

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)
DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI INSECURITY PADA
SISWA KELAS VII D SMP NEGERI 18 KOTA SURAKARTA TAHUN
PELAJARAN 2025/2026**

Indah Megantara¹, Hera Heru Sri Suryanti², Ahmad Jawandi³

^{1,2,3} BK FKIP UNIVERSITAS SLAMET RIYADI SURAKARTA

[1indahmegantara17@gmail.com](mailto:indahmegantara17@gmail.com), [2heraheruyanti@gmail.com](mailto:heraheruyanti@gmail.com),

[3ahmadjawandi@gmail.com](mailto:ahmadjawandi@gmail.com)

ABSTRACT

Indah Megantara. THE EFFECTIVENESS OF THE COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) APPROACH IN GROUP COUNSELING TO REDUCE INSECURITY AMONG THE SEVENTH-GRADE D STUDENTS OF SMP NEGERI 18 SURAKARTA IN THE ACADEMIC YEAR 2025/2026. The aim of this research was to determine the effectiveness of the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach in group counseling services to reduce the level of insecurity among the seventh-grade D students of SMP Negeri 18 Surakarta in the Academic Year 2025/2026. The research method used was an experiment with a one group pretest-posttest design. The subjects of this study were 8 seventh-grade D students selected using purposive sampling technique. The research instrument was an insecurity questionnaire administered before and after the treatment. The treatment provided was group counseling services using the CBT approach conducted over three sessions. Data were analyzed using the Wilcoxon test with the assistance of the SPSS 25.0 program. The results of the data analysis using the Wilcoxon test showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of $0.011 < 0.05$, thus H_0 was rejected and H_a was accepted. This proved that there was a significant decrease in the level of insecurity among students after being given group counseling services using the CBT approach. Therefore, it could be concluded that the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach in group counseling is effective in reducing insecurity among seventh-grade D students at SMP Negeri 18 Surakarta in the Academic Year 2025/2026. This research is expected to contribute to guidance and counseling

teachers in developing group counseling service programs to help students overcome insecurity issues.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Behavior Therapy (CBT) Approach, Insecurity

ABSTRAK

Indah Megantara. EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI *INSECURITY* PADA SISWA KELAS VII D SMP NEGERI 18 KOTA SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2025/2026. Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Slamet Riyadi. Februari 2026. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi tingkat *insecurity* pada siswa kelas VII D SMP Negeri 18 Kota Surakarta Tahun Pelajaran 2025/2026. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian ini adalah 8 siswa kelas VII D yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa angket *insecurity* yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Treatment yang diberikan adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT sebanyak tiga kali pertemuan. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon melalui bantuan program SPSS 25.0. Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,011 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa terdapat penurunan tingkat *insecurity* yang signifikan pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi *insecurity* pada siswa kelas VII D SMP Negeri 18 Kota Surakarta Tahun Pelajaran 2025/2026. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi guru BK dalam pengembangan program layanan konseling kelompok untuk membantu siswa mengatasi permasalahan *insecurity*.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Insecurity*

A. Pendahuluan

Insecurity merupakan bentuk kecemasan yang muncul akibat tidak puasan terhadap kondisi pribadi seseorang. Meski dalam porsi kecil *insecurity* dapat menjadi pemacu motivasi untuk berkembang lebih baik, namun jika terjadi secara terus menerus, hal ini akan mengganggu stabilitas hidup (Amanda et al., 2024). *Insecurity* tidak hanya berkaitan dengan penampilan fisik atau kondisi diri, tetapi *insecurity* juga bisa soal akademik. Fenomena ini layak untuk diteliti sebab rasa *insecurity* dapat membentuk cara individu dalam berpikir, bersikap, dan membangun interaksi sosial di kehidupan sehari-hari. Mereka yang mengalami kondisi ini biasanya memiliki kecenderungan untuk memandang diri sendiri secara negatif dan merasa cemas akan penilaian dari lingkungan sekitar. Urgensi penelitian ini didukung oleh informasi dari media massa, salah satunya melalui Radar Jombang (2024) yang mendeskripsikan *insecurity* sebagai kondisi kecemasan dan rendahnya keyakinan diri yang umum terjadi pada masa remaja.

Tercatat bahwa lebih dari separuh remaja di Indonesia pernah merasakan kondisi tersebut.

Fase remaja awal pada peserta didik khususnya kelas VII SMP merupakan masa rentan munculnya *insecurity*, yang dipicu oleh perubahan biologis serta tuntutan lingkungan. Perilaku menarik diri dari interaksi sosial, keengganan berpartisipasi di kelas, dan perasaan rendah diri menjadi indikator nyata dari kondisi tersebut, (Faridah et al., 2024). Dampak jangka panjangnya dapat mengganggu stabilitas perkembangan sosial dan akademik jika penanganan yang tepat tidak diberikan.

Berdasarkan hasil observasi selama magang/PLP pada 26 September 2025-16 Desember 2025 di SMP Negeri 18 Kota Surakarta, peneliti menemukan kondisi menarik di kelas VII D yang tampak berbeda dari kelas-kelas lainnya, 90% siswa di kelas ini cenderung tidak aktif dan terkesan lebih banyak diam ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung dan menghindari saat tampil di depan kelas, selain itu 20 % siswa saja

yang berani bertanya. Fenomena ini menunjukkan adanya permasalahan *insecurity* yang dialami bersama-sama oleh para siswa kelas VII D.

Data yang dihimpun melalui wawancara dengan peserta didik kelas VII D pada 13 Januari 2026 mengungkapkan adanya kecenderungan *insecurity* yang berfokus pada aspek akademik dan penampilan fisiknya. Salah satu siswa mengungkapkan kekhawatiran ketika memperoleh hasil belajar yang tidak maksimal serta merasa cemas terhadap penilaian negatif orang lain mengenai penampilan dirinya. Temuan ini diperkuat dengan hasil angket identifikasi awal menunjukkan bahwa sebanyak 43,33% siswa kelas VII D memiliki skor antara 27-33, yang menunjukkan adanya tanda perilaku *insecurity*. Gejala tersebut tampak pada perasaan minder yang muncul ketika siswa menerima komentar negatif dari orang lain, dan siswa juga merasa takut jika diminta tampil di depan kelas.

Hasil tersebut divalidasi melalui wawancara dengan Guru BK SMP Negeri 18 Kota Surakarta, (Sri Hartini, S.Pd) pada hari Rabu, 14 Januari 2026, yang mengonfirmasi bahwa mayoritas siswa kelas VII D masih didominasi rasa *insecurity*, terutama saat diminta tampil di depan kelas. Guru BK menjelaskan bahwa hanya sedikit siswa yang hanya berani berpendapat, sementara sebagian besar lainnya hanya diam/kurang aktif saat dikelas. Guru BK menambahkan bahwa rendahnya keyakinan diri siswa tidak hanya terpaku pada bidang akademik, namun juga dipicu oleh persepsi faktor penampilan fisik.

Melihat kondisi *insecurity* yang cukup mengkhawatirkan ini, salah satu bentuk untuk mengurangi *insecurity* adalah dengan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Secara konseptual, Konseling Kelompok merupakan salah satu instrumen dalam layanan bimbingan dan konseling yang memfasilitasi individu untuk mendiskusikan serta mengentaskan problematika

pribadi melalui kekuatan dinamika kelompok, (Suryanti, 2017:374). Selain itu, (Jawandi, A., 2025: 251) mendefinisikan konseling kelompok sebagai layanan bantuan yang dilakukan dalam setting kelompok untuk membantu individu mengatasi permasalahannya, dan Konseling Kelompok menurut Suryanti dan Hartini (2017: 5) didefinisikan sebagai skema bantuan profesional yang mempertemukan seorang konselor dengan beberapa klien dalam sebuah kelompok terbatas. Dalam kegiatan kelompok, remaja dapat melakukan eksperimen realitas dengan aman, menguji batasan diri, mengekspresikan diri, serta belajar menjadi pendengar yang baik, (Suryanti, 2016).

Disisi lain, menurut Jawandi (2019) Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan sebuah metodologi psikoterapi yang memiliki efikasi tinggi dalam mengatasi berbagai bentuk gangguan kecemasan. Fokus utama dari pendekatan ini adalah melakukan identifikasi serta transformasi terhadap skema

berpikir negatif dan perilaku yang tidak sehat (*maladaptif*) yang selama ini mengganggu rasa cemas, (Widayanti et al., 2025) dan membantu individu memperbaiki pola pikir yang tidak tepat atau kebiasaan berpikir yang salah, (Jawandi 2025). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki keunggulan karena dirancang secara sistematis, fokus terhadap permasalahan yang sedang dihadapi, dan terbukti ampuh dalam memodifikasi cara berpikir serta tingkah laku yang tidak produktif. Dari sisi konseptual, CBT didasarkan pada konsep kognitif dan konsep perilaku yang menggarisbawahi keterkaitan antara pemikiran, emosi, dan tindakan seseorang, (Rahmatullah et al., n.d.).

Secara lebih spesifik, pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam penelitian ini akan diimplementasikan melalui strategi teknik *Modeling*. Strategi ini merupakan sebuah metode pembelajaran yang berorientasi pada penguasaan keterampilan atau perilaku baru dengan cara mengobservasi figur model serta

menginternalisasi kemampuan yang ditunjukkan oleh model tersebut (Hakim et al., 2023). Dengan ini, konseling kelompok efektif sebagai media penguatan aspek sosial siswa, sedangkan kombinasi pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *modeling* menawarkan mekanisme nyata bagi siswa untuk memperbaiki pola pikir destruktif sekaligus mengadopsi sikap percaya diri yang lebih konstruktif.

Didukung dengan penelitian sebelumnya oleh Aisyah (2022) dengan judul “Efektivitas konseling kelompok melalui pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi perilaku konsumtif pada santri Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Jabung” menunjukkan layanan konseling kelompok melalui pendekatan CBT efektif untuk mengurangi perilaku konsumtif santri Pondok pesantren Sunan Kalijogo Jabung.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu diteliti tentang “Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi *Insecurity* Pada Siswa

Kelas VII D SMP Negeri 18 Kota Surakarta Tahun Ajaran 2025/2026”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain pre-experimental melalui model one group *pretest–posttest* design. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan perlakuan tanpa kelompok kontrol pembanding. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) untuk mengetahui perubahan tingkat *insecurity* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 18 Kota Surakarta pada bulan Januari sampai Maret 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII D yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa yang memiliki tingkat *insecurity* tertinggi berdasarkan hasil penyebaran angket awal.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Instrumen utama yang digunakan adalah angket insecurity yang diberikan pada tahap pretest dan posttest. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji validitasnya menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan reliabilitasnya menggunakan Cronbach's Alpha dengan bantuan aplikasi SPSS 25.0.

Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon non-parametrik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan skor antara hasil pretest dan posttest pada sampel berpasangan. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mereduksi tingkat *insecurity* pada siswa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam layanan konseling kelompok efektif untuk mereduksi tingkat *insecurity* pada siswa kelas VII D SMP Negeri 18 Kota Surakarta Tahun Pelajaran 2025/2026. Efektivitas

tersebut dibuktikan melalui analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,011 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok.

Selain melalui uji wilcoxon, perubahan tingkat *insecurity* juga dapat dilihat dari hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada 8 siswa sebagai subjek penelitian. Hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* serta uji Wilcoxon dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1. Hasil Pretst,Post Test
serta Uji Wilcoxon**

Statistics			
		Pretest	posttes
N	Valid	8	8
	Missing	0	0
Mean		86.75	66.50
Std. Error of Mean		1.925	1.558
Median		86.00	67.50
Mode		82 ^a	60
Std. Deviation		5.445	4.408
Minimum		81	60
Maximum		94	72
Sum		694	532
Percentiles	25	82.00	61.50
	50	86.00	67.50
	75	92.75	69.75
Z		-2.536 ^b	

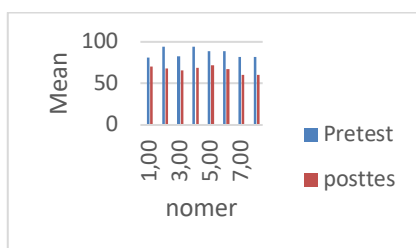
Asymp.
Sig. (2-
tailed)

0.011

Berdasarkan hasil angket *pretest*, diperoleh skor tertinggi sebesar 94 dan skor terendah 81, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 86,75. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok berbasis CBT, siswa berada pada tingkat *insecurity* yang cukup tinggi.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT, terjadi penurunan skor pada hasil *posttest*. Skor tertinggi menurun menjadi 72, skor terendah menjadi 60, dan rata-rata kelompok turun menjadi 66,50. Penurunan skor tersebut menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis siswa setelah mengikuti rangkaian konseling kelompok. Untuk memperjelas perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*, dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 1. Hasil Histogram *Pre-test* dan *Pos-test*



Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa

pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam layanan konseling kelompok merupakan strategi yang efektif dan relevan untuk membantu mereduksi tingkat *insecurity* pada remaja, khususnya pada siswa di lingkungan sekolah.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam konseling kelompok untuk mereduksi tingkat *insecurity* pada siswa kelas VII D SMP Negeri 18 Kota Surakarta Tahun Pelajaran 2025/2026, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *insecurity* siswa. Hal tersebut terlihat dari hasil analisis statistik deskriptif yang menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata dari 86,75 pada *pretest* menjadi 66,50 pada *posttest*, dengan nilai minimum *pretest* 81 dan maksimum 94, sedangkan pada *posttest* nilai minimum 60 dan maksimum 72. Selain itu, hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,011 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi siswa sebelum dan

sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa (Ha) yang menyatakan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi *insecurity* pada siswa kelas VII D SMP Negeri 18 Kota Surakarta Tahun Pelajaran 2025/2026 terbukti kebenarannya pada taraf signifikansi 5%.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, B., Azzahroh, F., & Wulandari, N. R. (2024). *Penanganan Insecure pada Remaja dengan Pendekatan Terapi Sholat dan Dzikir*. 3(1), 117–124.
- Faridah, F. Y., As, E., & Wahyudin, A. (2024). *Pengaruh Komunikasi Konseling Islami Terhadap Insecure Pada Anggota Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas*. 7(2), 97–104.
- Hakim, R., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). *Analisis Literatur Review : Penggunaan Teknik Modelling Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Konsentrasi Siswa Dalam Belajar*. 6(1), 21–25.
- Jawandi, A. (2019). *Keefektifan konseling cbt teknik self instruction untuk meningkatkan karakter kuat dan cerdas pada mahasiswa universitas slamet riyadi*. 3(1), 1–6.
- Jawandi, A, Putro , E, dan Heryani. (2025). *Peran layanan konseling individual dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam menangani perilaku siklotimia pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 2 Surakarta tahun ajaran 2024/2025*. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(3).
- Jawandi, A., Putro, E. A, dan Istiqomah. (2025). *Efektivitas konseling kelompok behavioral teknik extinction dalam mereduksi highly emotional character pada siswa kelas VIII A SMP Muhammadiyah 2 Surakarta tahun 2024/2025*. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(3), 251.
- Radar Jombang. (2024, 20 April).

- Insecure pada remaja dan dampaknya terhadap kesehatan mental.* Radar Jombang.
- Rahmatullah, M. M., Azzahra, N. N., & Savara, D. (n.d.). *Pendekatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam Konseling Kelompok.* 6.
- Suryanti, H. H. S., & Hartini, S. (2017). *Buku panduan konseling kelompok berbasis kecerdasan komprehensif untuk meningkatkan karakter mahasiswa.* Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Slamet Riyadi.
- Suryanti, H. H. S. (2016). *Model Development of Teenage Group Counseling Based on Comprehensive Intelligence to Increase Student Character (Research and Development at Guidance and Counseling Program, Teacher Training and Education Faculty in Solo Area, 2014/2015 Academic Year).* Online *International Interdisciplinary Research Journal*, 6(Special Issue),
- Suryanti, H. H. S. (2017). *Konseling kelompok berbasis religius untuk membantu mengatasi kenakalan remaja (juvenile delinquency).* *Jurnal Intervensi Konseling*, 374.
- Widayanti, L., Hasanah, M., Hadi, A., Sundafa, A., Jember, U. I., & Info, A. (2025). *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengetahui.* 91–99.