

EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA DI SMK PGRI I MARTAPURA

The Effectiveness of Group Counseling Services Using The Cognitive Behavior Therapy (CBT) Approach in Reducing Students' Academic Stress at SMK PGRI I Martapura

Submit Tgl.: 04-November-2025

Diterima Tgl.: 05-November-2025

Diterbitkan Tgl.: 06-November-2025

Luthfia Najla^{1*}
Zainal Fauzi²
Sanjaya³

*1-3 Universitas Islam
Kalimantan Muhammad Arsyad
Al-Banjari, Indonesia

*email:
tugasluthfianajla@gmail.com

Abstrak

Tujuan atas penelitian ini ialah guna menilai seberapa baik layanan konseling kelompok yang menggunakan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dapat membantu siswa di SMK PGRI I Martapura mengatasi stres akademik mereka. Penelitian ini memakai desain pra-eksperimental, satu kelompok pretes-postes dan metodologi kuantitatif. Enam siswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi menjadi subjek penelitian. Ukuran stres akademik digunakan untuk mengumpulkan data sebelum dan sesudah intervensi terapi kelompok. Tiga pertemuan meliputi proses konseling: pengenalan terhadap ide-ide terapi perilaku kognitif dan stres akademik; instruksi dalam strategi Coping Thought untuk mengubah pola pikir negatif; dan tinjauan kemajuan siswa. Skor stres akademik rata-rata menurun dari 109,33 menjadi 85,33 setelah intervensi, menurut data. Temuan uji-t sampel berpasangan mengungkapkan perbedaan yang signifikan diantara sebelum dan sesudah konseling, dengan nilai-p < 0,05. Oleh karena itu, sesi konseling kelompok berbasis CBT berhasil menurunkan tingkat stres akademik siswa sekaligus meningkatkan kompetensi sosial dan emosional mereka.

Kata Kunci:

Konseling
Kelompok
CBT
Stres
Akademik

Keywords:

Counseling
Group CBT
Stress
Academic

Abstract

The purpose of this study is to evaluate how well group counseling services that employ Cognitive Behavior Therapy (CBT) may help students at SMK PGRI I Martapura deal with their academic stress. This study employed a pre-experimental, one-group pretest-posttest design and a quantitative methodology. Six students with high levels of academic stress served as the research subjects. An academic stress measure was used to gather data both before and after the group therapy intervention. Three meetings comprised the counseling process: an introduction to the ideas of cognitive behavioral therapy and academic stress; instruction in Coping Thought strategies to alter negative thought patterns; and a review of the students' progress. The average academic stress score decreased from 109.33 to 85.33 following the intervention, according to the data. The findings of the paired sample t-test revealed a significant difference between before and after counseling, with a p-value < 0.05. Therefore, CBT-based group counseling sessions were successful in lowering students' academic stress levels while enhancing their social and emotional competencies.

Cara mengutip Najla, L., Fauzi, Z., & Sanjaya. (2025). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa di SMK PGRI I Martapura. *EduCurio: Education Curiosity*, 4(1), 128–131. <https://doi.org/10.71456/ecu.v4i1.1493>

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan yang besar dalam membentuk perkembangan peserta didik, tetapi pada saat yang sama dapat menjadi faktor pemicu stres

karena tekanan akademik yang tinggi (Muslim, 2020; Daulay, 2021). Stres akademik dapat dipahami sebagai tekanan psikologis yang dialami siswa selama kegiatan belajar, misalnya ketika menghadapi tugas, ujian, atau

persaingan dalam pencapaian nilai (Hidayah dkk., 2023).

Sumber stres akademik dapat muncul dari dalam diri individu, seperti rasa frustrasi atau tuntutan pribadi, serta dari luar diri seperti pengaruh keluarga, sistem sekolah, dan kondisi lingkungan (Gadzella & Baloglu dalam Hidayah dkk., 2023). Stres akademik berdampak pada aspek fisik, psikologis, dan perilaku siswa, seperti kecemasan, sikap agresif, penurunan prestasi belajar, bahkan tindakan ekstrem seperti bunuh diri (Hidayah et al., 2023).

Di SMK PGRI I Martapura, hasil wawancara mengungkapkan bahwa siswa mengalami stres yang dipicu oleh berbagai faktor, contohnya tekanan atas orang tua, beban tugas yang berlebihan, perbandingan dengan saudara kandung, serta kondisi lingkungan kelas yang kurang kondusif bagi proses belajar.

Berbagai penelitian memperlihatkan bahwasanya layanan konseling kelompok efektif untuk menurunkan stres akademik. Layanan ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu siswa mengatasi permasalahan mereka (Fitri & Marjohan dalam Zalsini dkk., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Mardianti & Dharmayana (2020) memberikan bukti efektivitas konseling kelompok dengan metode pembelajaran mandiri dan berbagi pengalaman. Penelitian Puspitasari & Asni (2024) juga menunjukkan penurunan stres melalui teknik relaksasi.

Penerapan pendekatan CBT pada layanan konseling kelompok terbukti mampu membantu siswa merestrukturisasi pola pikir serta menyesuaikan perilaku mereka agar lebih adaptif, rasional, dan positif dalam menghadapi tekanan maupun tuntutan akademik. Penelitian Fadhlullah et al., 2023 juga menunjukkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) terbukti memberi efek positif atas penurunan stres akademik di kalangan siswa sekolah menengah pertama.

Sesuai permasalahan itu, peneliti merasa tertarik guna melaksanakan kajian yang judulnya “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan

Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa di SMK PGRI I Martapura”.

METODE PENELITIAN

Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang dipakai atas penelitian ini mencakup seperangkat instrumen pengukuran stres akademik berupa skala stres akademik yang telah divalidasi oleh ahli bimbingan dan konseling dengan nilai reliabilitas sebesar 0,87. Skala ini terdiri dari 30 pernyataan yang disusun berdasarkan indikator tekanan akademik, kecemasan belajar, dan beban tugas. Selain itu, dipergunakan alat bantu analisis statistik berbentuk perangkat lunak SPSS versi 25 untuk menguji perbedaan skor stres akademik sebelum dan sesudah perlakuan.

Bahan penelitian adalah enam siswa SMK PGRI I Martapura yang dipilih berdasarkan hasil pengukuran awal menggunakan skala stres akademik dan memiliki kategori stres tinggi.

Metode Pelaksanaan

Penelitian ini memakai metode kuantitatif atas desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest*. Kegiatan penelitian berlangsung selama tiga minggu, dengan tiga kali sesi konseling kelompok yang menerapkan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT). Setiap pertemuan berdurasi 60–90 menit dan dilaksanakan di ruang bimbingan konseling sekolah.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan atas penelitian ini dilaksanakan dengan tahapan berikut ini:

1. Pertemuan pertama: membahas pengenalan stres akademik, faktor penyebabnya, serta pengenalan teknik dasar dalam CBT.
2. Pertemuan kedua: menerapkan teknik Coping Thought untuk membantu siswa mengenali dan mengganti pikiran negatif dengan pikiran rasional.
3. Pertemuan ketiga: melakukan refleksi, evaluasi hasil perubahan kognitif dan perilaku, serta menyusun rencana tindak lanjut individu.



Data pada penelitian ini didapatkan atas hasil pre-test serta post-test memakai skala stres akademik untuk melihat perubahan tingkat stres siswa. Analisis data dilaksanakan memakai uji Paired Sample t-Test atas program SPSS versi 25. Hasil penelitian dianggap signifikan jika nilai $p < 0,05$, yang artinya ada perbedaan nyata diantara tingkatan stres akademik siswa sebelum serta setelah mengikuti sesi konseling kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diperoleh data temuan sesuai hasil penelitian yang dilaksanakan memakai uji perbandingan tingkat stres akademik siswa sebelum serta sesudah mengikuti layanan konseling kelompok memakai pendekatan CBT

Table 1. Uji Normalitas

Shapiro Wilk	df	Sig.
Pretest	6	0,104
Posttest	6	0,276

Hasil uji normalitas memperlihatkan bahwasanya nilai signifikansi saat pre-test yakni 0,104 serta saat post-test yakni 0,276, keduanya lebih tinggi atas 0,05. Sehingga, data dapat disebut berdistribusi normal sehingga sesuai syarat guna dilaksanakan analisis menggunakan uji parametrik.

Table 2. Uji Homogenitas Varians

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,877	1	10	0,210

Nilai signifikansi hasil uji homogenitas varians sebesar 0,210 $> 0,05$. Hal ini memperlihatkan bahwasanya varians data stres akademik pada pre-test serta post-test tidak berbeda secara signifikan atau bersifat homogen. Sehingga, data sesuai syarat guna dilaksanakan analisis statistik parametrik.

Table 3. Rata-rata Skor Pre-Test dan Post-Test

Pair	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
------	------	---	----------------	-----------------

Pretest	109,33	6	11,219	4,580
Posttest	85,33	6	5,610	2,290

Berdasarkan hasil keluaran Group Statistics SPSS, jumlah sampel sebanyak enam orang. Rata-rata stres akademik sebelum perlakuan (*pre-test*) adalah 109,33 dan sesudah perlakuan (*post-test*) sebesar 85,33. Nilai simpangan baku pada *pre-test* sebesar 11,219 dan *post-test* sejumlah 5,610, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik setelah diberikan perlakuan.

Table 4. Paired Samples Test

Pair I	Mean	Lower	Upper	t	Sig. (2-tailed)
Pretest – Post Test	24,000	11,906	36,094	5,101	0,004

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test*, ditemukan ketidaksamaan yang signifikan diantara skor *pre-test* serta *post-test*. Analisis menunjukkan adanya selisih rata-rata sebesar 24,000, yang mengindikasikan penurunan tingkat stres akademik setelah dilakukan intervensi. Nilai *t* sebesar 5,101 dengan signifikansi 0,004 ($< 0,05$) memperlihatkan bahwasanya hipotesis nol ditolak serta hipotesis alternatif diterima. Sehingga, bisa didapatkan bahwasanya layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan stres akademik siswa di SMK PGRI 1 Martapura.

Stres akademik muncul ketika beban belajar yang diterima siswa melampaui kapasitas adaptif mereka. Tekanan ini berdampak pada aspek fisik, mental, dan sosial, antara lain kecemasan, perilaku emosional, gangguan fokus, serta penurunan prestasi akademik. Siswa yang mengalami stres biasanya memperlihatkan sikap tidak terkontrol contohnya menentang guru atau mengganggu suasana kelas, disertai gejala fisik seperti pusing dan nyeri perut.

Tekanan lingkungan sekolah dan ekspektasi akademik yang tinggi memperburuk kondisi psikologis siswa dan memengaruhi hasil belajar mereka.

Pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dalam konseling kelompok berfokus pada hubungan antara cara berpikir, merasa, serta bertindak. CBT menekankan peran pikiran untuk menganalisis, memutuskan, serta menilai kembali suatu situasi. Melalui proses ini, siswa diajak untuk mengenali pikiran irasional, mengganti pola pikir negatif menjadi positif, serta mengubah perilaku maladaptif menjadi lebih adaptif. Pendekatan perilaku dalam CBT juga membantu individu memperbaiki hubungan antara situasi yang dihadapi dengan reaksi kebiasaannya terhadap masalah. Dengan demikian, CBT membantu siswa mengendalikan emosi, menenangkan diri, berpikir lebih rasional, dan mengambil keputusan yang tepat.

Dalam penelitian ini, proses konseling kelompok dirancang secara sistematis dan menyeluruh, meliputi tahap awal (pembentukan hubungan dan asesmen stres akademik), tahap transisi (penetapan tujuan), tahap inti (penerapan teknik CBT khususnya *Coping Thought*), serta tahap akhir (evaluasi dan terminasi). Teknik *Coping Thought* digunakan untuk membentuk ulang pola pikir, menantang keyakinan irasional, serta mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri (*self-defeating belief*). Melalui teknik persuasi verbal dan latihan kognitif, siswa belajar mengubah persepsi negatif terhadap tuntutan akademik sehingga kecemasan dan stres berkurang.

Rata-rata skor stres akademik siswa mengalami penurunan dari 109,33 menjadi 85,33 setelah mengikuti layanan konseling kelompok memakai CBT. Hasil ini memperlihatkan efektivitas program konseling dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik. Nilai signifikansi sebesar 0,004 ($< 0,05$) memperlihatkan terdapatnya perbedaan yang signifikan diantara sebelum serta sesudah perlakuan. Dengan demikian, pendekatan CBT dalam konseling kelompok

terbukti efektif untuk mereduksi stres akademik siswa di SMK PGRI I Martapura.

KESIMPULAN

Layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan CBT terbukti mampu secara efektif mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa di SMK PGRI I Martapura. Intervensi ini tidak hanya menurunkan tingkat stres secara signifikan, tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial dan emosional siswa. Oleh karena itu, disarankan agar pihak sekolah secara berkelanjutan mengimplementasikan program konseling kelompok berbasis CBT sebagai upaya preventif dan promotif untuk menjaga kesehatan mental serta menunjang keberhasilan akademik siswa.

REFERENSI

- Daulay, M. (2021). *Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres*. 3, 283–296.
- Fadhlullah, Z., Netrawati, & Karneli, Y. (2023). Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Teraphy untuk Remaja Kecanduan K-pop. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)*, 1(4). <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.84>
- Hidayah, Magfiratul, Aryani, F., & Hasniati, H. (2023). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Instruction dalam Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik di Sekolah. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 1090–1098.
- Mardianti, L., & Dharmayana, I. W. (2020). LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK INSTRUKSI DIRI UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA. *Conisilia Jurnal Ilmiah BK*, 3(1), 93–105.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Puspitasari, D., & Asni, A. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Stres Akademik Stres Akademik 84 Siswa SMAN 99 Jakarta. *Journal on Education*, 6(4).



Zalsini, W. A., Amellia, R. A., Nurazizah, N., Tarigan, C. P. Y., & Adelia, E. (2024). PERAN PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA SMA: STUDI LITERATURo Title. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2((1)), 11–20.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3287/liberosis.v2i1.1939>