Karneli, N. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 265-280. doi:<https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748>
- silverman, Wendy; Kurtines, William; Ginsburg, S, G; Weems, F, Carl. (1999). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 995-1003. doi:DOI:10.1037/0022-006X.67.6.995
- Solhaug, A. K., Oppedal, B., & Roysamb, E. (2025). Life Satisfaction, Self-Efficacy, and Depressive Symptoms Among Unaccompanied Asylum-Seeking and Refugee Minors: An Exploratory Study. *Adversity and Resilience Science*, 139-154.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Ukagwu, C. A., Adeyemo, I. R., Adeyoyin, O., Ibrahim-Ojoawo, A., & Asiedu, L. A. (2025). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy Compared to Other Evidence-Based Mental Health Interventions in Children and Adolescents: A Scoping Review. *ResearchGate*.
- Weisz, J. R., Chorpita, B. F., Frye, A., Ng, M. Y., Lau, N., Bearman, S. K., . . . Hoagwood, K. E. (2012). Testing Standard and Modular Designs for Psychotherapy Treating Depression, Anxiety, and Conduct Problems in Youth. *Archives of General Psychiatry*, 274-282. doi:<https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.147>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Book.