

Kajian Literatur Pendekatan CBT Dalam Penanganan Kecemasan Pada Remaja Terhadap Tuntutan

Uswatun Hasanah¹, Meisya Robiatul Awaliah², Siti Rifadoh³, Neng Syifa⁴, Fitri Arnita⁵

Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Indonesia

E-mail : hsnhuswatun8@gmail.com¹, Meisyarobiatulawaliah@gmail.com², sitirifaadoh@gmail.com³, sifaneng306@gmail.com⁴, Fitriarnita94@gmail.com⁵

Abstrak

Gangguan kecemasan sosial merupakan permasalahan psikologis yang umum dialami remaja dan dapat berdampak signifikan terhadap perkembangan sosial, emosional, serta prestasi akademik. Remaja dengan kecemasan sosial cenderung mengalami ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif, menghindari interaksi sosial, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Salah satu pendekatan intervensi yang banyak direkomendasikan dalam menangani permasalahan ini adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan CBT dalam menangani gangguan kecemasan sosial pada remaja melalui metode studi pustaka. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dengan menganalisis sepuluh artikel ilmiah yang relevan, baik penelitian eksperimen, studi kasus, maupun tinjauan literatur. Hasil kajian menunjukkan bahwa CBT terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada remaja melalui berbagai teknik, seperti restrukturisasi kognitif, modifikasi perilaku, latihan relaksasi, exposure bertahap, dan pemberian tugas rumah. CBT membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi sosial. Efektivitas CBT ditemukan baik dalam konseling individu, kelompok, maupun konseling berbasis daring, serta dapat diperkuat melalui integrasi nilai budaya dan religius. Dengan demikian, CBT dapat direkomendasikan sebagai intervensi berbasis bukti yang efektif, fleksibel, dan aplikatif dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional remaja serta mencegah dampak jangka panjang gangguan kecemasan sosial.

Kata kunci : Pendekatan CBT, Kecemasan, Tuntutan Sosial, Siswa

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang krusial, di mana individu mulai mengeksplorasi dan membangun rasa percaya diri dalam interaksi sosial serta menyelesaikan berbagai tugas perkembangan. Salah satu tugas perkembangan utama

pada fase ini adalah kemampuan membangun keterampilan sosial dan menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Keberhasilan remaja dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi emosional dan sosial. Namun, berbagai hambatan dapat muncul dan mengganggu proses perkembangan ini, salah satunya adalah gangguan kecemasan sosial.

Gangguan kecemasan sosial ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain. Remaja dengan kondisi ini cenderung menghindari situasi sosial, merasa sangat cemas ketika harus berbicara di depan umum, berkenalan dengan orang baru, atau terlibat dalam aktivitas kelompok. Bahkan, kecemasan dapat muncul saat berada di tempat umum atau lingkungan sosial tertentu, sehingga menghambat partisipasi sosial remaja secara optimal (Gunnell et al., 2018).

Dampak gangguan kecemasan sosial pada remaja tergolong serius. Kondisi ini dapat memengaruhi berbagai aspek perkembangan, mulai dari terganggunya hubungan sosial, penurunan prestasi akademik, perilaku menarik diri dari lingkungan, hingga meningkatnya risiko depresi dan munculnya gagasan bunuh diri. Mengingat masa remaja sangat dipengaruhi oleh dinamika sosial dan kebutuhan akan penerimaan kelompok, ketakutan berlebihan terhadap penilaian orang lain menjadikan remaja rentan mengalami isolasi sosial dan gangguan fungsi psikososial (Hizbullah & Ariani, 2025).

Gangguan kecemasan atau anxiety disorder merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa cemas berlebih disertai gejala pendamping lainnya. Kondisi ini berbeda dari kecemasan normal yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu, karena kecemasan pada gangguan ini dapat muncul secara intens dan menetap tanpa pemicu yang jelas. Salah satu bentuk gangguan kecemasan yang paling umum adalah gangguan kecemasan sosial (social anxiety disorder atau social phobia), dengan prevalensi seumur hidup mencapai sekitar 12%. Gangguan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor genetik dan lingkungan keluarga (Ulil et al., 2025).

Kecemasan sosial juga memiliki implikasi yang signifikan dalam konteks pendidikan. Pendidikan berperan penting dalam mengembangkan potensi individu, membentuk karakter, serta meningkatkan kesejahteraan masa depan. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Namun, kecemasan sosial dapat menghambat kemampuan siswa dalam berinteraksi secara interpersonal, menurunkan prestasi belajar, serta berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa (Taslimah & Amelasasih, 2025).

Kondisi kecemasan sosial umumnya muncul pada masa remaja, yaitu periode transisi yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek emosional, biologis, kognitif, dan sosial. Rasa takut dan malu akibat kekhawatiran terhadap penilaian negatif orang lain sering kali mendorong individu untuk menghindari situasi sosial. Gejala fisik yang menyertai kondisi ini antara lain keringat berlebih, wajah memerah, ketegangan otot, dan kepanikan saat berada di lingkungan sosial, sehingga individu

tidak mampu menampilkan potensi optimal dan mengalami penurunan kesejahteraan emosional (Apriyadi, 2022).

Memasuki fase dewasa muda, yaitu rentang usia 18–25 tahun, tuntutan kehidupan menjadi semakin kompleks. Individu dihadapkan pada kebutuhan untuk mengeksplorasi diri, menentukan arah hidup, serta menghadapi tanggung jawab yang lebih besar. Tidak sedikit individu yang merasa kewalahan, mengalami kebingungan, hingga merasakan perasaan takut, hampa, dan depresi. Kondisi tersebut dapat memperburuk gejala kecemasan sosial apabila tidak ditangani secara tepat (Ulil et al., 2025).

Berbagai pendekatan psikologis telah dikembangkan untuk membantu individu mengatasi gangguan kecemasan sosial. Salah satu pendekatan yang paling banyak direkomendasikan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan ini berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif menjadi lebih adaptif, khususnya dalam situasi sosial (Sholehah et al., 2025; Wang et al., 2020).

Dalam praktik konseling individu, CBT dapat diterapkan melalui berbagai teknik, salah satunya adalah teknik restrukturisasi kognitif. Teknik ini bertujuan membantu konseli mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif atau irasional dengan pemikiran yang lebih rasional dan seimbang. Melalui proses ini, konseli didorong untuk menguji kebenaran pikiran negatif dan menyadari bahwa tidak semua kekhawatiran sesuai dengan realitas atau fakta (Afridah et al., 2024).

Penerapan CBT pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial tidak hanya efektif dalam meredakan gejala kecemasan, tetapi juga meningkatkan keterampilan menghadapi tantangan sosial dalam jangka panjang. Pendekatan ini bersifat terstruktur namun fleksibel, sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu dan efektif untuk berbagai tingkat keparahan gangguan kecemasan sosial (Regina et al., 2025).

Berdasarkan dukungan empiris dari berbagai penelitian, *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan pendekatan yang layak untuk dieksplorasi lebih lanjut dalam pengelolaan gangguan kecemasan sosial pada remaja. Mengingat tingginya prevalensi gangguan ini, deteksi dini serta intervensi yang tepat menjadi sangat penting. Oleh karena itu, tinjauan literatur ini bertujuan untuk membahas pendekatan CBT dalam pengelolaan gangguan kecemasan sosial pada remaja.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka atau kajian literatur. Teknik yang diterapkan bersifat deskriptif. Dalam pelaksanaannya, peneliti mengumpulkan berbagai sumber dari penelitian terdahulu sebagai bahan utama dalam analisis. Sebanyak 10 artikel ilmiah yang berkaitan erat dengan topik penelitian dijadikan acuan dalam menganalisis data. Kajian literatur sendiri merupakan sebuah studi ilmiah yang menitikberatkan pada pembahasan suatu tema tertentu. Teknik ini digunakan sebagai salah satu metode dalam menguji atau memahami suatu permasalahan. Dengan kata lain, kajian literatur merupakan

proses ilmiah yang menghasilkan laporan yang bertujuan untuk mendukung pelaksanaan riset atau memperdalam sebuah studi tertentu.

Hasil

Berdasarkan kajian terhadap 10 artikel ilmiah (kebanyakan dari 2024-2025, dengan satu dari 2022) yang membahas CBT untuk kecemasan sosial pada remaja, muncul gambaran ambigu: CBT sering diklaim efektif, tapi bukti empirisnya lemah karena dominasi studi kepustakaan (7 dari 10) dan desain metodologis rentan bias. Artikel-artikel ini menyoroti tekanan sosial seperti tuntutan akademik dan pertemanan, namun jarang mengukur konteks spesifik secara rigour.

Secara umum, CBT dikaitkan dengan pengurangan distorsi kognitif dan peningkatan coping, melalui teknik seperti restrukturisasi kognitif, relaksasi, dan exposure bertahap. Namun, efektivitas ini lebih bersifat anekdotal daripada terukur, dengan hanya 3 studi empiris (kuasi-eksperimental atau single-case) yang melaporkan penurunan kecemasan tanpa ukuran efek (effect size), follow-up jangka panjang, atau perbandingan dengan intervensi lain

Tabel Ringkasan Kritis Karakteristik, Metode, Temuan, dan Kelemahan Utama

No	Penulis & Tahun	Metode	Tujuan Utama	Temuan Utama	Kekuatan	Kelemahan Kritis & Risiko Bias
1	Ulil et al. (2025)	Library research	Efektivitas CBT komprehensif	CBT efektif ubah distorsi kognitif; rekomen untuk sekolah/kesehatan mental	Sintesis luas	Hanya naratif, tanpa meta-analisis atau kriteria inklusi/eksklusi; risiko bias seleksi studi positif
2	Regina et al. (2025)	Tinjauan literatur	Evaluasi bukti existing	CBT konsisten individu/kelompok; cegah dampak jangka panjang	Fleksibilitas ditekankan	Tidak sebutkan jumlah studi direview atau kualitasnya; klaim "konsisten" tanpa data agregat
3	Sholehah et al. (2025)	Kuantitatif kuasi-eksperimental (SMA spesifik)	Efektivitas CBT di sekolah	Reduksi kecemasan via restrukturisasi; modifikasi perilaku	Instrumen Beck/La Greca; populasi targeted	Tanpa grup kontrol; N kecil & lokasi tunggal → generalisasi nol; tidak laporkan p-value/effect size
4	Oktaviawati & Sa'adah (2024)	Kualitatif literature review	Peran konseling online CBT	Digital efektif privasi; solusi SAD	Relevan era digital	Ketergantungan teknologi diabaikan secara empiris; no data outcome primer

No	Penulis & Tahun	Metode	Tujuan Utama	Temuan Utama	Kekuatan	Kelemahan Kritis & Risiko Bias
5	Apriyadi (2022)	Library research (integrasi Islam)	Deskripsi CBT + spiritualitas Islam	Doa/Al-Qur'an kuatkan restrukturisasi	Peka budaya	Teoretis murni, no uji empiris; risiko confirmation bias religius
6	Afridah et al. (2024)	Studi kasus kualitatif (individu)	Perubahan pre-post individu CBT	Perubahan positif "belum signifikan" tapi	Gambaran nyata aplikasi	N=1; no ukur kuantitatif → subyektif; generalisasi mustahil
7	Hizbullah & Ariani (2025)	Single-case experiment	Efektivitas CBT	Reduksi kecemasan via restructuring	Desain eksperimen dasar	N=1; no kontrol/alternatif; klaim "efektif" tanpa statistik
8	Taslimah & Amelasih (2025)	Quasi-experimental one-group pre-post (SMP)	Efektivitas CBT kelompok Islam	Turun kecemasan; sinergi nilai Islam	Kontek sekolah spesifik	No grup kontrol → ancaman maturation/history bias; overclaim sinergi tanpa bukti kausal
9	Farenta et al. (2025)	Literature review	CBT kelompok atasi kecemasan/stres	Efektif kurangi kecemasan, stres, perilaku menyimpang	Multi-outcome	Vague; no detail metodologi atau evidence hierarchy
10	Oktaviawati & Sa'adah (2025)	Studi kepustakaan	Efektivitas online CBT	Akses mudah, kurangi stigma	Fokus privasi digital	Duplikat #4; no data empiris baru; abaikan risiko dropout online

Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan bahwa berbagai teknik CBT, seperti restrukturisasi kognitif, modifikasi perilaku, latihan relaksasi, exposure bertahap, serta pemberian tugas rumah, memberikan kontribusi positif terhadap penurunan tingkat kecemasan sosial, peningkatan kepercayaan diri, dan keberanian dalam berinteraksi sosial. Efektivitas CBT ditemukan baik pada konseling individu maupun kelompok, serta dapat diterapkan pada berbagai setting, termasuk lingkungan sekolah, perguruan tinggi, dan layanan konseling berbasis digital.

Selain itu, beberapa artikel menegaskan bahwa integrasi CBT dengan nilai-nilai religius dan budaya, khususnya nilai-nilai Islam, mampu memperkuat proses intervensi

dengan menjadikan terapi lebih kontekstual dan bermakna bagi remaja. Sementara itu, konseling online berbasis CBT juga dinilai sebagai alternatif yang relevan di era digital karena menawarkan privasi, kenyamanan, fleksibilitas, serta mampu mengurangi hambatan interaksi tatap muka bagi individu dengan kecemasan sosial. Meskipun demikian, kajian ini juga mengidentifikasi sejumlah keterbatasan penelitian, seperti jumlah subjek yang terbatas, desain tanpa kelompok kontrol, serta dominasi studi kepustakaan yang masih memerlukan penguatan bukti empiris.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain metodologis yang lebih kuat, melibatkan sampel yang lebih luas, serta mengembangkan model intervensi CBT yang terintegrasi secara sistematis dalam layanan bimbingan dan konseling. Secara keseluruhan, CBT dapat direkomendasikan sebagai intervensi berbasis bukti yang efektif, fleksibel, dan aplikatif dalam membantu remaja mengatasi kecemasan sosial serta mendukung perkembangan sosial dan emosional mereka secara optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan artikel yang dikaji, dapat disimpulkan bahwa gangguan kecemasan sosial merupakan permasalahan yang cukup serius dan umum dialami remaja, yang berdampak pada perkembangan sosial, emosional, akademik, serta kesejahteraan mental mereka. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang paling konsisten, efektif, dan berbasis bukti dalam menangani kecemasan sosial pada remaja, baik melalui konseling individu, kelompok, maupun layanan konseling daring. CBT terbukti membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional, menurunkan keyakinan negatif terhadap penilaian sosial, serta meningkatkan kemampuan coping dan kepercayaan diri dalam situasi sosial. Selain itu, integrasi CBT dengan nilai budaya, religius, dan teknologi digital memperkuat fleksibilitas serta relevansinya dalam konteks pendidikan dan layanan kesehatan mental. Oleh karena itu, deteksi dini dan penerapan CBT secara sistematis dan berkelanjutan sangat direkomendasikan untuk mendukung perkembangan optimal remaja dan mencegah dampak jangka panjang gangguan kecemasan sosial.

Pengakuan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Fitri Arnita M.Pd yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian serta penyusunan artikel ini, sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

Referensi

- Afridah, M., Azzahra, D., Andiny, Z., & Syafitri, M.A. (2024). Konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani kecemasan sosial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 145–156.
- Apriyadi, A. (2022). Integrasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan nilai-nilai Islam dalam mengatasi kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Islam dan Konseling*, 6(1), 33–45.
- Farenta, R., (2025). Efektivitas konseling kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengatasi kecemasan sosial remaja: Studi literatur. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 10(1), 21–34.

- Gunnell, D., Kidger, J., & Elvidge, H. (2018). Adolescent mental health in crisis. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 689–690.
- Hizbullah, K., & Ariani, D. (2025). Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menurunkan kecemasan sosial remaja: Studi eksperimen kasus tunggal. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 55–67.
- Oktaviawati, M., & Sa'adah, N. (2024). Konseling online berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai solusi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Digital*, 3(2), 88–99.
- Regina, A., Garvin, G., & Sherly, S. (2025). *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam penanganan gangguan kecemasan sosial pada remaja: Tinjauan literatur. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Konseling*, 12(1), 40–52.
- Sholehah, E. F., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2025). Efektivitas konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap kecemasan sosial siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Sekolah*, 9(1), 60–72.
- Taslimah, U., & Amelasasih, P. (2025). Konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mereduksi kecemasan sosial siswa SMP. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 90–102.
- Uli, M. A., Rahmad, A., & Eka, F. R. (2025). Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menangani gangguan kecemasan sosial pada remaja: Studi kepustakaan. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(1), 1–13.