

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
COGNITIF BEHAVIOR THERAPY (CBT) TERHADAP KECEMASAN
AKADEMIK SISWA KELAS XI SMAS AL-WASHLIYAH 3 MEDAN TA
2025/2026**

**Dwi Silvia Zakiah Sarinta Siregar, Nur Asyah, Khairina Ulfa Syaimi, Nurul Azmi
Saragih**

Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah

**Email: dwisilviazakiahsariantasiregar@umnaw.ac.id, nurasyah@umnaw.ac.id,
khairinaulfa@umnaw.ac.id, nurulazmisaragih@umnaw.ac.id**

ABSTRAK

Kecemasan akademik adalah kondisi emosional yang ditandai oleh rasa takut, khawatir, dan tegang yang dialami siswa dalam menghadapi situasi akademik seperti ujian, tugas, atau penilaian guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* (cbt) terhadap kecemasan akademik siswa kelas XI SMAS Al-Washliyah 3 Medan. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (cbt) berperan penting dalam menekankan hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku serta membantu individu dalam mengubah pola pikir irasional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimen one group pretest-posttest design* dengan bantuan dari program *SPSS version 20 for windows*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 siswa dan sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 10 siswa yang memiliki kecemasan akademik tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan dari pengujian hipotesis hasil analisis data terdapat nilai rata-rata dari pre-test yaitu 126.30 sementara nilai rata-rata pos-test 94.80 dari data tersebut menunjukkan kecemasan akademik mengalami penurunan sebesar 31.500. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu siswa menurunkan kecemasan akademik yang dialami. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam merancang layanan konseling kelompok yang sesuai untuk menurunkan kecemasan akademik siswa di sekolah.

Kata kunci: Konseling Kelompok, *cognitive behavior therapy*, Kecemasan Akademik

ABSTRACT

Academic anxiety is an emotional condition characterized by the fear, worry, and tension that students experience in dealing with academic situations such as exams, assignments, or teacher assessments. This research aims to find out the influence of group counseling services of cognitive behavior therapy (cbt) techniques on the academic anxiety of students of class XI of Al-Washliyah 3 Medan. Group counseling services with a cognitive behavior therapy (cbt) approach plays an important role in emphasizing the relationship between

thoughts, feelings and behaviors and assisting individuals in changing the rational mindset. This research uses a quantitative approach with the design of one group pretest-posttest design with the help of the SPSS version 20 for windows program. The population in the study amounted to 50 students and the sample was taken purposive sampling as many as 10 students who had high academic anxiety. Based on the results of the calculation of the test of the data analysis hypothesis there is an average value of pre-test which is 126.30 while the average score of the post-test 94.80 of the data shows that academic anxiety decreased by 31,500. thus it can be concluded that this intervention is effective in helping students reduce academic anxiety experienced. This finding is expected to be a reference for BK teachers in designing group counseling services that are appropriate to reduce students' academic anxiety in schools.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Behavior Therapy, Academic Anxiety.

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan yang artinya seseorang dapat dikatakan mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Atkinson, 2001). kecemasan berupa perasaan khawatir atau rasa takut secara berlebihan yang timbul pada diri individu. Rasa khawatir atau takut yang berlebihan akan suatu hal tertentu dapat mengganggu kegiatan seorang individu yang merasakannya. Kecemasan memiliki beberapa jenis seperti kecemasan berbicara, kecemasan sosial dan kecemasan akademik. Rasa cemas dalam waktu atau jangka panjang akan sangat

mengganggu, terlebih jika rasa cemas ini dialami oleh seorang siswa yang merasa cemas dalam rangka mengerjakan tugas, kecemasan tersebut tergolong kecemasan akademik.

Kecemasan akademik adalah bentuk dorongan berupa pikiran dan perasaan yang berisikan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil dari tekanan didalam melaksanakan tugas atau kegiatan akademis (Prawitasari, 2012). Kecemasan akademik merupakan salah satu fenomena yang banyak dialami siswa sekolah menengah atas. Kecemasan ini dapat muncul karena tekanan tugas, ujian, ekspektasi orang tua, maupun tuntutan akademik yang tinggi. Tekanan, tugas, ujian dan tuntutan akademik yang tinggi berdampak pada meningkatnya kecemasan akademik siswa. Kecemasan akademik dapat

menimbulkan berbagai gejala yang mempengaruhi baik secara fisik maupun psikologis. Gejala fisik yang mungkin muncul melibatkan dinginnya jari tangan, detak jantung lebih cepat dari biasanya, keringat dingin, pusing, hilangnya nafsu makan, sulit tidur, dan sesak pada dada (Jendra & Sugiyo, 2020), sedangkan gejala psikologis dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran, ketakutan, dan perasaan negatif (Greenberger & Padesky, 2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik diantaranya disebabkan oleh tekanan untuk mencapai hasil akademik yang tinggi, ketidakmampuan dalam manajemen waktu, persepsi diri yang negatif, ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri, kurangnya dukungan sosial, kekhawatiran mengenai biaya pendidikan, lingkungan belajar yang tidak kondusif, dan kurangnya keterampilan belajar (Joo et al., 2008; Macan, 1996; Robbins & Judge, 2017).

Fenomena kecemasan akademik pada siswa masih menjadi permasalahan yang masih sering ditemukan di berbagai jenjang pendidikan. seperti penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2020) mengungkapkan bahwa sebesar 60% siswa SMA di Indonesia menunjukkan gejala kecemasan sedang hingga tinggi menjelang ujian nasional. Faktor penyebabnya antara lain metode belajar yang tidak adaptif, rendahnya dukungan sosial, dan

lemahnya kemampuan manajemen stres. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Azyz,dkk. 2019) menunjukkan bahwa terdapat 45 atau 13,64% mahasiswa yang memiliki kecemasan akademik rendah dan 232 atau 70,30% mahasiswa memiliki kecemasan akademik sedang. Serta 53 atau 16,06% termasuk kedalam kategori tinggi.

2. KAJIAN TEORI

Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang memberikan kesempatan kepada sekelompok individu untuk memperoleh bantuan dalam suasana kelompok yang dinamis. Menurut Prayitno (2017), konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseling dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara Bersama-sama (Kurnanto, 2013:9)

Tujuan dari terapi kognitif behavior yaitu mengajak individu untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. *Cognitive Behavior Therapy* dalam pelaksanaan terapi lebih menekankan kepada masa kini

daripada masa lalu akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. Lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan terapi yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibandingkan masa lalu.

Arif Ainun (2017) tujuan cognitive behavior therapy pada umumnya adalah:

1. Membantu konseli untuk mengubah perilaku yang negative.
2. Membantu menyembuhkan gangguan psikologis konseli.
3. Memberikan tempat agar konseli bisa bebas berekpresi dengan terbuka.
4. Membantu konseli untuk bisa mengembangkan perubahan positif dalam diri konseli.

Adapun tujuan khusus CBT adalah:

1. Konseli bisa bertanggung jawab dengan keputusan yang diambil berdasarkan sebab akibat pikiran negative-positif.
2. Membantu konseli untuk mengenali lebih dalam tentang diri konseli.
3. Membantu menyadarkan konseli dari pikiran-pikiran negative.
4. Membantu melawan rasa cemas yang dialami oleh konseli.

Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan adalah suatu dorongan yang kuat terhadap perilaku, baik perilaku yang kurang sesuai ataupun perilaku yang mengganggu. Keduanya merupakan manifestasi dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Gunarsa, 2008). (Matthew Zico Karauwan, 2020) mendefinisikan kecemasan sebagai emosi tidak menyenangkan yang dicirikan oleh kekhawatiran dan ketakutan. Dalam konteks akademik, kecemasan dapat muncul ketika siswa dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, tuntutan untuk mendapatkan nilai tinggi, atau ketika menghadapi ujian. Pendapat lainnya mengemukakan bahwa kecemasan adalah bentuk emosional individu dari perasaan terancam oleh sesuatu, dan biasanya dengan objek ancaman yang kurang jelas (Ulfiani, 2015).

3. METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

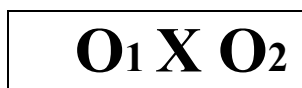
Menurut Arikunto (2010) desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancatan-ancang kegiatan yang akan dilakukan. Menurut Abubakar (2021:2) metode penelitian adalah suatu ilmu yang mempelajari cara-cara melakukan, menyelidiki dan menelusuri suatu masalah

dengan menggunakan cara kerja ilmiah secara sistematis dan objektif guna menguji hipotesis untuk memperoleh suatu pengetahuan yang berguna bagi kehidupan manusia.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif. Sugiyono (2018) metode kuantitatif yaitu sebagai metode positivistik berlandaskan pada filsafat positivisme, data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Dan instrument penelitian yang dipakai adalah angket atau kuesioner untuk memperoleh data. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dan responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui (Mulia et al., 2022).

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen atau percobaan (eksperimental research) dengan desain pretest-posttest one group design. Penelitian eksperimen dipilih karena peneliti ingin mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik Kognitif Behavior Therapy (CBT) terhadap kecemasan akademik siswa kelas XI di SMAS Swasta Al Washliyah 3 Medan.

Gambar 3.1 Desain Penelitian



Keterangan:

- **O₁** = Pre-test
- **X** = Perlakuan/Treatment
- **O₂** = Pos-test

4.1. 3.2 Partisipan

Berdasarkan Pedoman Penulisan Skripsi FKIP UMN Al-Washliyah (2025) dinyatakan bahwa pada bagian ini peneliti perlu menjelaskan tentang jumlah, karakteristik atau ciri-ciri partisipan penelitian dan alasan yang menjadi dasar pertimbangan peneliti memilih partisipan yang dilibatkan untuk penelitiannya. Hal ini bertujuan untuk memberikan penjelasan yang rinci kepada para pembaca. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka partisipan dalam penelitian ini adalah Siswa kelas XI SMAS Al-Washliyah 3 Medan.

Populasi dan Sampel

Populasi

Menurut Sugiyono (2017:297) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut (Arikunto, 2010) populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek dan objek.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAS Al Washliyah 3 Medan tahun ajaran 2025/2026, dengan jumlah 50 siswa yang datanya diperoleh dari siswa kelas XI yang mana dapat dilihat melalui table dibawah ini:

o	Siswa	Jumlah
1	XI	50
	Jumlah	50

Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang karakteristiknya hendak diselidiki, dan dianggap bisa mewakili keseluruhan populasi (jumlahnya lebih sedikit dari pada jumlah populasinya). Menurut Sugiyono (2017:298) bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan menurut Arikunto (2014:174) menyatakan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Arjuna (2000:31) sampel adalah contoh, representan atau wakil dari suatu populasi yang cukup besar jumlahnya atau suatu bagian dari keseluruhan yang dipilih dan representative sifatnya. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan Purposive Sampling. Purposive sampling adalah

Teknik pengambilan sampel dengan cara memberikan penilaian sendiri terhadap sampel diantara populasi yang dipilih. Menurut (Sugiyono 2015) Teknik Purposive sampling adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan-pertimbangan yang dilakukan dalam teknik purposive sampling ini bisa beragam dan bergantung pada kebutuhan dari penelitian yang akan dilakukan. Dalam pengambilan teknik purposive sampling ini ada beberapa syarat-syarat yang harus dipenuhi yaitu sebagai berikut;

1. Pengambilan sampel harus berdasarkan ciri ciri, sifat sifat atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri ciri populasi.
2. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri ciri yang terdapat populasi.
3. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat dalam study pendahuluan.

Untuk memperoleh sampel penelitian berdasarkan ciri-ciri atau kriteria yang telah ditentukan diatas, peneliti melakukan observasi secara langsung serta menyebarkan pernyataan dalam bentuk angket sederhana kepada siswa kelas XI SMAS Al-Washliyah 3 Medan. Dikarenakan peneliti menggunakan layanan konseling kelompok, maka ada beberapa ketentuan yang berlaku. Seperti halnya yang dikatakan (Prayitno, 2017) bahwa

kelompok yang terlalu besar kurang efektif. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka keterlibatan aktif individu dalam dinamika kelompok menjadi kurang intensif, kesempatan berbicara dan memberikan/menerima sentuhan dalam kelompok kurang, padahal melalui sentuhan-sentuhan dengan frekuensi tinggi maka individu memperoleh manfaat yang sangat besar dalam layanan konseling kelompok dan kekurangan keefektifan kelompok akan mulai teras ajika jumlah kelompok terlalu banyak. Maka peneliti memilih sebanyak 10 siswa untuk menjadi sampel penelitian. Sampel tersebut diperoleh berdasarkan hasil observasi yang sesuai. Pemilihan sampel ini berdasarkan pada kriteria tertentu yaitu, siswa yang menunjukkan perbedaan dalam menghadapi situasi akademik seperti merasa cemas berlebihan ketika menghadapi ujian, tugas, presentasi atau kegiatan belajar di sekolah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Reliabilitas

Pada uji reliabilitas ini peneliti menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* dengan bantuan dari program *microsoft excel* dan *SPSS Statistics version 20*. Reliabilitas yang tinggi ditunjukkan dengan nilai *rxx* mendekati angka 1. Kesepakatan secara umum reliabilitas yang dianggap sudah cukup memuaskan jika > dari 0.60. pengujian reliabilitas

instrument dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach's* karena instrument penelitian ini berbentuk angket dan skala bertingkat.

Hasil perhitungan uji reliabilitas pada angket kecemasan akademik dapat dilihat sebagai berikut:

hasil uji reliabilitas angket kecemasan akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	40

Uji reliabilitas dilakukan bertujuan agar mengetahui apakah instrument tersebut mempunyai hasil yang sama atau dapat digunakan berulang kali. Reliabilitas (keterandalan) angket kecemasan akademik siswa dihitung dengan menggunakan rumus alpha:

Perhitungan uji reliabilitas secara manual, yaitu:

Diketahui:

$$K = 40$$

$$\sum \sigma b^2 = 30,41878$$

$$\sum \sigma^2 t = 270,6216$$

$$\begin{aligned} r_{11} &= \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sum \sigma^2 t} \right) \\ &= \left(\frac{40}{40-1} \right) \left(1 - \frac{30,41878}{270,6216} \right) \end{aligned}$$

$$= \left(\frac{40}{39}\right) (1 - 0,1124033706104) \\ = (1,025)(0,887) \\ = 0,901$$

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas pada tabel dan manual diatas, dengan nilai $r_{11} = 0,901 > 0,60$ maka dapat dikatakan bahwa hasil uji reliabilitas dinyatakan reliabel.

Teknik Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal (Gustini, Ibrahim, and Pratama 2022). Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah data dari masing-masing kelompok berdistribusi normal atau tidak. Field (Agustin 2018) menjelaskan bahwa sebaran data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$, begitu juga sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka sebaran data berdistribusi tidak normal. Untuk menghitung normalitas, distribusi masing-masing kelompok digunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Perhitungan normalitas ini menggunakan bantuan *SPSS version 20 for windows*.

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Fretest	posttest
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	126.30	94.80
	Std. Deviation	21.726	11.868
Most Extreme Differences	Absolute	.386	.174
	Positive	.195	.086
	Negative	-.386	-.174
Test Statistic		.386	.174
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, diketahui nilai p signifikansi dari Fre test dan post test sebesar 0.200, Artinya perolehan nilai $p > 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa data dari kedua variabel dalam penelitian ini berdisrtribusi normal.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Layanan Konseling Kelompok teknik Cognitive Beh avior Therapy terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI SMAS Al-Washliyah 3 Medan TA 2025/2026. Hasil dari analisis data dalam penelitian ini, menunjukkan adanya Pengaruh Layanan Konseling Kelompok teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Kecemasan Akademik Siswa dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi (2-tailed) yaitu $0.009 < 0.05$, dan nilai t hitung lebih besar dari t tabel yaitu $3.305 > 2.262$ yang artinya menunjukkan adanya perbedaan dan pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan kepada masing-masing variable.

Sejalan menurut Hartinah, S dalam (Prastiwi, et all., 2016) mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok adalah bimbingan yang dilaksanakan secara kelompok kepada beberapa individu sekaligus dengan tujuan agar kelompok individu tersebut dapat menerima bimbingan yang dimaksudkan. Hal tersebut dapat diartikan bahwa layanan konseling kelompok merupakan layanan yang pelaksanaannya melibatkan beberapa orang secara Bersama-sama. Interaksi antar anggota akan muncul dalam pelaksanaan cognitive behavior therapy sehingga dapat tercipta dinamika kelompok yang memungkinkan penyelesaian masalah yang dialami oleh individu. Konseling kelompok teknik cognitive behavior therapy dipilih dan dipandang tepat untuk menurunkan kecemasan akademik siswa. Menurut Beck (2011) *Cognitive Behavior Therapy* adalah sebuah metode yang dimana melibatkan restrukturisasi kognitif yang menyimpang dari sistem kepercayaan individu yang nantinya akan diharapkan membawa perubahan yang lebih baik dilihat dari segi perubahan emosi maupun perilaku.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik cognitive behavior therapy merupakan teknik yang tepat dalam upaya menurunkan kecemasan akademik siswa dalam berinteraksi dan mengelola konflik.

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik mungkin, akan tetapi peneliti menyadari betul bahwa masih banyak kekurangan peneliti sebagai

pimpinan kelompok di dalam proses kegiatan konseling kelompok mengalami beberapa hambatan Pada awal pertemuan, pemimpin kelompok mengalami kesulitan dalam membangun suasana keaktifan kelompok. Namun, hal itu dapat diatasi oleh pemimpin kelompok, dengan cara memulai proses pengenalan terlebih dahulu lalu dilanjutkan dengan memberikan Ice Breaking melalui proses tersebut membuat mereka mulai merasa nyaman dan mampu beradaptasi dengan situasi sekitar dan peneliti sudah sangat berusaha semampu mungkin untuk memberikan penjelasan kepada peserta didik untuk jujur dalam menjawab butir-butir pernyataan angket keterampilan sosial yang sesuai dengan keadaan peserta didik yang sebenarnya.

Hasil dan Pembahasan Penelitian Kuantitatif

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $3.305 > 2.262$ dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah nilai $0.009 < 0.05$, yang berarti secara statistik terdapat pengaruh yang signifikan dari Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI SMAS Al-Washliyah 3 Medan, dan berdasarkan hasil perhitungan dari pengujian hipotesis hasil analisis data terdapat nilai rata-rata dari pre test yaitu 126.30, sementara nilai rata-rata post test yaitu 94.80 dari data tersebut menunjukkan kecerdasan interpersonal

mengalami peningkatan sebesar 6.870. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan penurunan dalam kecemasan akademik setelah diberikan perlakuan berbentuk layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy*.

Hasil penelitian ini juga didukung dan memiliki persamaan serta perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damanik & Sari (2019) penelitiannya yang berjudul “Efektivitas konseling kelompok CBT terhadap kecemasan akademik siswa SMA”. Yaitu hasil yang didapat sama-sama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* terhadap kecemasan akademik siswa. Adapun yang membedakan antara keduanya adalah terdapat pada subjek penelitian, jumlah sampel dan nilai hasil yang diperoleh.

5.KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* terhadap kecemasan akademik siswa kelas XI SMAS Al-Washliyah 3 medan TA 2025/2026. Artinya hipotesis yang penulis ajukan dinyatakan diterima dan rumusan masalah

Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil analisis data dengan menggunakan perhitungan uji paired samples t-test menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy (CBT)* terhadap kecemasan akademik. Nilai t hitung lebih besar dari t tabel yaitu ($3.305 > 2.262$) menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variable bersifat positif. Nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0.000 < 0.05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy (CBT)* terhadap kecemasan akademik, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa
Diharapkan dengan kegiatan ini dapat menjadi sarana yang efektif untuk melatih keterampilan komunikasi, empati, kerja sama, serta kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial. Melalui partisipasi yang sungguh-sungguh dalam setiap sesi *cognitive behavior therapy (CBT)*, mahasiswa diharapkan mampu mencegah konflik interpersonal yang tidak diharapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik

dilingkungan kampus maupun masyarakat.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling (BK)

Guru BK juga diharapkan dapat merancang skenario *cognitive behavior therapy (CBT)* yang relevan dengan situasi sosial yang dihadapi siswa, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan kontekstual. Selain itu, guru BK perlu menciptakan suasana kelompok yang aman, terbuka, dan mendukung agar mahasiswa merasa nyaman dalam mengekspresikan diri.

3. Bagi pihak kampus

Pihak kampus diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan mendukung mahasiswa. Pihak kampus juga dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan program penguatan karakter dan keterampilan sosial mahasiswa dalam skala yang lebih luas.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah sampel maupun lokasi penelitian, agar hasil yang diperoleh lebih general dan dapat diterapkan di berbagai konteks pendidikan. Peneliti juga dapat mengkaji pengaruh Teknik *cognitive behavior therapy (CBT)* terhadap

aspek-aspek lain dalam konflik majemuk, serta menggunakan desain penelitian yang memungkinkan pengamatan jangka Panjang untuk melihat efek berkelanjutan dari Teknik ini. Selain itu, pengembangan instrumen pengukuran yang lebih variatif juga dapat memperkaya hasil temuan dan analisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, A., Asyah, N., sandra Dewi, I., & Hutasuhut, D. H. (2025). PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KECERDASAN INTERPERSONAL SISWA KELAS XI MAN 2 DELI SERDANG TA 2024/2025. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 219-231.
- Beck, A. T. 2011. *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Corey, G. 2016. *Teori dan praktik konseling kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Chairunnisa, V., & Dewi, I. S. (2026). Efektivitas Konseling Kelompok melalui Teknik Acceptance and Commitment Therapy dalam Meningkatkan Self Efficacy

- Mahasiswa. *Education & Learning*, 6(1), 78-87.
- Damayanti, A. K., & Susanti, N. (2021). Tipe Kepribadian Temperamen Dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Universitas "X" Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikovidya*, 25(2), 74-85.
- Fitriani, E., Nurasyah, R. F. P., & Johannes, S. (2022). Meningkatkan Hubungan Sosial Mahasiswa Dengan Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 19(1), 9-17.
- FKIP UMNAW. (2025). Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UMN Al-Washliyah. Medan: UMN Al-Washliyah.
- Harahap, R. N., Saragih, N. A., Dewi, R. S., & Rahmadani, A. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Individual dalam Mengatasi Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Medan. *PEMA*, 5(2), 643-648. <https://doi.org/10.56832/pema.v5i2.1393>.
- Izzah, I. N., & In drijati, H. (2024). The impact of behavioral cognitive counseling (cbt) on academic anxiety in college students. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(1), 42-49.
- Jannah, S. R., & Syaimi, K. U. (2023). PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP RENDAHNYA KEPERCAYAAN DIRI SISWA BROKEN HOME DI SMK NEGERI 2 RANTAU UTARA.
- Kendall, P. C. 2017. *Cognitive behavioral therapy with youth: Theory and practice*. New York: Guilford Press.
- Khairani, S., & Dewi, I. S. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Control Terhadap Kecanduan Game Online Pada Siswa SMA Negeri 21 Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 1(3), 86-91.
- Matthew Zico Karauwan. 2020. Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong. Manado: Fakultas Ilmu Budaya Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Skripsi*.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20.
- Nur Fadhilah Radiah Alim, Ahmad Razak, dan Novita Maulidya Jalal. 2023. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Akademik Siswa SMAN 5 Makassar. *METAPSIKOLOGI: Jurnal Ilmiah Kajian Psikologi*. Vol. 1, No. 2, Mei 2023, pp. 81-88. p-ISSN: 2963-4202 e-ISSN: 2964-3880.

- Prayitno. 2017. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnanto, M. E. (2004). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Rahmawati, N. 2020. Kecemasan akademik siswa SMA menjelang ujian nasional. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 15–25.
- Ridha, N. (2017). Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. *Hikmah*, 14(1), 62-70.
- Rahmatullah, M. M., Azzahra, N. N., Savara, D., Salsabila, R. G., Rahmasari, F. N., Sinambela, G. L. A., & Habsy, B. A. (2025). Pendekatan teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam konseling kelompok. *Jurnal Konseling Terapan*.