PROCEEDINGS CONFERENCE SISI INDONESIA III
Tut Wuri Handayani: Development of Education, Science and Technology, and Humanity for the Progress of the Indonesian People
https://conference.sinesia.id/ncrcs-sinesia | E-ISSN: 3110-1062 |
https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Berbasis CBT dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa

The Effectiveness of CBT-Based Group Counseling in Reducing Academic Anxiety

Rita Munifah Ramadhan
rita.23200@mhs.unesa.ac.id
Universitas Negeri Surabaya, East Java, Indonesia

Info Article
Submitted: 1 April 2026 | **Revised**: 10 May 2026 | **Accepted**: 14 May 2026
How to cite: Rita Munifah Ramadhan, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Berbasis CBT dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa", *Proceedings Conference Sisi Indonesia III*, 2026, P. 624-640.

ABSTRACT

Academic anxiety among university students has become an increasingly significant issue due to the growing complexity of academic demands in higher education. This condition negatively affects cognitive, emotional, and behavioral functioning, thereby requiring effective intervention strategies. This study aims to analyze the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-based group counseling in reducing students' academic anxiety. This research employs a literature review method by synthesizing 10–15 relevant national and international journal articles published within the last decade. The analysis focuses on studies discussing academic anxiety, CBT interventions, and group counseling approaches. The findings indicate that CBT-based group counseling is effective in reducing academic anxiety by restructuring maladaptive thought patterns into more adaptive ones. Furthermore, this approach enhances coping skills, psychological resilience, and emotional regulation through group dynamics and social support. The integration of CBT in group counseling also contributes to improved academic behavior and reduced maladaptive responses such as procrastination. In conclusion, CBT-based group counseling represents an effective, evidence-based, and applicable intervention model for addressing academic anxiety in higher education settings.

Keyword: *academic anxiety, group counseling, CBT, students*

ABSTRAK

Kecemasan akademik pada mahasiswa menjadi isu yang semakin penting seiring meningkatnya kompleksitas tuntutan akademik di perguruan tinggi. Kondisi ini berdampak pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku, sehingga memerlukan intervensi yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan menganalisis 10–15 artikel ilmiah nasional dan internasional yang relevan dalam rentang 5–10 tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT efektif dalam menurunkan kecemasan akademik melalui restrukturisasi kognitif terhadap pola pikir maladaptif menjadi lebih adaptif. Selain itu, pendekatan ini mampu meningkatkan kemampuan coping, resiliensi psikologis, serta regulasi emosi melalui dinamika kelompok dan dukungan sosial. Penerapan CBT dalam konseling kelompok juga berdampak pada perbaikan perilaku akademik serta penurunan perilaku maladaptif seperti prokrastinasi. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis CBT merupakan model intervensi yang efektif, berbasis bukti, dan aplikatif dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Kata Kunci: *kecemasan akademik, konseling kelompok, CBT, mahasiswa*

Pendahuluan

Kesehatan mental mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi menjadi isu yang semakin mendapatkan perhatian seiring dengan meningkatnya kompleksitas tuntutan akademik dan dinamika kehidupan kampus. Mahasiswa tidak hanya

This work is licensed under CC BY-SA 4.0

dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, tetapi juga harus mampu beradaptasi dengan tekanan sosial, ekspektasi lingkungan, serta tuntutan pengembangan diri. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami permasalahan psikologis. Yusuf et al., (2025) menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kondisi kesehatan mental sedang hingga rendah, yang menunjukkan adanya kebutuhan intervensi yang lebih sistematis dalam lingkungan perguruan tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa persoalan kesehatan mental mahasiswa tidak lagi bersifat individual, melainkan telah menjadi fenomena yang memerlukan perhatian serius dalam sistem pendidikan tinggi.

Salah satu bentuk permasalahan psikologis yang dominan dalam konteks akademik adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan respon emosional yang muncul akibat tuntutan akademik yang tinggi, yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut akan kegagalan, serta tekanan psikologis dalam proses pembelajaran. Muryono et al. (2025) menjelaskan bahwa kecemasan akademik berkaitan erat dengan tekanan akademik dan kekhawatiran terhadap kegagalan yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, kecemasan akademik juga mencakup aspek kognitif dan fisiologis, seperti kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, serta rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi tugas akademik (Muryono et al., 2025). Dalam perspektif yang lebih luas, kecemasan akademik juga dipahami sebagai bentuk distress emosional yang muncul ketika individu merasa bahwa performa akademiknya tidak memenuhi harapan atau dinilai secara negatif oleh lingkungan (Li et al., 2025). Kecemasan ini juga dapat dipandang sebagai hambatan psikologis yang muncul akibat tekanan akademik dan ekspektasi terhadap hasil belajar, khususnya dalam situasi evaluasi seperti ujian atau sidang (Firnanda & Husna, 2025).

Fenomena kecemasan akademik menjadi semakin kompleks ketika mahasiswa memasuki tahap akhir studi. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan penyelesaian tugas akhir yang membutuhkan kesiapan akademik dan mental secara bersamaan. Firnanda dan Husna (2025) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan yang tinggi menjelang sidang proposal skripsi, yang dipengaruhi oleh ketakutan terhadap penilaian, keterbatasan kemampuan dalam menjelaskan materi, serta tekanan dari lingkungan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial yang saling berkaitan.

Dampak kecemasan akademik tidak hanya terbatas pada aspek emosional, tetapi juga berpengaruh terhadap performa akademik mahasiswa. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu fungsi kognitif seperti perhatian, memori, dan kemampuan berpikir. Li et al. (2025) menyatakan bahwa kecemasan

akademik dapat memengaruhi kemampuan kognitif serta emosi akademik individu, sehingga berdampak pada penurunan prestasi belajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik menjadi salah satu faktor penting yang perlu ditangani dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran di perguruan tinggi.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kecemasan akademik tidak hanya perlu dipahami, tetapi juga memerlukan penanganan melalui layanan yang tepat dalam konteks pendidikan. Dalam hal ini, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu mahasiswa mengatasi permasalahan psikologis yang dihadapi. Namun, layanan bimbingan dan konseling yang tersedia di perguruan tinggi belum sepenuhnya mampu memberikan intervensi yang optimal. Layanan yang ada masih cenderung bersifat umum dan belum secara sistematis mengintegrasikan pendekatan berbasis bukti (*evidence-based practice*), sehingga efektivitasnya dalam mengatasi kecemasan akademik masih terbatas.

Salah satu pendekatan yang memiliki dasar teoritis dan empiris yang kuat dalam mengatasi kecemasan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Turner dan Swearer (2010) menjelaskan bahwa CBT merupakan pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta bertujuan untuk mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih adaptif. Pendekatan ini menekankan bahwa perubahan pada aspek kognitif akan berdampak pada perubahan emosi dan perilaku individu. Muryono et al. (2025) menyatakan bahwa CBT efektif dalam mengurangi kecemasan akademik melalui proses restrukturisasi kognitif. Selain itu, Demir dan Ercan (2022) menunjukkan bahwa pendekatan CBT dalam konseling kelompok mampu menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kemampuan coping individu terhadap stres.

Dalam implementasinya, CBT tidak hanya diterapkan secara individual, tetapi juga dapat diintegrasikan dalam layanan konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta belajar dari dinamika kelompok. Faizin et al. (2025) menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa secara signifikan. Selain itu, Liu et al. (2025) menjelaskan bahwa konseling kelompok berbasis CBT mampu meningkatkan resiliensi serta emosi akademik positif pada peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan CBT dalam setting kelompok memiliki potensi yang besar untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas CBT dalam mengatasi kecemasan akademik, kajian yang secara spesifik mengintegrasikan pendekatan CBT dalam layanan konseling kelompok pada mahasiswa di

perguruan tinggi Indonesia masih terbatas, khususnya dalam implementasinya pada layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi secara praktis. Selain itu, sebagian penelitian masih berfokus pada pendekatan individual, sehingga kajian mengenai efektivitas layanan berbasis kelompok dalam konteks bimbingan dan konseling belum banyak dikaji secara mendalam. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan upaya intervensi yang lebih terarah, sistematis, dan berbasis pendekatan psikologis yang terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting dilakukan untuk memberikan alternatif solusi yang aplikatif dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Dalam hal ini, diperlukan pendekatan yang memiliki dasar teoritis dan empiris yang kuat untuk meningkatkan efektivitas layanan tersebut.

Penelitian ini berfokus pada analisis efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa. Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang cenderung menekankan pendekatan individual, dengan mengkaji penerapan CBT dalam setting kelompok sebagai bentuk layanan yang lebih aplikatif dalam bimbingan dan konseling, serta menekankan pada penerapan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kecemasan akademik merupakan permasalahan yang kompleks dan masih belum tertangani secara optimal dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Tingginya tingkat kecemasan akademik mahasiswa, keterbatasan layanan konseling yang masih bersifat umum, serta belum optimalnya penerapan pendekatan berbasis bukti seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam setting konseling kelompok menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan mahasiswa dengan layanan yang tersedia. Kondisi ini mengindikasikan bahwa diperlukan kajian lebih lanjut mengenai efektivitas layanan konseling yang mampu menjawab permasalahan tersebut secara lebih sistematis dan aplikatif.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait efektivitas pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mengatasi kecemasan akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi konselor, pendidik, serta institusi pendidikan dalam mengembangkan layanan konseling kelompok yang lebih efektif dan berbasis bukti dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (literature review), yaitu pendekatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Metode ini digunakan untuk memahami fenomena penelitian melalui hasil penelitian terdahulu serta membangun kerangka konseptual yang sistematis (Creswell & Creswell, 2017).

Pendekatan kajian literatur memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap suatu topik melalui analisis berbagai sumber akademik yang telah dipublikasikan. Sa'adi (2025) menjelaskan bahwa penelitian kepustakaan dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber seperti jurnal, buku, dan publikasi ilmiah lainnya untuk memperoleh data yang relevan dengan fokus penelitian. Selain itu, metode studi literatur juga berfungsi sebagai dasar dalam memahami konsep, teori, serta temuan penelitian terdahulu yang dapat digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian (Fatimah et al., 2025).

Sumber data dalam penelitian ini berupa artikel ilmiah yang diperoleh dari jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan topik kecemasan akademik, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), dan konseling kelompok. Penelusuran literatur dilakukan melalui Google Scholar, portal jurnal nasional, serta jurnal internasional bereputasi. Standar kualitas publikasi yang digunakan dalam pemilihan artikel meliputi: artikel berasal dari jurnal yang memiliki identitas penerbit yang jelas, memiliki DOI atau tautan resmi yang dapat diakses, diterbitkan pada jurnal nasional terakreditasi SINTA atau jurnal internasional bereputasi/terindeks, serta memuat metode dan temuan penelitian yang relevan dengan fokus kajian. Penelitian ini menggunakan sekitar 10-15 artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam rentang waktu 5-10 tahun terakhir agar sesuai dengan perkembangan penelitian terkini.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel yang membahas kecemasan akademik pada mahasiswa atau peserta didik; (2) artikel yang mengkaji penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT); (3) artikel yang membahas layanan konseling kelompok; (4) artikel yang relevan dengan bidang pendidikan, bimbingan dan konseling, atau psikologi; serta (5) artikel yang diterbitkan pada jurnal dengan kualitas publikasi yang dapat ditelusuri melalui DOI, laman jurnal resmi, akreditasi SINTA, atau indeksasi internasional. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak sesuai dengan fokus penelitian, tidak memiliki identitas publikasi yang jelas, tidak dapat diakses secara utuh, atau hanya berupa opini tanpa dukungan metode penelitian yang memadai.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif. Analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan,

membandingkan, serta menginterpretasikan hasil penelitian dari berbagai sumber yang telah dikumpulkan.

Proses analisis juga dilakukan melalui sintesis literatur, yaitu dengan mengintegrasikan berbagai temuan penelitian untuk memperoleh kesimpulan yang komprehensif dan terarah. Lim (2025) menyatakan bahwa *literature review* berperan penting dalam mengkonsolidasikan dan mengevaluasi hasil penelitian sebelumnya sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap suatu bidang kajian.

Hasil dan pembahasan

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, ditemukan beberapa tema utama yang berkaitan dengan efektivitas konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa, yaitu: (1) konseling kelompok dalam layanan bimbingan dan konseling, (2) pendekatan CBT dalam layanan konseling, (3) kecemasan akademik pada mahasiswa, serta (4) efektivitas integrasi CBT dalam konseling kelompok.

1.1 Konseling Kelompok dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam setting kelompok dengan tujuan membantu individu mengatasi permasalahan melalui interaksi dan dinamika kelompok. Layanan ini memberikan kesempatan bagi individu untuk berbagi pengalaman serta memperoleh dukungan sosial dari anggota kelompok lainnya (Telaumbanua, 2018).

Konseling kelompok juga memungkinkan individu untuk mengembangkan pemahaman diri melalui perspektif anggota kelompok serta mendorong terjadinya proses belajar sosial yang efektif. Interaksi dalam kelompok memberikan ruang bagi individu untuk saling berbagi pengalaman dan memperoleh wawasan baru dalam menghadapi permasalahan yang dialami (Faizin et al., 2025).

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, konseling kelompok memiliki peran strategis dalam membantu individu mengembangkan kemampuan sosial, emosional, serta keterampilan pemecahan masalah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam membantu perubahan perilaku individu. Telaumbanua (2018) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok mampu meningkatkan kedisiplinan belajar siswa secara signifikan setelah diberikan intervensi, yang menunjukkan adanya pengaruh positif dari dinamika kelompok terhadap perubahan perilaku individu.

Selain itu, konseling kelompok juga memberikan pengalaman belajar yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga emosional dan sosial. Faizin et al. (2025)

menyatakan bahwa dinamika kelompok dalam konseling dapat meningkatkan kesadaran diri serta membantu individu memahami permasalahan yang dihadapi secara lebih objektif. Melalui proses berbagi dan refleksi bersama, individu dapat menyadari bahwa permasalahan yang dialami bukanlah sesuatu yang bersifat personal semata, sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan.

Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai media intervensi, tetapi juga sebagai proses pembelajaran sosial yang memungkinkan individu mengembangkan kemampuan regulasi diri secara lebih adaptif.

Dalam praktiknya, konseling kelompok sering dikombinasikan dengan pendekatan tertentu untuk meningkatkan efektivitas intervensi. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Penelitian oleh Aulia et al. (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa integrasi pendekatan CBT dalam konseling kelompok mampu memberikan perubahan signifikan pada aspek perilaku. Abdilah et al. (2025) juga menyatakan bahwa penerapan CBT dalam layanan konseling mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif serta meningkatkan regulasi emosi individu.

Lebih lanjut, efektivitas konseling kelompok berbasis CBT juga didukung oleh penelitian internasional. Liu et al. (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT mampu meningkatkan resiliensi psikologis serta emosi akademik positif, sekaligus menurunkan emosi negatif secara signifikan pada peserta didik. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas konseling kelompok tidak hanya bergantung pada pendekatan yang digunakan, tetapi juga pada bagaimana pendekatan tersebut diimplementasikan dalam dinamika kelompok.

Namun demikian, efektivitas konseling kelompok tidak terlepas dari kualitas pelaksanaan serta dinamika kelompok yang terbentuk. Konseling kelompok yang tidak terstruktur atau tidak menggunakan pendekatan berbasis teori berpotensi mengurangi efektivitas intervensi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang sistematis dan berbasis bukti (*evidence-based*) dalam pelaksanaan konseling kelompok agar dapat memberikan hasil yang optimal dalam layanan bimbingan dan konseling.

Dengan demikian, konseling kelompok tidak hanya efektif sebagai layanan bantuan, tetapi juga merupakan pendekatan strategis dalam pengembangan kesehatan mental mahasiswa. Namun, efektivitasnya akan lebih optimal apabila diintegrasikan dengan pendekatan psikologis yang sistematis dan

berbasis bukti, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang secara khusus menargetkan perubahan pada aspek kognitif dan perilaku individu.

1.2 Kognitif Behavioral Therapy (CBT) dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikologis yang banyak digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling karena memiliki dasar teoritis yang kuat serta telah teruji secara empiris. CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, di mana ketiganya saling memengaruhi dalam membentuk respons individu terhadap suatu peristiwa. Turner dan Swearer (2010) menjelaskan bahwa CBT didasarkan pada asumsi bahwa gangguan emosional dan perilaku individu berakar pada pola pikir yang maladaptif, sehingga perubahan pada aspek kognitif akan berdampak pada perubahan emosi dan perilaku. Dengan demikian, CBT menekankan pentingnya identifikasi dan modifikasi pola pikir negatif sebagai langkah utama dalam proses intervensi.

Dalam implementasinya, CBT memiliki karakteristik yang sistematis, terstruktur, dan berorientasi pada tujuan, sehingga memudahkan penerapannya dalam layanan konseling. Pendekatan ini menggunakan berbagai teknik, seperti cognitive restructuring, self-monitoring, dan behavioral activation, yang dirancang untuk membantu individu memahami serta mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak adaptif. Faizin et al. (2025) menunjukkan bahwa teknik cognitive restructuring dalam konseling mampu membantu individu mengidentifikasi pikiran negatif serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional, sehingga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis individu. Hal ini menunjukkan bahwa teknik dalam CBT tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dalam praktik konseling.

Efektivitas CBT dalam mengatasi permasalahan psikologis telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian. Demir dan Ercan (2022) menemukan bahwa penerapan CBT dalam konseling mampu menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi pikiran otomatis negatif, serta meningkatkan kemampuan coping individu terhadap stres. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT tidak hanya berfungsi untuk mengurangi gejala psikologis, tetapi juga membantu individu mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan. Dengan demikian, CBT memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola kondisi psikologisnya secara mandiri.

Selain itu, efektivitas CBT juga terlihat pada peningkatan aspek psikologis positif individu. Liu et al. (2025) menjelaskan bahwa penerapan CBT, khususnya dalam setting kelompok, mampu meningkatkan resiliensi psikologis

serta emosi akademik positif, sekaligus menurunkan emosi negatif secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa CBT tidak hanya berfokus pada pengurangan masalah, tetapi juga pada penguatan kapasitas psikologis individu. Dengan kata lain, CBT memiliki pendekatan yang komprehensif karena tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga promotif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Secara kritis, keberhasilan CBT dalam layanan bimbingan dan konseling tidak terlepas dari kesesuaiannya dengan karakteristik permasalahan yang dihadapi individu, khususnya yang berkaitan dengan distorsi kognitif. Permasalahan psikologis seperti kecemasan umumnya berakar pada pola pikir yang tidak rasional, sehingga pendekatan yang berfokus pada perubahan kognitif menjadi sangat relevan. Evriani dan Fardana (2024) menunjukkan bahwa intervensi CBT mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik secara signifikan, yang menegaskan bahwa perubahan pola pikir memiliki pengaruh langsung terhadap kondisi emosional individu. Hal ini memperkuat bahwa CBT merupakan pendekatan yang efektif dalam menangani permasalahan yang berbasis kognitif.

Namun demikian, implementasi CBT juga memerlukan pertimbangan terhadap kondisi individu dan konteks lingkungan. Tidak semua individu memiliki kesiapan yang sama dalam melakukan perubahan kognitif, sehingga diperlukan kemampuan konselor dalam menyesuaikan teknik CBT dengan karakteristik klien. Selain itu, keberhasilan CBT juga dipengaruhi oleh keterlibatan aktif individu dalam proses konseling, karena pendekatan ini menuntut adanya refleksi diri dan komitmen untuk berubah. Oleh karena itu, penerapan CBT perlu dilakukan secara sistematis dan didukung oleh kompetensi konselor agar dapat memberikan hasil yang optimal (Demir & Ercan, 2022).

Dengan demikian, CBT merupakan pendekatan yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling karena mampu mengatasi permasalahan psikologis melalui perubahan pola pikir yang maladaptif. CBT tidak hanya berperan dalam menurunkan kecemasan, tetapi juga dalam meningkatkan kemampuan coping, resiliensi, serta kesejahteraan psikologis individu secara menyeluruh (Liu et al., 2025). Oleh karena itu, CBT menjadi salah satu pendekatan yang penting untuk diintegrasikan dalam layanan konseling, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi.

1.3 Kecemasan Akademik pada Mahasiswa

Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk permasalahan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi. Kecemasan ini muncul sebagai respon emosional terhadap tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan individu, seperti tugas, ujian,

maupun penyelesaian studi. Permatasari dan Prasetyawati (2023) menjelaskan bahwa kecemasan akademik berkaitan dengan pola pikir maladaptif yang muncul dalam menghadapi tugas akademik, sehingga individu cenderung merasa khawatir, takut gagal, dan tidak percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga melibatkan aspek kognitif yang memengaruhi cara individu memandang tuntutan akademik.

Dalam konteks mahasiswa, kecemasan akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya *self-efficacy*, pola pikir negatif, serta kurangnya kemampuan coping terhadap stres. Sementara itu, faktor eksternal mencakup tekanan akademik, tuntutan lingkungan, serta ekspektasi sosial yang tinggi. Yusuf et al. (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kondisi kesehatan mental sedang hingga rendah, yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, dinamika sosial, serta tuntutan kehidupan kampus. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan bagian dari permasalahan kesehatan mental yang lebih luas dan kompleks pada mahasiswa.

Selain itu, kecemasan akademik juga memiliki dampak yang signifikan terhadap performa akademik mahasiswa. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu fungsi kognitif, seperti konsentrasi, memori, serta kemampuan berpikir kritis. Brown (2018) menyatakan bahwa meningkatnya permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa berdampak pada penurunan kemampuan akademik serta meningkatnya kebutuhan layanan konseling di perguruan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap keberhasilan akademik mahasiswa.

Kecemasan akademik yang tidak ditangani dengan baik juga dapat berkembang menjadi permasalahan yang lebih serius, seperti prokrastinasi akademik dan penurunan motivasi belajar. Evriani dan Fardana (2024) menunjukkan bahwa kecemasan akademik yang tinggi berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa, khususnya dalam penyelesaian tugas akhir. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi perilaku akademik individu secara nyata.

Dalam perspektif yang lebih luas, kecemasan akademik juga berkaitan dengan persepsi dan sikap individu terhadap kesehatan mental. Puspitasari et al. (2020) menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai kesehatan mental, masih terdapat persepsi negatif dan keraguan dalam menghadapi permasalahan psikologis. Hal ini dapat menjadi hambatan dalam mencari bantuan profesional, sehingga kecemasan

akademik cenderung tidak tertangani secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada peningkatan kesadaran dan penerimaan terhadap layanan kesehatan mental.

Secara kritis, kecemasan akademik pada mahasiswa merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan sosial. Permasalahan ini tidak dapat diselesaikan hanya dengan pendekatan akademik semata, tetapi memerlukan intervensi psikologis yang mampu menyentuh akar permasalahan, yaitu pola pikir maladaptif dan ketidakmampuan individu dalam mengelola stres. Permatasari dan Prasetyawati (2023) menegaskan bahwa kecemasan akademik perlu ditangani melalui pendekatan yang sistematis agar tidak mengganggu perkembangan akademik dan psikologis individu.

Dengan demikian, kecemasan akademik merupakan permasalahan yang kompleks dan memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan mahasiswa, baik dari segi psikologis maupun akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa diperlukan intervensi yang tepat dan berbasis pendekatan psikologis yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan akademik. Oleh karena itu, pendekatan seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menjadi relevan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling guna mengatasi permasalahan tersebut.

1.4 Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa

Integrasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam layanan konseling kelompok merupakan pendekatan yang efektif dalam mengatasi kecemasan akademik mahasiswa, karena mampu menggabungkan perubahan kognitif dengan dukungan sosial dalam dinamika kelompok. CBT berfokus pada perubahan pola pikir maladaptif yang menjadi sumber munculnya emosi negatif, sehingga individu dapat merespons tuntutan akademik secara lebih adaptif (Turner & Swearer, 2010). Dalam setting kelompok, proses ini menjadi lebih optimal karena individu tidak hanya belajar dari pengalaman pribadi, tetapi juga dari interaksi dengan anggota kelompok lainnya.

Efektivitas konseling kelompok berbasis CBT dalam menurunkan kecemasan akademik telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Faizin et al. (2025) menunjukkan bahwa penerapan teknik cognitive restructuring dalam konseling kelompok mampu menurunkan kecemasan akademik secara signifikan, yang ditunjukkan dengan penurunan skor kecemasan serta perubahan kategori kecemasan dari tinggi menjadi sedang hingga rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis CBT dalam setting kelompok memiliki dampak yang nyata terhadap kondisi psikologis individu.

Selain menurunkan kecemasan, konseling kelompok berbasis CBT juga berkontribusi dalam meningkatkan aspek psikologis positif. Liu et al. (2025) menjelaskan bahwa penerapan CBT dalam kelompok mampu meningkatkan resiliensi psikologis serta emosi akademik positif, sekaligus menurunkan emosi negatif secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengurangan masalah, tetapi juga pada penguatan kapasitas individu dalam menghadapi tekanan akademik.

Secara mekanisme, efektivitas konseling kelompok berbasis CBT dapat dijelaskan melalui perubahan pada aspek kognitif individu. CBT bekerja dengan membantu individu mengidentifikasi distorsi kognitif, seperti pikiran irasional dan keyakinan negatif terhadap kemampuan diri, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif (Turner & Swearer, 2010). Perubahan kognitif ini kemudian berdampak pada penurunan respon emosional negatif, termasuk kecemasan akademik, sehingga individu menjadi lebih mampu mengelola tekanan yang dihadapi.

Selain itu, dinamika kelompok dalam konseling juga berperan penting dalam meningkatkan efektivitas intervensi. Faizin et al. (2025) menyatakan bahwa interaksi dalam kelompok memungkinkan individu memperoleh dukungan sosial, berbagi pengalaman, serta belajar dari perspektif orang lain. Proses ini dapat membantu individu menyadari bahwa permasalahan yang dialami bukanlah sesuatu yang bersifat personal semata, sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan.

Lebih lanjut, penurunan kecemasan akademik melalui pendekatan CBT juga berdampak pada perubahan perilaku akademik mahasiswa. Evriani dan Fardana (2024) menunjukkan bahwa penurunan kecemasan akademik setelah intervensi CBT berkontribusi terhadap berkurangnya perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis memiliki hubungan yang erat dengan perilaku belajar, sehingga intervensi yang tepat dapat memberikan dampak yang lebih luas terhadap keberhasilan akademik mahasiswa.

Namun demikian, efektivitas konseling kelompok berbasis CBT tidak terlepas dari kualitas pelaksanaan intervensi. Demir dan Ercan (2022) menekankan bahwa keberhasilan CBT sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif individu dalam proses konseling serta konsistensi dalam penerapan teknik. Tanpa adanya struktur yang jelas dan pelaksanaan yang sistematis, efektivitas intervensi dapat menjadi kurang optimal.

Secara kritis, konseling kelompok berbasis CBT memiliki keunggulan dibandingkan pendekatan individual karena mampu menjangkau lebih banyak individu dalam waktu yang lebih efisien. Selain itu, pendekatan ini juga berkontribusi dalam mengurangi stigma terhadap permasalahan psikologis

melalui proses normalisasi dalam kelompok, di mana individu menyadari bahwa permasalahan yang dialami juga dialami oleh orang lain (Puspitasari et al., 2020). Hal ini menjadi penting dalam konteks mahasiswa yang masih memiliki hambatan dalam mencari bantuan terkait kesehatan mental.

Dengan demikian, konseling kelompok berbasis CBT merupakan pendekatan yang efektif dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa karena mampu mengintegrasikan perubahan kognitif, dukungan sosial, serta pengembangan kemampuan adaptif secara simultan. Pendekatan ini tidak hanya menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan (Liu et al., 2025). Oleh karena itu, pendekatan ini layak dijadikan sebagai strategi utama dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Berdasarkan pandangan Corey, CBT berangkat dari asumsi bahwa keyakinan atau pikiran individu memengaruhi cara seseorang bertindak dan merasakan sesuatu. Oleh karena itu, dalam konteks kecemasan akademik, konseling kelompok berbasis CBT dapat diarahkan untuk membantu mahasiswa mengenali pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi tuntutan akademik, kemudian mengubahnya menjadi pikiran yang lebih rasional dan adaptif (Corey, 2017). Corey juga menjelaskan bahwa faktor kognitif memiliki peran sentral dalam memahami dan menangani masalah emosional maupun perilaku, sehingga pendekatan ini relevan digunakan untuk membantu mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik.

Secara aplikatif, tahapan sesi konseling kelompok berbasis CBT dapat disusun dalam enam sesi. Sesi pertama berfokus pada pembentukan hubungan kelompok, penjelasan tujuan layanan, kesepakatan aturan kelompok, serta identifikasi awal masalah kecemasan akademik yang dialami mahasiswa. Sesi kedua diarahkan pada psikoedukasi mengenai hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga anggota kelompok memahami bahwa kecemasan akademik tidak hanya muncul karena tuntutan akademik, tetapi juga karena cara individu menafsirkan tuntutan tersebut. Sesi ketiga berisi identifikasi pikiran otomatis negatif, seperti takut gagal, merasa tidak mampu, atau khawatir dinilai buruk oleh dosen dan teman. Sesi keempat difokuskan pada restrukturisasi kognitif, yaitu membantu mahasiswa menantang pikiran irasional dan menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis. Sesi kelima berisi latihan keterampilan coping, pemantauan diri, dan pemberian tugas rumah agar mahasiswa dapat menerapkan strategi CBT dalam situasi akademik nyata. Sesi keenam digunakan untuk evaluasi perubahan, refleksi pengalaman kelompok, penyusunan rencana tindak lanjut, serta penguatan komitmen agar strategi yang telah dipelajari tetap diterapkan secara mandiri.

Dengan adanya tahapan tersebut, konseling kelompok berbasis CBT tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga lebih aplikatif bagi praktisi bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Konselor dapat menggunakan struktur sesi tersebut sebagai panduan awal dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik melalui proses identifikasi pikiran, restrukturisasi kognitif, latihan perilaku adaptif, serta evaluasi perubahan secara berkelanjutan. Corey juga menekankan pentingnya pemilihan teknik yang sesuai dengan karakteristik klien, sehingga pelaksanaan CBT dalam kelompok tetap perlu disesuaikan dengan kebutuhan, kesiapan, dan konteks permasalahan mahasiswa.

Penutup

Berdasarkan hasil kajian literatur, konseling kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik mahasiswa karena menargetkan perubahan pola pikir maladaptif yang menjadi salah satu sumber munculnya kecemasan. Melalui teknik seperti identifikasi pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, latihan coping, dan refleksi kelompok, mahasiswa dapat belajar memahami tekanan akademik secara lebih rasional dan mengembangkan respons yang lebih adaptif.

Kontribusi utama kajian ini terletak pada penegasan bahwa CBT tidak hanya relevan diterapkan secara individual, tetapi juga dapat diintegrasikan dalam layanan konseling kelompok yang lebih efisien, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Dinamika kelompok memberikan ruang dukungan sosial, normalisasi pengalaman, serta pembelajaran bersama yang memperkuat efektivitas intervensi.

Dengan demikian, konseling kelompok berbasis CBT dapat dijadikan alternatif layanan berbasis bukti untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik. Kajian ini juga memberikan arah praktis bagi konselor perguruan tinggi dalam merancang layanan yang lebih terstruktur melalui tahapan sesi konseling kelompok CBT.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Pertama, bagi konselor dan praktisi bimbingan dan konseling, disarankan untuk mengintegrasikan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam layanan konseling kelompok secara lebih sistematis dan terstruktur, agar intervensi yang diberikan dapat lebih efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan akademik.

Kedua, bagi institusi pendidikan tinggi, perlu adanya penguatan layanan bimbingan dan konseling yang berbasis *evidence-based practice*, khususnya dalam

menangani permasalahan kesehatan mental mahasiswa. Hal ini dapat dilakukan melalui penyediaan program konseling kelompok berbasis CBT, pelatihan bagi konselor, serta peningkatan akses layanan kesehatan mental di lingkungan kampus.

Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan metode empiris, seperti eksperimen atau quasi-eksperimen, guna menguji secara langsung efektivitas konseling kelompok berbasis CBT dalam konteks yang lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji variabel lain yang berkaitan, seperti *self-efficacy*, resiliensi, dan prokrastinasi akademik, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta kontribusi dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang konstruktif selama proses penulisan. Selain itu, penulis juga mengapresiasi berbagai pihak yang telah menyediakan sumber referensi dan literatur yang relevan sehingga mendukung kelengkapan kajian dalam penelitian ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada institusi pendidikan yang telah memberikan fasilitas dan lingkungan akademik yang kondusif, serta kepada rekan-rekan yang telah memberikan dukungan moral maupun diskusi yang membangun selama proses penyusunan artikel ini. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

Daftar Pustaka

Abdilah, A., Yulistina, I., & Mutamimah, M. (2025). Analisis strategi CBT: Pelaksanaanya dalam konseling. Indonesian Journal of Educational Counseling, 9(2), 196-210. https://doi.org/10.30653/001.202592.516

Aulia As, N. E., Sari, E. K. W., & Bariyyah, K. (2025). Efektivitas konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk mengurangi compulsive buying pada mahasiswa bimbingan dan konseling. Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, 6(2), 393-400. https://doi.org/10.31943/counselia.v6i2.214

Brown, J. S. L. (2018). Student mental health: some answers and more questions. Journal of Mental Health, 27(3), 193-196. https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1470319

Cognitive restructuring technique guidance counseling to reduce students academic anxiety. (2025). Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 5(2), 147-162. https://doi.org/10.53915/jbki.v5i2.500

Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage Publications. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=335ZDwAAQBAJ

Fatimah, S., Zen, N. H., & Fitrisia, A. (2024). Literatur review dan metodologi ilmu pengetahuan khusus. Innovative: Journal of Social Science Research, 5(1), 41-48. https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.17407

How does the effectiveness of cognitive behavior therapy in reducing academic anxiety influence the academic procrastination of undergraduate students? (2024). Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya, 20(1), 22-28. https://doi.org/10.36456/bp.vol20.no1.a8698

Li, D., Li, W., Lin, X., et al. (2025). Associations between overprotective parenting style and academic anxiety among Chinese high school students. BMC Psychology, 13, 231. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02455-z

Liu, L., Chen, C., & Li, S. (2025). Efficacy of cognitive behavioral group counseling in enhancing the psychological resilience and academic emotion of urban primary school students. BMC Psychology, 13, 189. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02472-y

Lim, W. M. (2025). Systematic literature reviews: Reflections, recommendations, and robustness check. Journal of Consumer Behaviour, 24, 1498-1510. https://doi.org/10.1002/cb.2479

Muryono, S., Ningrum, A. P., Nabila, H., & Brawijayanti, G. (2025). Pendekatan cognitive behavior therapy untuk mengatasi kecemasan akademik mahasiswa. Jurnal Fokus Konseling, 11(1), 36-45. https://doi.org/10.52657/jfk.v11i1.2626

Permatasari, S. A., & Prasetyawati, W. (2023). Efforts to overcome adolescent academic anxiety through CBT intervention programs. Bisma The Journal of Counseling, 7(1), 130-137. https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58382

Puspitasari, I. M., Garnisa, I. T., Sinuraya, R. K., & Witriani, W. (2020). Perceptions, knowledge, and attitude toward mental health disorders and their treatment among students in an Indonesian university. Psychology Research and Behavior Management, 13, 845-854. https://doi.org/10.2147/PRBM.S274337

Sa'adi, A. (2025). Pengumpulan data yang efisien pada penelitian tindakan kelas. Al-Amin: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial Humaniora, 2(2), 90-108. https://share.google/31qLx3Y1U5Um6HVd2

Telaumbanua, K. (2018). Efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa. Jurnal Education and Development, 4(1), 25. https://doi.org/10.37081/ed.v4i1.248

Turner, R., & Swearer, S. M. (2010). Cognitive behavioral therapy (CBT). Educational Psychology Papers and Publications. https://digitalcommons.unl.edu/edpsychpapers/147/

Yusuf, S., Budiman, N., Saripah, I., Afendy, P. M., Gofur, R., & Hamidah, N. H. (2025). Development and rasch validation of the student mental health scale among Indonesian university students. ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling, 6(1), 40-50. https://doi.org/10.21831/progcouns.v6i1.79287

Biografi Singkat Penulis



Rita Munifah Ramadhan merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Surabaya. Penulis memiliki minat pada bidang kesehatan mental, khususnya kecemasan akademik dan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Selama perkuliahan, penulis aktif dalam kegiatan akademik dan pengembangan diri. Penelitian ini merupakan bentuk kontribusi penulis dalam mengembangkan layanan konseling berbasis bukti di lingkungan pendidikan.