

## ABSTRAK

Zebua, Eka. 2025. *Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Gangguan Kecemasan di SMA Negeri 3 Gunungsitoli*. Skripsi. Pembimbing Hosianna R. Damanik, S.Psi., M.Psi.

Pelaksanaan layanan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) guru BK diharapkan mampu memberikan perhatian lebih kepada peserta didik dalam menangani gangguan kecemasan. Tujuan penelitian ini yaitu Melihat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (X) terhadap Gangguan Kecemasan Siswa (Y). Berdasarkan hasil penelitian berupa produk instrumen dapat ditegaskan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (X) berpengaruh dan memberi kontribusi terhadap penurunan gangguan kecemasan siswa,  $R^2$  atau kuadrat dari R, yaitu koefisien determinasi sebesar 0,74,1%. Ini membuktikan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang diselenggarakan dengan baik dan sangat bisa digunakan dalam menurunkan gangguan kecemasan siswa. Kemudian penetapan kriteria dalam uji T (Hipotesis) didapatkan nilai t hitung adalah 2.539 sedangkan nilai t tabel adalah 1,694 maka dapat disimpulkan bahwa nilai  $\text{sig } 2,539 < 1,694$  artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan signifikansi  $< 0,05$  ( $0,016 < 0,05$ ) maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak untuk pengujian kedua variable. Sehingga dapat diambil kesimpulan diatas bahwa ada hubungan yang positif dan signifikansi antara variable X (*cognitive behavioral therapy*/ CBT) dengan variabel Y (Gangguan Kecemasan) di kelas XII-MIPA I SMA Negeri 3 Gunungsitoli.

**Kata kunci:** CBT, Gangguan Kecemasan.