

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DALAM MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI TES KEMAMPUAN AKADEMIK DI SMAN 3 LUBUK BASUNG

Mira Eka Mrasusi¹ Darimis²

^{1/2}Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus

Jl. Sudirman No. 137 Lima Kaum Batusangkar Sumatera Barat

e-mail: miraekamarsusi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektifitas konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi Tes Kemampuan Akademik. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap enam siswa kelas XII yang mengikuti layanan konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan akademik setelah intervensi dilakukan. Konseling kelompok terbukti memberikan ruang reflektif, dukungan emosional, dan pembelajaran sosial yang mempercepat pemulihan psikologis. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta memperkuat teori efektivitas REBT dalam konteks kelompok. Penelitian ini merekomendasikan integrasi konseling kelompok dalam program rutin sekolah menjelang ujian akademik

Kata Kunci: Konseling Kelompok, REBT, Tes Kemampuan Akademik

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling in alleviating students' anxiety related to the Academic Ability Test. Employing a descriptive qualitative approach, data were collected through interviews, observations, and documentation involving six twelfth-grade students who participated in group counseling sessions based on Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). The findings reveal a significant reduction in academic anxiety levels following the intervention. Group counseling was found to provide a reflective space, emotional support, and social learning that facilitated psychological recovery. These results contribute to the development of school-based guidance and counseling services and reinforce the theoretical effectiveness of REBT in group settings. The study recommends the integration of group counseling into regular school programs prior to academic examinations.

Keywords: Group Counseling, REBT, Academic Ability Test

PENDAHULUAN

Kecemasan itu pengalaman yang tidak menyenangkan, Kecemasan akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang dialami siswa ketika menghadapi tuntutan ujian. Menurut Spielberger (1983: 15), kecemasan adalah keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom.



Kecemasan menghadapi tes kemampuan akademik merupakan fenomena yang umum dialami oleh peserta didik di berbagai jenjang pendidikan. Kecemasan ini dapat berdampak negatif terhadap performa akademik, kesejahteraan psikologis, dan motivasi belajar siswa. Menurut Pulung (2018: 23), kecemasan muncul sebagai manifestasi dari ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan, termasuk tekanan akademik.

Dalam Kontek pendidikan, kecemasan menjelang ujian sering kali dipicu oleh kekhawatiran akan hasil, persepsi negatif terhadap kemampuan diri, dan tekanan dari orang tua maupun lingkungan sosial (Yulianti, 2024: 45) Dalam kontek pendidikan, kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan performa akademik, dan mempengaruhi kesejahteraan mental siswa (Sarason, 1984: 112) Tes kemampuan akademik, sebagai bentuk evaluasi kognitif, sering kali menjadi pemicu utama kecemasan karena dianggap menentukan masadepan pendidikan siswa (Zeidner, 1998: 76)

Di SMAN 3 Lubuk Basung, fenomena kecemasan menghadapi tes kemampuan akademik meningkat dari hari kehari, hal ini diperparah oleh tekanan dari orang tua, dan sistem seleksi masuk perguruan tinggi. Konseling kelompok di terapkan di sekolah untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Pertama, pendekatan konseling kelompok menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam mengatasi kecemasan akademik. Konseling kelompok menawarkan ruang bagi peserta didik untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, dan mengembangkan strategi coping yang sehat. Teknik-teknik seperti Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terbukti mampu mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional, sehingga siswa dapat menghadapi ujian dengan lebih tenang dan percaya diri (Yulianti, 2024). Kedua, dinamika kelompok dalam konseling memungkinkan terjadinya proses refleksi dan pembelajaran sosial yang mempercepat pemulihan dari kecemasan (Harahap & Sivianetri, 2024: 110). Penelusuran literatur menunjukkan bahwa konseling kelompok telah diterapkan secara luas dalam berbagai konteks pendidikan, baik di Indonesia maupun secara global. Studi oleh Qutratu'ain et al.(2025: 183) mengidentifikasi bahwa teknik konseling kelompok seperti diskusi terbimbing, relaksasi, dan penguatan positif memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik. Selain itu, jurnal internasional seperti yang ditulis oleh Conoley & Garber (2008: 45) menekankan pentingnya struktur dan tujuan yang jelas dalam pelaksanaan konseling kelompok agar hasilnya optimal.

Meskipun banyak penelitian telah membuktikan efektifitas konseling kelompok, masih terdapat kesenjangan dalam menerapannya secara konsisten di lingkungan pendidikan formal. Beberapa sekolah belum memiliki tenaga konselor yang terlatih atau belum menjadikan konseling kelompok sebagai bagian integral dari layanan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana konseling kelompok dapat di implimentasikan secara sistematis untuk mengatasi kecemasan menghadapi tes kemampuan akademik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan penelitian yang di ajukan dalam artikel ini adalah: sejauh mana efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi tes kemampuan akademik? Bagaimana dinamika kelompok dan teknik konseling berkontribusi terhadap penurunan kecemasan? Dan apa saja



tantangan serta strategi implementasi konseling kelompok dilingkungan pendidikan?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam fenomena kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik serta proses konseling kelompok sebagai intervensi psikologis. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan menghadapi tes kemampuan akademik.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap peserta konseling kelompok yang mengalami kecemasan menjelang tes akademik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Lubuk Basung yang akan menghadapi Tes Kemampuan Akademik, bagian dari seleksi masuk perguruan tinggi. Sampel dipilih secara purposive, yaitu siswa yang menunjukkan gejala kecemasan akademik berdasarkan hasil screening awal menggunakan skala kecemasan akademik yang telah divalidasi.

Penentuan sumber data dilakukan dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan konseling kelompok serta kesediaan mereka untuk memberikan informasi secara terbuka. Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak delapan orang, terdiri dari enam siswa sebagai peserta konseling dan dua konselor sekolah sebagai fasilitator kegiatan. Pemilihan informan dilakukan berdasarkan pertimbangan intensitas kecemasan, keterlibatan dalam proses konseling, dan keberagaman latar belakang akademik.

Instrumen utama dalam pengumpulan data adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kunci, dengan bantuan pedoman wawancara semi-terstruktur, lembar observasi partisipatif, dan dokumentasi kegiatan konseling. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan durasi antara 30 hingga 45 menit per sesi. Observasi dilakukan selama proses konseling berlangsung, dengan mencatat dinamika kelompok, respons emosional peserta, dan interaksi antar anggota kelompok. Dokumentasi berupa notulen konseling, rekaman audio, dan refleksi peserta juga digunakan sebagai data pendukung.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik. Proses analisis dimulai dengan transkripsi data wawancara dan observasi, dilanjutkan dengan pengkodean terbuka untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data. Setelah itu dilakukan pengelompokan tema, interpretasi makna, dan penyusunan narasi deskriptif yang menggambarkan efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan akademik. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, serta member check kepada informan untuk memastikan akurasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertama, Penelitian ini dilakukan terhadap 6 orang siswa, kelas XII F1 yang mengikuti layanan konseling kelompok selama enam sesi dalam kurun waktu tiga minggu. Sebelum intervensi dilakukan, seluruh peserta menunjukkan tingkat kecemasan akademik yang tinggi berdasarkan hasil skala kecemasan akademik yang telah divalidasi. Setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

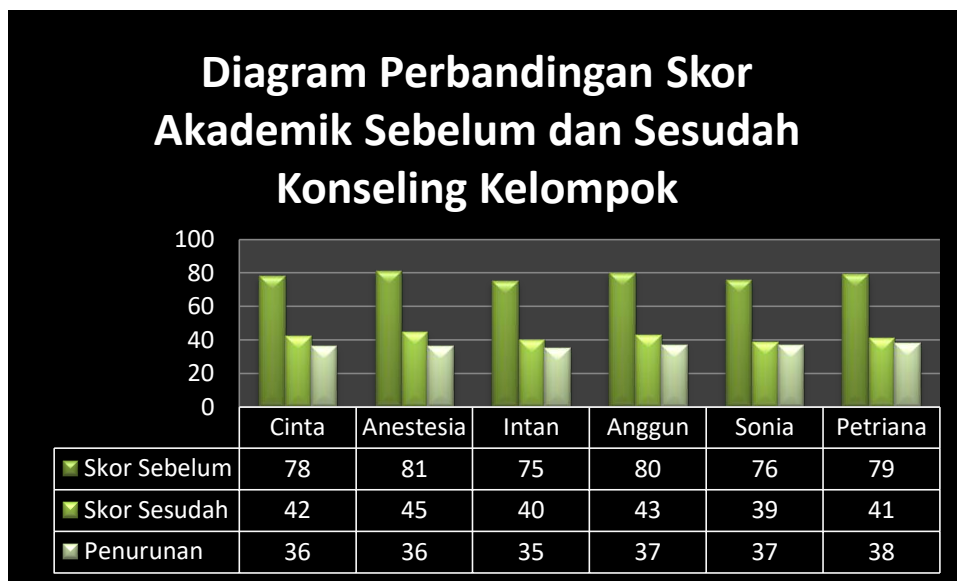


(REBT), terjadi penurunan signifikan dalam skor kecemasan akademik.

Tabel. 1

Perbandingan Skor Akademik Sebelum dan Sesudah Konseling Kelompok

Nama Peserta	Skor Sebelum	Kor Sesudah	Penurunan
Cinta	78	42	36
Anestesia	81	45	36
Intan	75	40	35
Anggun	80	43	37
Sonia	76	39	37
Petriana	79	41	38



Rata-rata skor kecemasan sebelum Intervensi adalah 78,17 dan setelah intervensi menurun menjadi 41,67, dengan Rata-rata penurunan sebesar 36,5 poin. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan dampak signifikan terhadap penurunan kecemasan akademik siswa.

Kedua, Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa menjelang tes kemampuan akademik. Penurunan skor kecemasan yang signifikan pada seluruh peserta menunjukkan bahwa intervensi ini mampu mengubah pola pikir irasional yang menjadi sumber utama kecemasan menjadi lebih rasional

Interpretasi dari hasil ini mengindikasikan bahwa dinamika kelompok dalam konseling memberikan ruang bagi peserta untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, dan belajar dari strategi koping yang digunakan oleh anggota lain. Hal ini sejalan dengan temuan Shechtman (2002: 317) yang menyatakan bahwa konseling kelompok meningkatkan keterampilan sosial dan rasa percaya diri peserta melalui interaksi interpersonal yang intensif.

Integrasi temuan ini dalam struktur ilmu pengetahuan menunjukkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam konseling kelompok tidak

hanya efektif dalam konteks individual, tetapi juga dalam konteks kelompok yang lebih luas. Teknik seperti *disputing irrational beliefs*, refleksi kelompok, dan latihan relaksasi terbukti mampu mengurangi kecemasan secara signifikan (Conoley & Garber, 2008: 45). Penelitian oleh Wirtati et al. (2024: 578) juga mendukung efektivitas pendekatan ini dalam konteks pembelajaran daring, yang menunjukkan fleksibilitas metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam berbagai situasi akademik.

Temuan baru dari penelitian ini adalah bahwa konseling kelompok dapat menjadi alternatif intervensi yang lebih efisien di bandingkan konseling individual, terutama dalam lingkungan sekolah yang memiliki keterbatasan sumber daya. Selain itu,, teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang diterapkan dalam format kelompok menunjukan hasil yang lebih cepat dan mendalam karena adanya proses pembelajaran sosial dan dukungan kolektif.

Iplikasi teoritis dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan model konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang disesuaikan dengan karakteristik siswa di Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian ini mendorong sekolah untuk mengintegrasikan layanan konseling kelompok sebagai bagian dari program bimbingan dan konseling rutin, terutama menjelang ujian akademik. Konselor sekolah perlu dilatih untuk menerapkan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) secara efektif dalam dinamika kelompok agar hasil yang dicapai lebih optimal.

Dengan demikian, konseling kelompok terbukti menjadi strategi intervensi yang efektif, efisien, dan aplikatif dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan konseling di sekolah serta memperkaya khazanah ilmu bimbingan dan konseling dalam konteks pendidikan Indonesia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa, menjelang tes kemampuan akademik. Penurunan skor kecemasan yang signifikan pada seluruh peserta menunjukkan bahwa intervensi ini mampu mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan mental siswa dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA).

Konseling kelompok memberikan manfaat tidak hanya secara individu tetapi juga secara sosial melalui dinamika kelompok yang mendukung proses refleksi, pembelajaran, dan penguatan emosional. Temuan ini memperkuat teori bahwa interaksi sosial dalam kelompok dapat mempercepat proses perkuliahan psikologis dan meningkatkan efektifitas intervensi konseling.

Saran yang dapat diberikan adalah agar sekolah mengintegrasikan layanan konseling kelompok sebagai bagian dari program bimbingan dan konseling, khususnya menjelang pelaksanaan ujian akademik. Konselor sekolah perlu mendapatkan pelatihan khusus dalam menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* REBT secara efektif dalam dinamika kelompok. Selain itu perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan konteks pendidikan yang lebih beragam untuk



memperkuat generalisasi temuan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. (2013). Effectiveness of group counseling with problem solving approach on educational self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1782–1784. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.028>
- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi kecemasan siswa melalui konseling cognitive behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>
- Bandura, A. (2002). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman & Company.
- Conoley, C. W., & Garber, B. D. (2008). *Group counseling strategies for school counselors*. Pearson Education.
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi* (Terj. E. Koswara). Bandung: Refika Aditama.
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh konseling cognitive perilaku terhadap harga diri peserta didik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 221–234.
- Dharsana, K. (2014). *Strategi modifikasi kognitif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dharsana, K. (2015). *RPBK Seri 1: Bimbingan klasikal, kelompok, dan individu*. Singaraja: BK FIP Undiksha.
- Fauzi, T. (2020). The effectiveness of behavioral counseling to reduce student learning anxiety. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 122–130. <https://doi.org/10.25217/igcj.v3i2.939>
- Gladding, S. T. (2015). *Konseling: Profesi yang menyeluruh*. Jakarta: PT Indeks.
- Gunarsa, S. D. (2007). *Psikologi untuk membimbing*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Harahap, D., & Silvianetri, R. (2024). Konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 9(2), 105–115.
- Lexy, J. M. (2013). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mungin, S. (2005). *Konseling kelompok perkembangan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Pulung, R. (2018). *Psikologi pendidikan: Teori dan praktik dalam pembelajaran*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Qutratu'ain, N., Sari, R. P., & Wulandari, D. (2025). Efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan akademik siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 180–190.
- Simatupang, R., & Siregar, M. (2016). Layanan konseling kelompok sebagai solusi peningkatan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(2), 86–100.
- Wirtati, S., Ramadhani, A., & Yuliana, R. (2024). Konseling kelompok daring berbasis REBT untuk mengatasi kecemasan akademik. *Jurnal Konseling dan Psikoterapi Digital*, 5(1), 570–580.
- Yulianti, E. (2024). Konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi dan Pendidikan*, 3(1), 42410–42415. Nomor 2,

