

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Studi

Hasil penelitian dari 10 jurnal tentang penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengelola stres dan kecemasan pada remaja, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Literature Review

No	Judul & Penulis	Metode (DSVIA)	Hasil
1	<i>A randomized noninferiority trial evaluating remotely-delivered stepped care for depression using internet Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and</i>	D: <i>Randomized Noninferiority Trial</i> S: 270 orang dewasa dengan depresi V: <i>Internet CBT dan Telephone CBT</i> I: <i>ThinkFeelDo web platform & telepon</i> A: <i>Mixed-effects models</i>	<i>Stepped care</i> (iCBT diikuti tCBT) memiliki efektivitas yang setara (<i>noninferior</i>) dengan tCBT saja dalam menurunkan gejala depresi. Biaya pengiriman <i>stepped care</i> lebih rendah

	<i>telephone CBT</i> (Mohr et al., 2019)		dibandingkan terapi telepon penuh.
2	<i>Combining attachment-based family therapy and Cognitive Behavioral Therapy to improve outcomes for adolescents with anxiety</i> (Herres et al., 2023)	D: <i>Theoretical Hypothesis/Review</i> S: Remaja dengan kecemasan & keluarga V: ABFT, CBT, kecemasan remaja I: Protokol sesi ABFT + CBT A: Analisis literatur teoretis	Menggabungkan terapi keluarga berbasis kelekatan (ABFT) sebelum CBT dapat meningkatkan luaran klinis pada remaja yang tidak merespons CBT standar dengan memperbaiki hubungan orang tua-anak.
3	Peran teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) dalam	D: Studi Kasus Kualitatif S: 1 remaja pria (inisial OV) usia 12 tahun	Teknik CBT membantu remaja mengenal dan

	mengelola stres remaja (Zuraidah, 2023)	V: Teknik CBT dan manajemen stres I: Sesi konseling individu A: Analisis deskriptif kualitatif	mengubah kesalahan berpikir (distorsi kognitif) yang menyebabkan stres akibat kehilangan sosok ayah, sehingga konsentrasi belajar meningkat.
4	Prevention of depression in freshman nursing students based on group cognitive-behavioral therapy: A randomized trial study (Ghelbash et al., 2025)	D: <i>Single-blind Clinical Trial</i> S: 30 mahasiswa keperawatan semester satu V: CBT Kelompok dan depresi I: <i>Beck Depression Inventory</i> (BDI) A: <i>Independent T-test & ANOVA</i>	Terdapat perbedaan signifikan skor depresi antara kelompok intervensi (13.7 ± 2.9) dan kontrol (18.4 ± 5.9) setelah terapi ($P < 0.001$), menunjukkan CBT efektif mencegah depresi pada mahasiswa baru.

5	<i>Cognitive Behavioral Therapy for Childhood Prolonged Grief Disorder for Bereaved Children and Adolescents With Comorbid Problems: Case Vignettes</i> (Djelantik & Spuij, 2025)	D: Studi Kasus (<i>Case Vignettes</i>) S: Anak & remaja dengan duka berkepanjangan V: CBT dan <i>Prolonged Grief Disorder</i> (PGD) I: Protokol <i>Grief-Help</i> A: Analisis klinis deskriptif	Protokol CBT khusus duka (<i>Grief-Help</i>) yang melibatkan orang tua efektif membantu anak mengelola gejala duka intens, memori traumatis, dan masalah fungsi harian.
6	<i>Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in Managing Anxiety Symptoms Among Adolescents in High-Stress Environments: A</i>	D: <i>Randomized Controlled Trial</i> (RCT) S: 42 remaja usia 12-18 tahun. V: CBT dan gejala kecemasan I: <i>Beck Anxiety Inventory</i> (BAI) A: <i>Repeated measures ANOVA</i>	Intervensi CBT selama 12 minggu menurunkan kecemasan secara signifikan sebesar 52,3% dan depresi 55,5% dibandingkan

	<i>Randomized Controlled Trial</i> (Noor et al., 2025)		kelompok kontrol yang hanya turun $\leq 6\%$.
7	<i>Impact of cognitive-behavioral therapy and mindfulness-based stress reduction in mitigating test anxiety and enhancing academic achievement among vocational education students at Nigerian universities</i> (Nwadi et al., 2025).	D: <i>Randomized Control Trial</i> S: 483 mahasiswa universitas di Nigeria V: CBT, <i>Mindfulness</i> , kecemasan ujian I: SGAATS (skala kecemasan ujian) A: ANOVA & MANCOVA	Kombinasi CBT dan MBSR selama 14 minggu secara signifikan mengurangi kecemasan ujian, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki prestasi akademik mahasiswa vokasi.
8	<i>Metode Cognitive Behaviour Therapy</i>	D: Studi Kasus Tunggal Kualitatif	Terapi CBT dengan teknik <i>mind over</i>

	dalam Penyembuhan Remaja Pengidap Gangguan Mental di Pusat Pemulihan Kuantan Pahang Malaysia (Izhan et al., 2025)	S: 1 remaja wanita usia 15 tahun (inisial P) V: CBT dan penyembuhan mental I: Wawancara, observasi, & tes psikologi A: Analisis deskriptif kualitatif	<i>mood</i> membantu subjek mengurangi gejala depresi dan erotomania melalui penggantian sistem kepercayaan negatif dengan pola pikir positif-rasional.
9	Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren (Wulandari et al., 2025)	D: Kualitatif Deskriptif S: 6 santri, 1 pengasuh, 1 ustadzah. V: CBT dan stres akademik I: Wawancara dan observasi A: Analisis tematik	Konseling kelompok teknik CBT membantu santri mengidentifikasi pikiran negatif terkait target hafalan, dengan 85% santri merasa lebih tenang dan beban akademik berkurang.

10	<i>Protocol of a French assessor-blinded randomized trial comparing eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) and trauma-focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT) in young children with post-traumatic stress disorder (Moner et al., 2026)</i>	D: <i>Protocol for Randomized Trial</i> S: 60 anak usia 3-6 tahun dengan PTSD V: EMDR dan <i>Trauma-focused CBT</i> I: Skala DIPA & YCPC A: Analisis komparatif	TF-CBT (12 sesi) merupakan intervensi lini pertama yang sangat direkomendasikan untuk menangani trauma pada anak usia dini melalui restrukturisasi kognitif yang disesuaikan usia

2. Karakteristik Umum Penelitian

Tabel 4. 2 Karakteristik Tahun Publikasi

No.	Tahun Publikasi	F	%
1	2019	1	10%
2	2023	2	20%
3	2025	6	60%
4	2026	1	10%
Total		10	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar jurnal diterbitkan pada tahun 2025 sebanyak 6 jurnal (60%), mencerminkan tren riset CBT yang sangat baru, hampir sebagian besar tahun 2023 sebanyak 2 jurnal (20%) serta sebagian kecil pada tahun 2019 dan 2026 masing-masing sebanyak 1 jurnal (10%).

Tabel 4. 3 Karakteristik Desain Penelitian

No.	Desain Penelitian	F	%
1	<i>Randomized Controlled Trial</i> / Klinis	4	40%
2	Studi Kasus / Kualitatif	4	40%
3	Protokol Penelitian / Review Teoretis	2	20%
Total		10	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar desain penelitian menggunakan *Randomized Controlled Trial* sebanyak 4 jurnal (40%) dan Studi

Kasus sebanyak 4 jurnal (40%), serta sebagian kecil menggunakan desain Protokol Penelitian atau Review Teoretis sebanyak 2 jurnal (20%).

A. Pembahasan

Studi *literature review* yang ditelaah oleh peneliti melibatkan 10 jurnal yang memiliki persamaan tema, yaitu meneliti tentang Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengelola stres dan kecemasan. Pada 10 jurnal tersebut, terdapat 1 jurnal tahun 2019, 2 jurnal tahun 2023, 6 jurnal tahun 2025, dan 1 jurnal tahun 2026. Desain penelitian didominasi oleh *Randomized Controlled Trial* (RCT) sebanyak 4 jurnal dan Studi Kasus sebanyak 4 jurnal. Analisa data yang digunakan meliputi analisa deskriptif/kualitatif (4 jurnal), analisis statistik inferensial (3 jurnal), uji *Wilcoxon* (2 jurnal), dan analisis komparatif (1 jurnal).

Pelaksanaan CBT pada penelitian Mohr et al. (2019) dengan judul "*A randomized noninferiority trial evaluating remotely-delivered stepped care for depression using internet CBT and telephone CBT*" menunjukkan bahwa terapi yang diberikan secara jarak jauh memiliki efektivitas yang setara (*noninferior*) dengan terapi telepon penuh. Penelitian ini menggunakan platform *ThinkFeelDo* untuk memberikan intervensi secara bertahap. Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan *Internet CBT* yang diikuti oleh *Telephone CBT* efektif dalam menurunkan gejala depresi dengan biaya pengiriman intervensi yang lebih efisien dibandingkan metode konvensional.

Diperkuat oleh penelitian Herres et al. (2023) yang membahas integrasi antara terapi keluarga berbasis kelekatan (ABFT) dengan CBT. Berdasarkan

analisis teoretis, ditemukan bahwa remaja yang memiliki gangguan kecemasan seringkali tidak merespons CBT standar jika hubungan dengan orang tua tidak harmonis. Dengan menggabungkan kedua terapi ini, luaran klinis remaja meningkat secara signifikan karena adanya perbaikan pada sistem pendukung keluarga sebelum dilakukan restrukturisasi kognitif melalui teknik CBT.

Sejalan dengan penelitian Zuraidah (2023) berjudul "Peran teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dalam mengelola stres remaja". Studi kasus pada remaja berusia 12 tahun ini dilakukan melalui sesi konseling individu untuk mengenali distorsi kognitif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan teknik CBT, subjek mampu mengubah pola pikir negatif akibat kehilangan peran ayah menjadi lebih rasional. Hal ini berdampak langsung pada penurunan tingkat stres dan peningkatan konsentrasi belajar subjek di sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Ghelbash et al. (2025) dengan metode *Single-blind Clinical Trial* pada mahasiswa keperawatan semester satu menunjukkan efektivitas CBT dalam bentuk kelompok. Menggunakan instrumen *Beck Depression Inventory* (BDI), didapatkan hasil bahwa kelompok intervensi memiliki skor depresi yang jauh lebih rendah (13.7 ± 2.9) dibandingkan kelompok kontrol (18.4 ± 5.9) dengan nilai $P < 0.001$. Hal ini membuktikan bahwa CBT kelompok sangat efektif sebagai langkah preventif bagi mahasiswa baru dalam menghadapi stres akademik.

Menurut penelitian Djelantik & Spuij (2025) yang berjudul "*CBT for Childhood Prolonged Grief Disorder for Bereaved Children and Adolescents*",

penggunaan protokol *Grief-Help* terbukti efektif menangani duka berkepanjangan. Melalui studi kasus klinis, intervensi ini membantu anak-anak dan remaja mengelola memori traumatis dan emosi intens setelah kehilangan orang terdekat. Keterlibatan orang tua dalam sesi CBT ini menjadi faktor kunci keberhasilan dalam memperbaiki fungsi harian anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Noor et al. (2025) melalui metode *Randomized Controlled Trial* (RCT) pada 42 remaja di lingkungan stres tinggi menunjukkan hasil yang sangat signifikan. Intervensi CBT yang dilakukan selama 12 minggu mampu menurunkan gejala kecemasan sebesar 52,3% dan depresi sebesar 55,5% berdasarkan skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI). Penurunan ini jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, menunjukkan bahwa CBT adalah intervensi yang sangat kuat untuk remaja dengan tekanan lingkungan yang berat.

Sejalan dengan penelitian Nwadi et al. (2025) yang menggabungkan CBT dengan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) pada 483 mahasiswa di Nigeria. Hasil uji MANCOVA menunjukkan bahwa kombinasi kedua teknik ini selama 14 minggu secara signifikan mengurangi kecemasan saat ujian (*test anxiety*). Selain menurunkan tingkat kecemasan, intervensi ini juga terbukti meningkatkan konsentrasi dan pencapaian akademik mahasiswa secara keseluruhan.

Penelitian oleh Izhan et al. (2025) berjudul "*Metode Cognitive Behaviour Therapy* dalam Penyembuhan Remaja Pengidap Gangguan Mental" menggunakan teknik *mind over mood* pada remaja usia 15 tahun. Melalui pendekatan studi kasus

kualitatif, subjek yang awalnya mengalami perasaan tidak berdaya dan depresi akibat erotomania mulai menunjukkan pemulihan mental. Teknik CBT membantu subjek mengganti sistem kepercayaan negatif dengan pola pikir positif-rasional, sehingga emosi subjek menjadi lebih stabil.

Hasil penelitian Wulandari et al. (2025) mengenai konseling kelompok CBT pada santri beasiswa di pesantren menunjukkan pengaruh yang positif. Melalui analisis tematik dari wawancara dan observasi, ditemukan bahwa teknik CBT membantu santri mengidentifikasi pikiran negatif terkait beban hafalan Al-Qur'an. Sebanyak 85% santri melaporkan merasa lebih tenang, mampu mengelola stres akademik, dan merasa beban hafalan mereka menjadi lebih ringan setelah mengikuti sesi konseling.

Terakhir, menurut Moner et al. (2026) dalam protokol penelitiannya mengenai perbandingan EMDR dan *Trauma-focused* CBT (TF-CBT) pada anak usia 3-6 tahun, ditegaskan bahwa TF-CBT tetap menjadi standar emas intervensi trauma. Dengan restrukturisasi kognitif yang disesuaikan dengan usia perkembangan anak, TF-CBT efektif membantu anak usia dini mengatasi gejala PTSD. Hal ini menunjukkan bahwa prinsip-prinsip CBT dapat diadaptasi untuk populasi anak yang paling muda sekalipun.

Setelah melalui tahap *literature review* terhadap 10 jurnal tersebut, peneliti berasumsi bahwa penerapan CBT sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada berbagai rentang usia remaja dan dewasa muda. Keberhasilan ini didukung oleh fleksibilitas metode CBT yang dapat dilakukan secara individu,

kelompok, maupun digital. Secara keseluruhan, 100% artikel yang ditelaah menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dalam CBT menjadi faktor utama dalam perubahan perilaku dan stabilitas emosi subjek.