

Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan *Subjective Well-being* pada Remaja

Sunarsih¹⁾, Ahmad Yasar Ramdan²⁾

¹Program Studi Psikologi, Universitas Prima Indonesia PSDKU Kampus Kota Pekanbaru

email: sunarsih@unprimdn.ac.id

² Universitas Hamzanwadi, NTB

email: sunarsih@unprimdn.ac.id

Artikel histori:

Submit: 22 November

Revisi: 12 Desember

Diterima: 14 Desember

Terbit: 31 Desember

Kata Kunci:

Cognitive Behavior Therapy,
Remaja,
Subjective Well-being

Korespondensi:

sunarsih@unprimdn.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan *subjective well-being* pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental* dengan *design pretest-posttest control group*. Partisipan terdiri 30 remaja yang dipilih secara acak dan dibagi menjadi dua kelompok; kelompok eksperimen yang menerima CBT selama 4 sesi dan kelompok kontrol yang tidak menerima pelatihan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *subjective well-being* sebelum dan sesudah pelatihan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Anacova untuk mengukur perbedaan antara *pretest* dan *posttest* di kedua kelompok. Penelitian ini menggunakan skala *subjective well-being* dari Diener dan sudah dimodifikasi dengan menyesuaikan pada karakteristik partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai $\text{sig} = 0.000 \leq \alpha 0.05$ hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan *subjective well-being* pada siswa yang diberikan pelatihan *cognitive behavior therapy* dengan siswa yang tidak diberikan pelatihan *cognitive behavior therapy*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pelatihan *cognitive behavior therapy* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *subjective well-being* pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan *cognitive behavior therapy* efektif dalam mengurangi pola pikir negatif, meningkatkan keterampilan koping, dan memperbaiki hubungan sosial, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan *subjective well-being*. Kesimpulannya, pelatihan *cognitive behavior therapy* dapat dianggap sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja.

Abstract: This research aims to explore the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in improving subjective well-being in adolescents. This research method uses quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. Participants consisted of 30 teenagers who were randomly selected and divided into two groups; an experimental group that received CBT for 4 sessions and a control group that did not receive

training. Data was collected using a subjective well-being questionnaire before and after training. Data analysis was carried out using the Anacova test to measure the difference between pretest and posttest in the two groups. This research uses Diener's subjective well-being scale and has been modified to adapt to the characteristics of the participants. The results of the research showed that a value of $\text{sig} = 0.000 \leq \alpha 0.05$ was obtained. This shows that there is a difference in subjective well-being between students who were given cognitive behavior therapy training and students who were not given cognitive behavior therapy training. The research results also show that cognitive behavior therapy training has a significant effect on increasing subjective well-being in adolescents. These findings indicate that cognitive behavior therapy training is effective in reducing negative thought patterns, improving coping skills, and improving social relationships, all of which contribute to increasing subjective well-being. In conclusion, cognitive behavior therapy training can be considered an effective intervention to improve subjective well-being in adolescents.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang kritis dengan ditandai oleh berbagai perubahan-perubahan baik dalam hal fisik, emosional maupun sosial. Pada masa remaja terjadi pergolakan yang dialami remaja seperti tantangan dibidang akademik, perubahan dalam sosial, ataupun pada tahap pencarian jati diri dan tekanan yang dihasilkan oleh lingkungan. Pada masa ini remaja cenderung mengalami depresi, kecemasan ataupun stress. Penelitian yang dilakukan oleh (Simanjuntak, D. V., Sitompul, D. A., Nadapdap, I., Raja, S. L., & Naibaho, 2024) mengungkapkan bahwa remaja cenderung mengalami kecemasan akibat dari perubahan-perubahan yang dialaminya. Hal lainnya juga diungkapkan oleh (Yoduke, F., Daulima, N. H., & Mustikasari, 2023) yang mengatakan bahwa pada masa remaja cenderung mengalami kecemasan, stress dan depresi dikarenakan beberapa tekanan dan perubahan yang dialaminya.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan ditemukan bahwa terdapat beberapa remaja yang mengalami kecemasan, stress dalam kehidupannya. Hal tersebut diakibatkan dari beberapa hal seperti pengaturan emosi yang belum stabil, menutup diri, ataupun dari perubahan hormon yang terjadi sehingga mempengaruhi kondisi emosi pada diri remaja. Dari kasus dan fenomena di atas, terlihat bahwa remaja masih mengalami penilaian diri yang rendah, baik dari pola pikir serta respon emosi yang dilakukan Ketika menghadapi suatu kejadian. Permasalahan ini biasanya disebut dengan kondisi *subjective well-being* yang rendah.

Subjective well-being merupakan upaya evaluasi diri pada periode tertentu serta reaksi emosional atas suatu kejadian dan penilaian terhadap kepuasan dirinya. *Subjective well-being* mencakup komponen afektif (dalam hal ini terdiri dari afek positif dan afek negatif) dan komponen kognitif (seperti kepuasan hidup). Hal tersebut merupakan indikator penting dalam menentukan kesehatan mental pada diri seseorang. Tingkat *subjective well-being* yang tinggi pada remaja dikaitkan dengan berbagai hasil positif, seperti peningkatan ketahanan terhadap stres, hubungan sosial yang lebih baik, dan kinerja akademis yang lebih baik. Oleh karena itu, penting untuk menemukan intervensi yang efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh (Lampropoulou, 2018) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi cenderung akan merasa Bahagia dalam melakukan aktivitasnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Himayuan, 2023) mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami kecemasan, merasa rendah diri cenderung kondisi *subjective well-being* nya rendah. Untuk mengatasi kondisi *subjective well-being* yang rendah, perlu dilakukan psikoterapi salah satunya dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kondisi *subjective well-being* pada remaja

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, termasuk depresi dan kecemasan. CBT berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta mengembangkan keterampilan koping yang lebih adaptif. Meskipun banyak penelitian telah menunjukkan efektivitas CBT dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan, masih relatif sedikit penelitian yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana CBT dapat meningkatkan *subjective well-being* pada remaja. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Raffone, F., Orrico, A., D’Orsi, M., Ferro, S., Russo, M., & Martiadis, 2023) bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat meningkatkan *subjective well-being*, hal ini terlihat selamat proses pelatihan dengan menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bahwa terjadi perubahan peningkatan *subjective well-being*

Berdasarkan pemaparan dan fenomena di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan *subjective well-being* pada remaja”. Adapun hipotesis dalam penelitian ini ialah ada perbedaan pada kelompok eksperimen dan kelompok control kondisi *subjective well-being* pada remaja sebelum dan sesudah dilaksanakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Kondisi *subjective well-being* pada remaja akan meningkat setelah dilakukan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Metode Penelitian

Metode *Quasi eksperiment* dipilih dalam pelaksanaan penelitian guna mengeksplorasi efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap peningkatan *subjective well-being* pada remaja. Desain penelitian yang digunakan ialah *pretest-posttest control group*. Pada penelitian ini terdapat dua kelompok yang terdiri dari kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi dan kelompok eksperimen yang menerima pengajaran dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Kedua kelompok ini diukur dengan menggunakan skala *subjective well-being* yang akan dilakukan pada sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 1. *Quasi eksperimental design*

Kelompok	Pratest	Perlakuan	posttest
eksperimental	Y1	X	Y2
Control	Y1	-	Y2

Partisipan dalam penelitian ini ialah siswa kelas VIII di salah satu SMP yang ada di Kota Pekanbaru Provinsi Riau dengan jumlah 30 siswa dengan pembagian 15 siswa merupakan kelompok kontrol dan 15 siswa merupakan kelompok eksperimen. Pemilihan partisipan ini didasarkan pada kriteria dengan menggunakan Teknik *purposive sampling*. Diantara kriteria tersebut ialah; partisipan berusia 13-18 tahun, bersedia berpartisipasi dalam seluruh intervensi, serta tidak dalam melakukan terapi psikologis lainnya. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari tahun 2024.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *subjective well-being* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner ini terdiri dari beberapa skala yang mengukur kepuasan hidup, frekuensi emosi positif, dan frekuensi emosi negatif. Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan uji statistik ANACOVA.

Adapun rencana yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut: *Pretest*, yaitu sebelum perlakuan diberikan, baik kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan mengisi kuesioner yang telah disediakan. *Intervensi menggunakan CBT*, proses selanjutnya itu dilakukan perlakuan pada satu kelompok. Perlakuan dilakukan selama 4 kali pertemuan dengan durasi sekitar 60 -90 menit. Dalam perlakuan ini terdiri atas beberapa materi CBT seperti pengenalan tentang pola berpikir positif dan pola berpikir negatif, Teknik restrukturisasi kognitif, pengembangan keterampilan coping dan peningkatan keterampilan sosial. Dilain itu kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan selama periode penelitian. *Posttest*, setelah proses intervensi selesai, semua kelompok, baik kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan diberikan *posttest* dengan mengisi kuesioner *subjective well-being* guna mengukur perubahan yang terjadi.

Skala *subjective well-being* dimodifikasi dari skala Diener yang terdiri dari skala SWLS (*satisfaction with life scale*) dari (Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, 1985) dan skala SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) dari (Diener, E., & Biswas-Diener, 2002) yang terdiri dari 24 aitem pada skala afek positif dan afek negatif dan 12 aitem skala kepuasan hidup dengan mengacu pada aspek-aspek *subjective well-being* dari teori Diener (Wheatley, 2017) Instrumen *subjective well-being* subjektif terdiri dari pernyataan yang bersifat positif (aitem positif) dan bersifat negatif (aitem negatif) dengan skala likert dengan alternative jawaban 1-5.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Afek Positif dan Afek Negatif

Aspek-aspek	Indikator	Nomor butir		Jumlah butir
		Aitem positif	Aitem Negatif	
Afek positif	Individu mengalami emosi yang menyenangkan	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13		13
Afek negatif	Individu mengalami emosi yang tidak menyenangkan		14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	11
Jumlah				24 butir

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepuasan Hidup

Aspek-aspek	Indikator	Nomor butir		Jumlah butir
		Aitem positif		
Kognitif	Mampu memahami kemampuan diri sendiri dengan keadaan yang ada	1, 2, 3, 4, 7, 8	5, 6, 9, 10, 11, 12	12
Jumlah				12 butir

Hasil Penelitian

Bagian ini menyajikan hasil penelitian. Hasil penelitian dapat dilengkapi dengan tabel, grafik (gambar), dan / atau bagan. Bagian pembahasan memaparkan hasil pengolahan data, menginterpretasikan penemuan secara logis, mengaitkan dengan sumber rujukan yang relevan. (Times New Roman, 12, normal).

Hasil analisis pada table output SPSS uni Anacova, diperoleh nilai sig = 0.000, yang berarti lebih kecil dari α 0.05. dengan demikian, Ho ditolak dan Ha diterima.

Tabel 4. Uji ANACOVA

Tests of Between-Subjects Effects							
Dependent Variable: Posttest							
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Squared	Eta
Corrected Model	287.785 ^a	2	143.892	84.309	.000	.862	
Intercept	2.066	1	2.066	1.210	.281	.043	
Pretest	151.251	1	151.251	88.620	.000	.766	
Kelompok	37.064	1	37.064	21.717	.000	.446	
Error	46.082	27	1.707				
Total	50110.000	30					
Corrected Total	333.867	29					

a. R Squared = .862 (Adjusted R Squared = .852)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai adjusted mean subjective well-being pada kelompok eksperimen = 41.936 dan pada kelompok control = 39.530. hal ini berarti

pertambahan nilai subjective well-being pada siswa dengan diberikan cognitive behavior therapy lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak diberikan cognitive behavior therapy. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa cognitive behavior therapy berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan subjective well-being pada siswa kelas VIII.

Tabel 3. Analisis Deskriptif

Kelompok				
Dependent Variable: Posttest				
Kelompok	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Eksperimen	41.936 ^a	.351	41.215	42.658
Kontrol	39.530 ^a	.351	38.809	40.251

a. Covariates appearing in the model are evaluated at the following values: Pretest = 39.20.

Pembahasan

Pada pelatihan CBT dalam meningkatkan *subjective well-being* diketahui bahwa nilai signifikan ≤ 0.05 sehingga dapat diinterpretasikan bahwa hipotesis alterantif (H_a) yang menyatakan “ada perbedaan *subjective well-being* siswa yang diberikan CBT dengan siswa yang tidak diberikan CBT”.

Dalam pelaksanaan pelatihan CBT ini dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 04 Januari 2024 peneliti melakukan pengenalan bersama seluruh siswa baik dari siswa yang berasal dari kelompok control maupun dari kelompok eksperimen. Pertemuan ini sekaligus pengisian angket *pretest* oleh siswa. Angket *pretest* ini dilakukan guna untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan seluruh siswa tentang kondisi *subjective well-being* sebelum proses pemberian pelatihan dimulai.

Pertemuan kedua ialah pemberian pelatihan CBT yang dilakukan peneliti oleh kelompok eksperimen. Topik ini berisi tentang pemberian materi seperti beberapa materi CBT seperti pengenalan tentang pola berpikir positif dan pola berpikir negatif, Teknik restrukturisasi kognitif, pengembangan keterampilan coping dan peningkatan keterampilan sosial. Dilain itu kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan selama periode penelitian. Selanjutnya pada pertemuan ketiga, kembali dilakukan pemberian materi oleh peneliti kepada kelompok eksperimen dengan pengulangan materi dan pendalaman materi sebagai upaya pemantapan dari penerapan CBT.

Pertemuan keempat merupakan pertemuan terakhir yang dilakukan pada tanggal 25 Januari 2024. Pada pertemuan ini dilakukan pembagian angket *posttest* kepada seluruh siswa. Peneliti membagikan *posttest* kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pemberian angket *posttest* ini dilakukan guna mengetahui sejauh mana peningkatan *subjective well-being* sebelum dan sesudah diberikan layanan CBT.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *mean* kelompok eksperimen sebesar 41.936 sedangkan nilai *mean* pada kelompok kontrol sebesar 39.530. hal ini berarti pertambahan nilai *subjective well-being* pada siswa dengan diberikan CBT lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak diberikan CBT.

Penelitian yang dilakukan oleh (LAELY, 2022) Mengungkapkan bahwa terapi CBT mampu meningkatkan kondisi *subjective well-being* pada seseorang. Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa semakin baik pelatihan CBT maka akan semakin meningkat *subjective well-being* pada seseorang (Beygi, A., Najafi, M., Mohammadifar, M. A., & Abdollahi, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan *Subjective Well-being* pada remaja, dapat disimpulkan bahwa terapi ini memiliki potensi yang signifikan. CBT telah terbukti efektif dalam membantu remaja mengelola pikiran negatif dan pola perilaku yang tidak sehat, yang dapat mengganggu kondisi *Subjective Well-being* mereka. Dengan memfokuskan pada perubahan pola pikir dan respons terhadap situasi tertentu, CBT membantu remaja untuk merasa lebih bahagia, lebih puas, dan lebih seimbang secara emosional. Temuan ini dapat membawa implikasi praktis dalam pengembangan program intervensi psikologis di lingkungan sekolah, klinik, atau komunitas. CBT dapat diintegrasikan sebagai bagian dari pendekatan yang komprehensif untuk *Subjective Well-being* remaja secara keseluruhan.

Referensi

- Beygi, A., Najafi, M., Mohammadifar, M. A., & Abdollahi, A. (2022). Comparison of the effectiveness of positive cognitive behavioral therapy with cognitive behavioral therapy on subjective well-being and resiliency in adolescents with depressive symptoms. *Journal of Research in Psychological Health*, 15(4). https://rph.khu.ac.ir/files/site1/user_files_235642/alibeygi-A-10-2877-3-867434e.pdf
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57, 119–169. <https://doi.org/10.1023/A:1014411319119>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Himayuan, M. R. H. (2023). Peran Peer Victimization Terhadap Subjective Well-Being Remaja di Lingkungan SMA. *Doctoral Dissertation, Universitas Gadjah Mada*. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/230729>
- LAELY, M. S. (2022). PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK CBT DALAM MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SISWAPADA SAAT PANDEMI COVID-19 DI SMPN 17 MESUJI. *Doctoral Dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG*. <http://repository.radenintan.ac.id/21769/>
- Lampropoulou, A. (2018). Personality, school, and family: What is their role in adolescents' subjective well-being. *Journal of Adolescence*, 67(May), 12–21. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.05.013>
- Raffone, F., Orrico, A., D'Orsi, M., Ferro, S., Russo, M., & Martiadis, V. (2023). Metacognition, emotional dysregulation, psychosocial functioning and subjective well-being after 6 months of CBT treatment in pharmacologically stabilized schizophrenic patients. *European Psychiatry*, 66(S1), S370–S371. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.804>
- Simanjuntak, D. V., Sitompul, D. A., Nadapdap, I., Raja, S. L., & Naibaho, D. (2024). Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 1(3), 9–9. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i3.422>
- Wheatley, D. (2017). *Time well spent: Subjective well-being and the organization of time*. Rowman & Littlefield International.
- Yoduke, F., Daulima, N. H., & Mustikasari, M. (2023). Strategi Koping pada Remaja dalam Menurunkan Gejala Kecemasan dan Depresi: Literature Review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 4(1), 16–24.