



PENERAPAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL (CBT) DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Raditya Ibnu Prahitna¹, Atrup²

Universitas Nusantara PGRI Kediri

radityaibnuprahitna02@gmail.com¹, atrupdr@gmail.com²

ABSTRACT

Mental health among junior high school students has become a critical issue due to the increasing psychosocial pressures faced by early adolescents, such as academic anxiety, social stress, and low self-esteem. This article aims to conceptually examine the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) as a strategic approach in school counseling services. This study employs a conceptual-theoretical literature review method, integrating findings from previous studies with developmental psychology and cognitive psychotherapy theories. The findings indicate that CBT is effective in helping students recognize negative automatic thoughts, manage stress, and enhance emotional regulation and self-esteem. CBT is also flexible to be adapted within the school curriculum and responsive to local cultural and spiritual values.

Keywords: Junior High School, Counseling Behavioral Therapy (CBT).

ABSTRAK

Kesehatan mental peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) menjadi isu krusial seiring meningkatnya tekanan psikososial yang dialami remaja awal, seperti kecemasan, stres, dan rendahnya harga diri. Artikel ini bertujuan mengkaji secara konseptual penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai pendekatan strategis dalam layanan konseling sekolah. Kajian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan konseptual-teoretis, yang mengintegrasikan hasil-hasil penelitian terdahulu dan teori psikologi perkembangan serta psikoterapi kognitif. Temuan menunjukkan bahwa CBT efektif membantu siswa SMP dalam mengenali pikiran otomatis negatif, mengelola stres, serta memperkuat regulasi emosi dan harga diri. CBT juga fleksibel untuk diadaptasi dalam kurikulum sekolah dan sensitif terhadap konteks budaya serta spiritual lokal.

Kata Kunci: Sekolah Menengah Pertama, Konseling Kognitif Behavioral (CBT).

PENDAHULUAN

Gangguan mental remaja, seperti kecemasan, stres, dan rendahnya harga diri, kian marak di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), khususnya pada masa remaja awal yang sebagian besar sedang berada dalam fase transisi perkembangan menuju kedewasaan, dengan tekanan akademik dan sosial yang tinggi (Riskestas, 2018; WHO, 2021). Jika tidak ditangani secara tepat, kondisi ini dapat menghambat proses belajar dan perkembangan psikososial siswa. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi konseling yang adaptif, terukur, dan relevan dengan konteks pendidikan.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang menekankan restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku maladaptif secara sistematis (Beck, 1976). CBT dinilai efektif dalam konteks pendidikan karena bersifat terstruktur, berjangka pendek, dan mampu disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan remaja (Judith S. Beck, 2011). Penelitian sebelumnya menunjukkan CBT efektif dalam menurunkan



kecemasan, memperbaiki regulasi emosi, dan meningkatkan harga diri siswa (Gkintoni dkk. 2024; Kamila dkk. 2024). Namun, penerapannya di sekolah-sekolah Indonesia masih terbatas karena minimnya pemahaman konseptual dan pelatihan bagi konselor.

Kajian konseptual ini bertujuan mengkaji penerapan CBT secara mendalam dalam konteks SMP, dengan fokus pada prinsip dasar, adaptasi praktik dalam lingkungan sekolah, dan keterkaitannya dengan karakteristik psikososial siswa SMP. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam literatur konseling pendidikan, serta menawarkan arah praktis bagi pengembangan intervensi berbasis bukti di sekolah menengah.

PEMBAHASAN

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang menggabungkan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir negatif yang tidak rasional serta perilaku maladaptif. CBT berangkat dari asumsi bahwa gangguan emosional dan perilaku berasal dari distorsi kognitif yang dapat dimodifikasi melalui strategi berpikir yang lebih logis dan realistik (Beck, 1976). Pendekatan ini bersifat empiris, terstruktur, dan berorientasi pada pemecahan masalah, menjadikannya cocok untuk diterapkan dalam konteks pendidikan, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dalam lingkungan sekolah, khususnya bagi peserta didik kelas VIII SMP yang sedang mengalami masa transisi remaja awal, CBT dapat berfungsi sebagai intervensi psikologis yang membantu mengatasi kecemasan akademik, stres sosial, prokrastinasi, dan harga diri rendah. Judith Beck (2011) menekankan bahwa CBT bukan hanya teknik terapeutik, melainkan juga alat edukatif karena membekali siswa dengan keterampilan berpikir kritis dan pengambilan keputusan yang lebih sehat secara psikologis. Penerapan CBT di sekolah dilakukan melalui sesi konseling terstruktur, baik individual maupun kelompok, yang fokus pada pengenalan pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, dan latihan regulasi emosi yang sesuai dengan karakteristik usia perkembangan siswa SMP.

1. Relevansi CBT terhadap Kebutuhan Psikososial

Remaja Remaja siswa SMP umumnya berada dalam tahap perkembangan yang sangat dinamis, ditandai dengan krisis identitas, fluktuasi emosi, dan tekanan dari lingkungan sosial serta akademik. Erikson (1968) sebagaimana dikutip dalam (Rita Kencana, 2016) menyebut masa ini sebagai fase "identity vs. role confusion" di mana individu sedang membentuk jati diri mereka. CBT dapat membantu siswa mengenali pikiran otomatis negatif yang muncul dalam proses ini, dan secara aktif mengarahkan mereka membentuk narasi diri yang lebih sehat dan realistik (Westbrook. D., 2008).



2. Dampak CBT terhadap Indikator Kesehatan Mental Peserta Didik

Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti memberikan dampak positif terhadap tiga indikator utama kesehatan mental siswa SMP, yakni kecemasan, stres, dan harga diri. Ketiga aspek ini merupakan bagian integral dari kesejahteraan psikologis yang berpengaruh langsung terhadap proses belajar dan penyesuaian sosial peserta didik.

- a. Dalam hal kecemasan, CBT membantu siswa mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang menjadi pemicu rasa takut dan tidak percaya diri, terutama dalam konteks akademik dan interaksi sosial. Kamila dkk. (2024) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program CBT mengalami penurunan signifikan dalam kecemasan belajar. Proses restrukturisasi kognitif dalam CBT memungkinkan siswa menggantikan pikiran irasional dengan cara pandang yang lebih rasional dan supportif terhadap diri sendiri.
- b. Untuk stres, teknik seperti *cognitive restructuring* dan relaksasi membantu siswa memahami sumber tekanan yang dihadapi serta membangun mekanisme coping yang lebih adaptif. Noviyanti dkk. (2023) menegaskan bahwa CBT mampu menurunkan tingkat stres melalui pengubahan pola pikir disfungsional serta pelatihan respons emosional yang lebih sehat dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial.
- c. Sedangkan dalam aspek harga diri, CBT berperan dalam membangun persepsi positif siswa terhadap diri mereka sendiri. Melalui penguatan perilaku adaptif dan pendekatan *positive reinforcement*, siswa belajar memvalidasi pencapaian dan nilai dirinya secara lebih objektif. Hasil penelitian Noviyanti dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa pendekatan ini berhasil meningkatkan self-esteem siswa yang sebelumnya menunjukkan gejala psikologis ringan.

Dengan demikian, CBT tidak hanya efektif dalam mereduksi gejala gangguan mental, tetapi juga memperkuat kapasitas psikologis siswa untuk berfungsi secara optimal di lingkungan sekolah.

3. Fleksibilitas dan Adaptasi CBT di Lingkungan Sekolah

Salah satu kekuatan utama dari CBT adalah fleksibilitasnya dalam berbagai bentuk implementasi. CBT dapat dilakukan secara individual, kelompok, bahkan berbasis digital, dan disesuaikan dengan budaya, nilai spiritual, serta sistem pendidikan lokal. Marwing, (2018) mengembangkan model CBT berbasis nilai Islam yang menekankan pada introspeksi dan spiritualitas. Di sekolah, CBT dapat disisipkan dalam program bimbingan konseling, pendidikan karakter, dan penguatan kesehatan mental berbasis Kurikulum Merdeka. *Homework assignments* seperti jurnal pikiran otomatis atau latihan perilaku adaptif menjadi media transisi dari ruang konseling ke kehidupan nyata siswa (Judith S. Beck, 2011).



4. Tantangan dan Arah Pengembangan Implementasi CBT di SMP

Penerapan CBT di sekolah masih menghadapi tantangan, seperti keterbatasan konselor terlatih, belum adanya modul standar berbasis kurikulum, serta minimnya dukungan kebijakan pendidikan. Desna, (2023) mencatat bahwa layanan konseling di banyak sekolah masih bersifat administratif. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan profesional bagi guru BK serta pengembangan modul CBT yang kontekstual dengan karakteristik remaja Indonesia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam lingkungan Sekolah Menengah Pertama menunjukkan kontribusi yang bermakna dalam mendukung peningkatan kualitas kesehatan mental peserta didik. CBT tidak hanya berfungsi sebagai intervensi psikologis berbasis bukti, tetapi juga sebagai pendekatan edukatif yang membekali siswa dengan keterampilan berpikir kritis, regulasi emosi, serta strategi pengambilan keputusan adaptif. Karakter CBT yang terstruktur, kolaboratif, dan fleksibel menjadikannya sesuai untuk diterapkan dalam konteks pendidikan formal yang dinamis dan multikultural seperti Indonesia. Secara teoritis, penerapan CBT memperkuat konsep dasar dari Beck (1976) dan Erikson (1968), serta memungkinkan adaptasi kontekstual yang memperhatikan aspek budaya, nilai spiritual, dan kebijakan kurikulum nasional. Hal ini membuka ruang kolaboratif antara konselor, guru, dan orang tua dalam membangun sistem pendukung kesejahteraan psikologis siswa. Namun, namun implementasi CBT masih menghadapi tantangan seperti keterbatasan jumlah konselor terlatih dan belum tersedianya modul kontekstual. Oleh karena itu, disarankan adanya pelatihan intensif bagi guru BK mengenai teknik CBT dan pengembangan modul berbasis Kurikulum Merdeka. Kajian konseptual ini juga perlu diperkuat melalui penelitian lanjutan, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang dan mengembangkan adaptasi CBT yang kontekstual dan berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*.
- Desna, F. R. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik CBT dalam mengurangi perilaku bullying pada peserta didik kelas VIII di SMP. *REALITA: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 55–64. <https://repository.radenintan.ac.id/29034/>
- Gkintoni, E., Vantarakis, F., Skouliki, C., Anastassopoulos, P., & Vantarakis, A. (2024). Gamified Health Promotion in Schools: The Integration of Neuropsychological Aspects and CBT—A Systematic Review. *Medicina (Lithuania)*, 60(12), 6847–6856.



<https://doi.org/10.3390/medicina60122085>

Judith S. Beck. (2011). COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY Basics and Beyond SECOND EDITION. In *THE GUILFORD PRESS* New York London.

Kamila, A., Widodo, P. B., Listiara, A., Psikologi, F., Diponegoro, U., & Tengah, J. (2024). *Sistem Literatur pada Efektivitas Program Konseling Berbasis Psikoterapi Kognitif-perilaku dalam Mengatasi Kesehatan Mental Siswa* 1,2,3. 12(2), 20–37.

Marwing, A. (2018). Developing a Model of Cognitive Psychotherapy Based on Indonesia Islamic' Values on Terrorist. *Islam Realitas: Journal of Islamic & Social Studies*, 4(1), 86.
https://doi.org/10.30983/islam_realitas.v4i1.739

Noviyanti, T., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2023). Pengembangan panduan konseling CBT teknik kognitif dispute serta modeling untuk meningkatkan self-efficacy kesehatan reproduksi siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 22.
<https://doi.org/10.29210/1202322635>

Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.

Rita Kencana. (2016). TEORI PSIKOSOSIAL ERIK H. ERIKSON DAN RELEVANSINYA TERHADAP PENDIDIKAN ANAK USIA DINI Oleh: *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(2), 1–23.

Westbrook. D., K. H. & K. J. (2008). (2008). *Westbrook, D., Kennerley, H. & Kirk, J. (2007) An introduction to cognitive behaviour therapy: skills & applications* Published by Sage © 2008 -. 2007.

WHO. (2021). *Adolescent mental health*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>