



Konseling Kelompok Berbasis CBT: Strategi Intervensi Psikologis untuk Mengatasi Kecemasan, Prokrastinasi, dan Masalah Akademik

Mutia Najwa Khairunnisa^{1*}, Wahdania², Keisyah Nadya Zahro³, Dwi Erma Nadhifa⁴,
Ratna Sari Dewi⁵

¹⁻⁵Universitas Sriwijaya, Indonesia

*Korespondensi penulis: mutianajwa1210@gmail.com

Abstract. *This article explores the effectiveness of the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in group counseling services to address various psychological issues experienced by students, such as anxiety, academic stress, low self-efficacy, and procrastination. Through a literature review of 20 articles published between 2015 and 2024, the study highlights that CBT-based group counseling has a positive impact on enhancing educational awareness, career maturity, self-confidence, self-control, and body image. Techniques such as cognitive restructuring, role playing, symbolic modeling, and active music therapy further reinforce the effectiveness of these interventions. However, the success of implementation greatly depends on the counselor's skills, the intensity of sessions, and the participants' active engagement. Therefore, CBT is considered a relevant and adaptable approach to be applied in group counseling within educational settings.*

Keywords: *Anxiety, Cognitive Behavioral Therapy, Group Counseling, Self-Efficacy, Students.*

Abstrak. Artikel ini membahas efektivitas pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang dialami oleh pelajar dan mahasiswa. Permasalahan seperti kecemasan, stres akademik, rendahnya self-efficacy, hingga prokrastinasi menjadi tantangan signifikan yang menghambat perkembangan potensi peserta didik. Melalui metode literatur review terhadap 20 artikel yang diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2024, artikel ini menyimpulkan bahwa pendekatan CBT dalam konseling kelompok memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran pendidikan, kematangan karir, kepercayaan diri, kontrol diri, serta citra tubuh. Berbagai teknik seperti cognitive restructuring, role playing, symbolic modeling, dan active music therapy turut memperkuat efektivitas intervensi ini. Meskipun demikian, keberhasilan implementasi sangat bergantung pada keterampilan konselor, intensitas sesi, dan partisipasi aktif peserta. Dengan demikian, pendekatan CBT terbukti relevan dan adaptif untuk diterapkan dalam layanan konseling kelompok di lingkungan pendidikan.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy, Kecemasan, Konseling Kelompok, Mahasiswa, Self-Efficacy.*

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam berbagai bidang kehidupan memberikan dampak yang signifikan terhadap dinamika permasalahan individu, baik dalam ranah pribadi, sosial, akademik, maupun karier. Dalam konteks pendidikan, khususnya di kalangan pelajar dan mahasiswa, tantangan psikologis seperti kecemasan, stres akademik, rendahnya *self-efficacy*, hingga prokrastinasi menjadi fenomena yang semakin nyata dan perlu mendapatkan perhatian serius. Masalah-masalah psikologis ini bukan hanya mengganggu proses pembelajaran, tetapi juga dapat menghambat perkembangan potensi diri peserta didik secara optimal. Oleh karena itu, peran layanan bimbingan dan konseling menjadi sangat vital

dalam upaya membantu individu mengatasi berbagai persoalan tersebut, salah satunya melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam setting konseling kelompok.

CBT merupakan pendekatan terapi psikologis yang didasarkan pada asumsi bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain. CBT bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran negatif atau irasional yang memicu perilaku maladaptif menjadi pola pikir yang lebih konstruktif dan realistis. Dalam pelaksanaannya, pendekatan ini tidak hanya digunakan dalam konseling individu, tetapi juga terbukti efektif dalam konteks konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk saling berbagi pengalaman, mendapatkan umpan balik dari anggota lain, serta membangun keterampilan sosial dalam suasana yang mendukung dan aman. Sinergi antara pendekatan CBT dan dinamika konseling kelompok menghasilkan intervensi yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif dan perilaku, tetapi juga menekankan pada proses interpersonal yang memperkuat perubahan positif dalam diri individu.

Namun demikian, efektivitas intervensi ini sangat bergantung pada keterampilan konselor, keaktifan partisipan dalam kelompok, serta pemilihan teknik yang tepat, seperti teknik *cognitive restructuring*, *role playing*, *symbolic modeling*, hingga *active music therapy*. Keberagaman pendekatan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan CBT bersifat dinamis dan terus berkembang sesuai dengan kebutuhan klien serta perkembangan zaman. Oleh karena itu, penting bagi praktisi bimbingan dan konseling untuk terus memperkaya wawasan dan keterampilan mereka dalam menerapkan CBT dalam setting.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel menggunakan metode literature review, metode ini dilakukan dengan mengevaluasi dan menganalisis kritis terhadap penelitian, teori, atau publikasi yang relevan dengan topik tertentu (Krause et.al., 2022). Data yang didapatkan bersumber dari Sinta Kemendikbud dan google schooler. Pada tahap pencarian jurnal didapatkan 20 jurnal dari tahun 2015 sampai 2024 dengan kata kunci “Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan CBT”.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan pencarian artikel melalui sinta kemendikbud dan google schooler ditemukan banyak artikel mengenai konseling kelompok dengan pendekatan cbt, tetapi penulis hanya memasukkan 20 artikel yang di publikasikan dari tahun 2015 sampai 2024. Konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti memberikan

pengaruh signifikan dalam meningkatkan kesadaran pendidikan dan kematangan peserta didik. Penelitian (Azhari, et.al., 2020) menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti konseling kelompok CBT. Mengalami peningkatan dalam kesadaran terhadap pentingnya pendidikan. CBT membantu peserta didik mengenali pola pikir negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang adaptif, yang memperkuat motivasi akademik.

Selanjutnya, penelitian (Nisya, W. et.al., 2023) dan (Aini, J. Et.al., 2024) CBT tidak hanya membantu siswa dalam mengenali tujuan hidup dan karir, tetapi juga melatih mereka dalam membuat keputusan secara rasional dan mandiri. Hal ini juga penting dalam mempersiapkan generasi muda menghadapi dunia kerja dan tantangan kehidupan dewasa. CBT memiliki peran dominan dalam mengurangi berbagai bentuk.

kecemasan. penelitian oleh (Nitami, D,S. Et.al., 2024) menunjukkan bahwa CBT dalam setting kelompok mampu menurunkan kecemasan berbicara didepan kelas secara signifikan. Hal ini penting karena kecemasan komunikasi merupakan salah satu hambatan utama dalam proses pembelajaran interaktif.

Kemudian (Salsabila, S. Et.al., 2024) menekankan efektifitas CBT dalam mengatasi kecemasan mahasiswa yang khawatir tidak lulus tidak tepat waktu. Teknik restrukturisasi kognitif membantu mahasiswa mengenali pikiran tidak rasional dan penelitian, (Cania, C, L. et.al., 2023) menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir sering diliputi kecemasan saat menyusun tugas akhir. CBT membantu mereka dalam mengubah persepsi negatif menjadi persepsi positif, sehingga tugas akhir dapat diselesaikan dengan lebih tenang dan terarah. (Anugraha, D, Y. et.al., 2024) menambahkan bahwa CBT efektif pula dalam konteks kecemasan sosial, dengan memfasilitasi interaksi kelompok yang suportif dan memungkinkan peserta untuk belajar dari pengalaman sesama anggota kelompok Self-efficacy, atau keyakinan diri dalam menghadapi tugas-tugas tertentu, menjadi aspek penting dalam pembelajaran. (Sitomurang, D, D, B. Et.al., 2018) membuktikan bahwa kombinasi antara konseling kelompok CBT dengan teknik active music therapy berhasil meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa dalam menyusun skripsi. Teknik ini memberikan suasana konseling yang lebih relaks, sekaligus memotivasi peserta untuk tetap produktif.

Penelitian (Safriliani, E. Et.al., 2020) juga menunjukkan hasil yang kuat, di mana terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah layanan CBT dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa SMK. Temuan ini diperkuat dengan uji statistik paired t-test yang menunjukkan nilai signifikansi tinggi. Selanjutnya (Ermayulis, D. Et.al., 2019) mengungkapkan bahwa CBT memiliki pengaruh signifikan terhadap kontrol diri siswa.

Melalui CBT, siswa belajar mengenali dorongan impulsif dan menggantinya dengan perilaku yang lebih terkendali dan bertanggung jawab.

CBT terbukti ampuh dalam mereduksi perilaku negatif seperti prokrastinasi akademik dan perilaku membolos. (Erfantinni, I, H. et.al., 2016) menggunakan teknik cognitive restructuring dan menemukan bahwa konseling kelompok CBT mampu mengurangi prokrastinasi, tanpa adanya perbedaan hasil yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan. Ini menunjukkan bahwa teknik ini bersifat universal dan inklusif dalam penerapannya. Kemudian penelitian oleh (Ralasari, T, M. Et.al., 2015) juga menunjukkan bahwa kombinasi antara CBT dan teknik realitas berhasil menurunkan frekuensi perilaku membolos peserta didik. Hal ini mempertegas bahwa CBT dapat diterapkan dalam berbagai pendekatan multimodal yang sesuai dengan konteks siswa.

Kepercayaan diri siswa merupakan faktor penting dalam pengembangan kepribadian dan performa akademik. (Nurhidayah, B, S. et.al., 2022) menemukan bahwa penerapan teknik modeling simbolik dan bermain peran dalam CBT memberikan hasil positif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Simulasi peran memberikan kesempatan bagi siswa untuk menghadapi situasi sosial secara aman sebelum mereka terjun langsung ke lingkungan nyata. Kemudian (Sulistyowati, S. et.al., 2020), di mana peningkatan kepercayaan diri terjadi secara bertahap melalui dua siklus intervensi. Namun demikian, hasil berbeda ditunjukkan oleh penelitian (Rukmana, O, L. et.al., 2020) yang tidak menemukan adanya perbedaan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan CBT sangat bergantung pada pelaksanaan teknik, jumlah sesi, serta keterlibatan aktif peserta. (Sulistiya, E. et.al 2017) menunjukkan bahwa CBT dengan teknik cognitive restructuring mampu memperbaiki citra tubuh (body image) mahasiswa. Hal ini penting terutama di kalangan remaja dan dewasa muda yang sering mengalami tekanan sosial terhadap penampilan fisik. Perbaikan body image berdampak langsung terhadap rasa percaya diri dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Meskipun banyak penelitian menunjukkan efektivitas CBT, tantangan masih ditemukan dalam implementasinya. (Netrawati. et.al 2021) menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling CBT oleh guru BK masih dalam kategori sedang, yang menandakan perlunya peningkatan kompetensi melalui pelatihan khusus. Pelaksanaan yang kurang optimal dapat berdampak pada hasil konseling yang tidak maksimal.

Kemudian (Baen, S. et.al., 2023) memperkuat pemahaman bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) tidak hanya efektif dalam konteks klinis, tetapi juga memiliki dampak positif dalam konteks pendidikan, terutama dalam membantu peserta didik mengelola stres akademik.

CBT membantu konseli (dalam hal ini peserta didik) untuk menyadari dan merefleksikan pikiran otomatis negatif yang muncul sebagai respons terhadap tuntutan akademik.

Penelitian (Rouf, M. Et.al., 2022) CBT merupakan pendekatan psikoterapi yang menggabungkan terapi kognitif dan terapi perilaku. Fokus utama terapi ini adalah mengubah cara berpikir (kognisi) dan perilaku individu agar sesuai dengan nilai-nilai positif yang dianutnya. Tokoh-tokoh penting dalam pengembangan CBT antara lain Albert Ellis (Rational Emotive Therapy), Aaron T. Beck (Cognitive Therapy), dan Donald Meichenbaum (Cognitive Behavior Modification).

4. KESIMPULAN

Konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) secara umum memberikan dampak yang positif dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis dan meningkatkan kualitas diri. Pendekatan ini efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan self-efficacy, membangun kepercayaan diri, mengurangi prokrastinasi, serta membantu individu dalam pengambilan keputusan dan pengembangan karir. CBT juga terbukti fleksibel karena dapat dikombinasikan dengan berbagai teknik seperti music therapy, bibliotherapy, dan teknik bermain peran untuk mengoptimalkan hasil konseling.

DAFTAR REFERENSI

- Aini, J., Ristianti, D. H., Azwar, B., & Curup, I. (2024). Konseling Kelompok Berbasis Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Kematangan Karir Siswa. In *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 21). <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Anugraha, D. Y. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik CBT Terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1).
- Azhari., Sulistianingsih. (2020). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *Jurnal At-taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*. (Vol.3).
- Baen, S., Wahyuni, E. (2023). *Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Literature Review Untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik*. *Jurnal Mahasiswa BK An-nur* (Vol.9). <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Cania, L. F., Netrawati, Yeni. (2022). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 438–441. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.91>

- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., Japar, M. (2016). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk mereduksi Prokrastinasi Akademik. In *Jurnal Bimbingan Konseling* (Vol. 5, Issue 2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Ermayulis, D., Masril., Emeliya, H. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa. In *Indonesian Journal of Counseling and Development* (Vol. 01, Issue 02).
- Kraus, S., Breier, M., Lim, W. M., Dabić, M., Kumar, S., Kanbach, D., Mukherjee, D., Corvello, V., Piñeiro-Chousa, J., Liguori, E., Palacios-Marqués, D., Schiavone, F., Ferraris, A., Fernandes, C., & Ferreira, J. J. (2022). Literature reviews as independent studies: guidelines for academic practice. *Review of Managerial Science*, 16(8), 2577–2595.
- Netrawati., Neviyarni., Syukur, Y., Sukma, D. (2021). Analysis of the Implementation of Individual Counseling by Counseling Guidance Teachers with the CBT Approach to Overcome Student Delinquency Problems in Schools. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 179. <https://doi.org/10.24036/00440kons2021>
- Nisya, W., Netrawati., Karneli, Y. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2). <https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.779>
- Nitami, D. S., Daulay, N. (2024). Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Kelas Pada Siswa. In *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* (Vol. 9).
- Ralasari, T. M. (2015). Upaya Perubahan Perilaku Membolos Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Model CBT. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling*. (Vol.1)
- Rouf, M. M., Nurjannah. (2022). *Cognitive Behavioral Therapy*. <http://jurnal.iuqibogor.ac.id>
- Rukmana, O. L., Kusbandiami., Lathifah, M. (2020). *Strategi Restructuring Cognitive Dalam Konseling Kelompok CBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII G di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo*. *Jurnal Konseling Indonesian*. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Safriyani, E., Zarkasih, E., Maulana, Y. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Pada Siswa SMK. In *Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 17, Issue 13). <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Salsabila, S., Harahap, A, C, P. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Terhadap Penanganan Masalah Kecemasan Tidak Lulus Tepat Waktu Pada Mahasiswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 401. <https://doi.org/10.29210/1202424356>
- Situmorang, D, D, B., Wibowo, M, E., Mulawarman. (2018). Konseling Kelompok Active Music Therapy Berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa Millenials. *Jurnal Penelitian Psikologi*. (Vol. 3)

- Sulistiya, E., Sugiharto, D, Y, P., Mulawarman. (2017). *Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image*. Jurnal Bimbingan Konseling <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Sulistyowati, S. (2020). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i2.5741>
- Suwanto, I. (2020). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Teknik Bibliotherapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(1). <https://doi.org/10.31100/jurkam.v4i1.479>