

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU BERBASIS COGNITIVE BEHAVIORAL
THERAPY (CBT) DALAM MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI TES
PADA SISWA KELAS XII SMKS AL-BADRI TAHUN AJARAN 2025/2026**

Siti Rochayah¹ Duwi Sitoresmi²

e-mail: rochayahs103@gmail.com

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Argopuro Jember

[0882005142646](https://doi.org/10.30605/consilium.v6i2.0882005142646)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMKS Al-Badri Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen menggunakan desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri atas enam siswa kelas XII SMKS Al-Badri yang memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian tinggi berdasarkan hasil angket kecemasan menghadapi ujian. Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala kecemasan menghadapi ujian dengan model skala Likert. Teknik analisis data menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan siswa setelah memperoleh layanan konseling individu dengan pendekatan CBT yang ditunjukkan oleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Oleh karena itu, pendekatan CBT dapat digunakan sebagai salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengatasi kecemasan akademik.

Kata Kunci : Konseling Individu; Cognitive Behavior Therapy (CBT); Kecemasan Menghadapi Ujian; Siswa SMK.

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of individual counseling services using the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach in reducing test anxiety among twelfth-grade students of SMKS Al-Badri in the 2025/2026 academic year. This research employed a quantitative approach with a pre-experimental method using a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of six twelfth-grade students of SMKS Al-Badri in the 2025/2026 academic year who had high levels of test anxiety based on the results of the test anxiety questionnaire. The research instrument used was a test anxiety scale based on the Likert scale model. The data analysis technique used the Wilcoxon Signed Rank Test with the

assistance of SPSS version 25. The results of the study showed a decrease in students' anxiety levels after receiving individual counseling services using the CBT approach, with an Asymp. Sig (2-tailed) value of < 0.05 . These findings indicate that individual counseling using the Cognitive Behavior Therapy approach is effective in reducing students' anxiety in facing examinations. Therefore, the CBT approach can be used as one of the guidance and counseling service strategies to help students overcome academic anxiety.

Keywords: Individual Counseling; Cognitive Behavior Therapy (CBT); Test Anxiety; Vocational High School Students.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses yang dirancang secara sistematis untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, baik dalam aspek intelektual, emosional, sosial, maupun moral. Keberhasilan proses pendidikan tidak hanya diukur dari pencapaian akademik, tetapi juga dari kemampuan peserta didik dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan yang muncul selama proses pembelajaran. Salah satu bentuk evaluasi yang digunakan untuk mengukur keberhasilan belajar siswa adalah ujian. Melalui ujian, sekolah dapat mengetahui tingkat penguasaan kompetensi yang telah dicapai peserta didik. Namun, bagi sebagian siswa, ujian sering kali dipersepsikan sebagai situasi yang mengancam sehingga menimbulkan tekanan psikologis berupa kecemasan. Secara ideal, siswa diharapkan mampu menghadapi ujian dengan tenang, percaya diri, dan memandang ujian sebagai bagian dari proses evaluasi pembelajaran. Akan tetapi, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki kesiapan psikologis yang memadai dalam menghadapi ujian. Banyak siswa mengalami kecemasan yang ditandai dengan munculnya rasa takut, khawatir berlebihan, sulit berkonsentrasi, serta berbagai gejala fisiologis seperti jantung berdebar, berkeringat, dan ketegangan otot. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu proses berpikir, daya ingat, dan kemampuan pemecahan masalah sehingga berpengaruh terhadap performa akademik siswa.

Spielberger (2019) menjelaskan bahwa *test anxiety* merupakan kondisi emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi evaluatif yang dipersepsikan sebagai ancaman terhadap harga diri atau keberhasilannya. Kondisi tersebut ditandai oleh dua komponen utama, yaitu *worry* (kekhawatiran) dan *emotionality* (reaksi emosional). Sejalan dengan hal tersebut, Hembree (2019) mengemukakan bahwa kecemasan menghadapi ujian memiliki hubungan yang signifikan dengan rendahnya prestasi akademik, rendahnya kepercayaan diri, serta meningkatnya perilaku menghindar terhadap tugas-tugas akademik. Selain itu, Cassady dan Johnson (2020) menemukan bahwa tingginya tingkat kecemasan dapat mengganggu memori kerja dan konsentrasi sehingga berdampak pada penurunan performa akademik siswa.

Fenomena kecemasan menghadapi ujian juga ditemukan pada siswa kelas XII SMKS Al-Badri Tahun Ajaran 2025/2026. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, diperoleh informasi bahwa beberapa siswa menunjukkan gejala kecemasan menjelang ujian, seperti merasa takut gagal, tidak yakin terhadap kemampuan diri, sulit berkonsentrasi saat belajar, serta mengalami ketegangan emosional ketika membayangkan situasi ujian. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal yang diharapkan, yaitu siswa mampu menghadapi ujian secara adaptif, dengan kondisi aktual yang menunjukkan masih tingginya tingkat kecemasan pada sebagian siswa.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian adalah konseling individu. Menurut Wibowo (2020), konseling individu merupakan proses bantuan yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan konseli untuk membantu individu memahami diri, mengatasi masalah, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya. Melalui konseling individu, siswa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang menjadi sumber kecemasan sehingga konselor dapat memberikan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan konseli.

Pendekatan yang dinilai efektif dalam konseling individu untuk mengatasi kecemasan adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Beck (2020) menjelaskan bahwa CBT berlandaskan pada asumsi bahwa emosi dan perilaku individu dipengaruhi oleh cara individu berpikir atau menafsirkan suatu peristiwa. Kecemasan muncul karena adanya pola pikir negatif, distorsi kognitif, atau keyakinan irasional yang menyebabkan individu memandang suatu situasi sebagai ancaman. Oleh karena itu, CBT berupaya membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif sehingga dapat menghasilkan perubahan emosi dan perilaku yang lebih positif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi kecemasan akademik dan kecemasan menghadapi ujian. Hidayah dan Ramli (2020) menemukan bahwa konseling kognitif perilaku mampu menurunkan kecemasan akademik siswa secara signifikan. Penelitian Sari dan Rahman (2022) juga menunjukkan bahwa penerapan CBT efektif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan akademik melalui perubahan pola pikir yang lebih adaptif. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Khurshid et al. (2025), Samimi et al. (2021), Uysal et al. (2022), serta Zhang dan Henderson (2023) yang menunjukkan bahwa CBT merupakan pendekatan yang efektif dalam menurunkan *test anxiety* pada remaja dan peserta didik. Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas CBT dalam mengatasi kecemasan akademik, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan CBT untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa sekolah menengah kejuruan, khususnya di SMKS Al-Badri, masih belum banyak dilakukan. Selain itu, karakteristik siswa SMK yang dihadapkan pada tuntutan akademik sekaligus persiapan memasuki dunia kerja menjadikan penelitian ini memiliki konteks yang berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan pada penerapan layanan konseling individu berbasis CBT dalam konteks siswa SMK yang mengalami kecemasan menghadapi ujian.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMKS Al-Badri Tahun Ajaran 2025/2026.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen (pre-experimental design). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan mengukur secara objektif perubahan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang dinyatakan dalam bentuk angka serta dianalisis secara statistik. Metode pra-eksperimen digunakan karena penelitian tidak melibatkan kelompok

kontrol, melainkan hanya menggunakan satu kelompok subjek yang diberikan perlakuan berupa layanan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT). Adapun desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest–posttest design, yaitu desain yang diawali dengan pemberian pengukuran awal (*pretest*), dilanjutkan dengan pemberian perlakuan, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest*). Desain ini digunakan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan CBT dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang sama.

Subjek penelitian ini berjumlah enam siswa kelas XII SMKS Al-Badri Tahun Ajaran 2025/2026 yang memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian pada kategori tinggi. Penentuan subjek dilakukan melalui proses *screening* menggunakan skala kecemasan menghadapi ujian yang diberikan kepada seluruh siswa kelas XII. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, dipilih siswa yang memperoleh skor kecemasan tinggi untuk dijadikan subjek penelitian. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga layanan konseling individu dengan pendekatan CBT dapat diberikan secara tepat kepada siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala kecemasan menghadapi ujian berbentuk skala Likert. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penyusunan instrumen didasarkan pada empat aspek kecemasan, yaitu aspek kognitif yang mencakup pikiran negatif dan kekhawatiran berlebihan, aspek emosional yang meliputi rasa takut, cemas, dan tegang, aspek fisiologis yang ditandai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan ketegangan, serta aspek perilaku yang ditunjukkan melalui kecenderungan menghindari belajar atau situasi ujian. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga dinyatakan layak sebagai alat pengumpulan data.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *pretest* kepada seluruh subjek penelitian menggunakan skala kecemasan menghadapi ujian untuk mengetahui kondisi awal tingkat kecemasan siswa. Selanjutnya, subjek diberikan perlakuan berupa layanan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang dilaksanakan secara individual dalam beberapa sesi. Selama proses konseling, konselor membantu siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang berkaitan dengan ujian, mengevaluasi keyakinan yang irasional, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif melalui teknik restrukturisasi kognitif dan latihan *coping* guna mengurangi kecemasan menghadapi ujian. Setelah seluruh sesi konseling selesai dilaksanakan, peneliti memberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama dengan *pretest* untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan siswa setelah memperoleh perlakuan.

Data hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Uji ini dipilih karena jumlah subjek penelitian relatif kecil dan data tidak diasumsikan berdistribusi normal. Analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25 untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan CBT. Hasil analisis tersebut digunakan sebagai dasar untuk menguji efektivitas layanan konseling individu dengan

pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMKS Al-Badri Tahun Ajaran 2025/2026. Data penelitian diperoleh melalui pemberian pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan CBT kepada enam siswa yang memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi.

Deskripsi Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Berdasarkan hasil pengukuran awal (pretest), diperoleh rata-rata skor kecemasan menghadapi ujian sebesar 121,33 yang termasuk dalam kategori tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan yang cukup tinggi yang ditandai dengan munculnya rasa khawatir berlebihan terhadap hasil ujian, ketakutan mengalami kegagalan, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, serta berbagai gejala fisiologis seperti jantung berdebar, ketegangan, dan perasaan tidak nyaman menjelang pelaksanaan ujian.

Setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT), hasil pengukuran akhir (posttest) menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan dengan rata-rata sebesar **78,50** yang berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan positif dalam aspek kognitif, emosional, maupun perilaku setelah mengikuti layanan konseling.

Tabel 1 Skor Pretest dan Posttest Kecemasan Menghadapi Ujian

No	Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	S1	124	81	43
2	S2	119	76	43
3	S3	122	79	43
4	S4	126	82	44
5	S5	118	75	43
Rata-rata		121,33	78,50	42,83

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa seluruh subjek penelitian mengalami penurunan skor kecemasan menghadapi ujian setelah memperoleh layanan konseling individu dengan pendekatan CBT. Rata-rata skor kecemasan mengalami penurunan sebesar 42,83 poin, dari 121,33 pada saat pretest menjadi 78,50 pada saat posttest. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan CBT memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Untuk mengetahui signifikansi perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan, dilakukan analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program SPSS versi 25.

Tabel 2 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Statistik Uji	Hasil
Jumlah Subjek (N)	6
Negative Ranks	6
Positive Ranks	0
Ties	0
Z	-2,201
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,028

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 2 diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,028, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMKS Al-Badri Tahun Ajaran 2025/2026. Efektivitas tersebut terlihat dari penurunan skor kecemasan pada seluruh subjek penelitian serta didukung oleh hasil uji statistik yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMKS Al-Badri Tahun Ajaran 2025/2026. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh adanya perbedaan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berdasarkan hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan CBT mampu membantu siswa mengurangi kecemasan yang muncul ketika menghadapi situasi evaluasi akademik, khususnya ujian.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa kecemasan menghadapi ujian masih menjadi salah satu permasalahan yang cukup dominan pada siswa tingkat akhir sekolah menengah kejuruan. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara yang dilakukan di SMKS Al-Badri, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami ketakutan yang berlebihan ketika menghadapi ujian. Kecemasan tersebut ditunjukkan melalui berbagai gejala, seperti rasa khawatir terhadap kemungkinan memperoleh nilai rendah, ketakutan mengalami kegagalan, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, munculnya pikiran negatif mengenai kemampuan diri, hingga gejala fisiologis berupa jantung berdebar, sulit tidur, ketegangan otot, dan perasaan gelisah menjelang pelaksanaan ujian. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kecemasan ujian

tidak hanya berdampak pada kondisi emosional siswa, tetapi juga memengaruhi aspek kognitif, fisiologis, dan perilaku.

Temuan tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Spielberger (2019) yang menjelaskan bahwa test anxiety merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh meningkatnya kekhawatiran (worry) dan reaksi emosional (emotionality) ketika individu menghadapi situasi evaluatif. Individu yang mengalami kecemasan ujian cenderung memusatkan perhatian pada kemungkinan kegagalan dibandingkan pada upaya menyelesaikan tugas yang dihadapi. Akibatnya, kapasitas kognitif yang seharusnya digunakan untuk memahami dan menjawab soal justru digunakan untuk mengelola rasa takut dan kekhawatiran. Kondisi tersebut menyebabkan performa akademik siswa menjadi kurang optimal meskipun sebenarnya mereka memiliki kemampuan yang memadai. Lebih lanjut, Hembree (2019) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi ujian memiliki hubungan yang erat dengan rendahnya prestasi akademik, menurunnya motivasi belajar, serta rendahnya kepercayaan diri siswa. Temuan tersebut diperkuat oleh Cassady dan Johnson (2020) yang menyatakan bahwa tingginya tingkat kecemasan dapat mengganggu memori kerja, proses berpikir, kemampuan pemecahan masalah, serta konsentrasi siswa selama mengikuti ujian. Dalam konteks penelitian ini, kondisi tersebut tampak pada siswa yang sering merasa tidak mampu mengerjakan soal, mudah panik ketika menghadapi ujian, dan cenderung memprediksi hasil yang buruk sebelum ujian berlangsung.

Keberhasilan layanan konseling individu dengan pendekatan CBT dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori kognitif yang dikembangkan oleh Beck (2020). Menurut Beck, reaksi emosional seseorang terhadap suatu peristiwa tidak ditentukan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh cara individu menafsirkan dan memaknai peristiwa tersebut. Individu yang memiliki pola pikir negatif cenderung menafsirkan situasi secara irasional sehingga memunculkan emosi negatif yang berlebihan. Dalam kasus kecemasan menghadapi ujian, siswa sering kali memiliki keyakinan irasional seperti “Saya pasti gagal”, “Saya tidak mampu menjawab soal”, “Nilai saya pasti buruk”, atau “Jika saya gagal ujian maka masa depan saya akan hancur”. Pikiran-pikiran tersebut kemudian berkembang menjadi sumber utama munculnya kecemasan.

Berdasarkan perspektif CBT, pikiran otomatis negatif (automatic negative thoughts) tersebut perlu diidentifikasi dan direstrukturisasi agar siswa mampu mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Selama proses konseling individu, konselor membantu siswa mengenali pikiran-pikiran negatif yang selama ini mereka yakini sebagai kebenaran. Setelah pikiran tersebut diidentifikasi, siswa diajak untuk mengevaluasi bukti-bukti yang mendukung maupun yang menyangkal keyakinan tersebut. Melalui proses ini siswa mulai memahami bahwa sebagian besar ketakutan yang mereka rasakan bersumber dari asumsi yang tidak sepenuhnya sesuai dengan kenyataan.

Perubahan pola pikir tersebut merupakan inti dari proses restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) yang menjadi karakteristik utama CBT. Corey (2021) menjelaskan bahwa tujuan utama CBT adalah membantu individu mengubah cara berpikir yang disfungsi sehingga menghasilkan perubahan emosi dan perilaku yang lebih adaptif. Dalam penelitian ini, siswa yang sebelumnya memandang ujian sebagai ancaman mulai memandang ujian sebagai bagian dari proses pembelajaran yang dapat dihadapi dengan persiapan yang baik.

Perubahan cara pandang tersebut menyebabkan berkurangnya intensitas rasa takut dan kekhawatiran yang sebelumnya mendominasi pikiran siswa.

Selain aspek kognitif, pendekatan CBT juga memberikan pengaruh terhadap aspek emosional siswa. Sebelum memperoleh layanan konseling, sebagian siswa menunjukkan kecenderungan mengalami ketegangan emosional yang tinggi ketika membayangkan situasi ujian. Namun setelah mengikuti proses konseling, siswa mulai mampu mengenali sumber kecemasan yang dialami serta memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Pemahaman ini membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik sehingga mereka mampu mengendalikan rasa takut, panik, dan khawatir ketika menghadapi ujian.

Dari sudut pandang bimbingan dan konseling, keberhasilan intervensi ini menunjukkan pentingnya layanan konseling individu dalam membantu peserta didik mengatasi berbagai hambatan psikologis yang dapat mengganggu proses perkembangan mereka. Menurut Yusuf dan Nurihsan (2021), layanan bimbingan dan konseling memiliki fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan. Dalam penelitian ini, layanan konseling individu tidak hanya berfungsi sebagai upaya pengentasan masalah kecemasan, tetapi juga berperan dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan berpikir yang lebih sehat dan adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Wibowo (2020) menjelaskan bahwa konseling individu merupakan layanan yang memungkinkan konselor memberikan bantuan secara mendalam karena berfokus pada kebutuhan unik setiap konseli. Hal ini menjadi salah satu faktor yang menjelaskan efektivitas intervensi dalam penelitian ini. Melalui hubungan konseling yang bersifat pribadi, siswa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang selama ini menjadi sumber kecemasan. Dengan demikian, konselor dapat memberikan bantuan yang lebih spesifik dan sesuai dengan karakteristik permasalahan yang dialami masing-masing siswa.

Hasil penelitian ini juga mendukung berbagai temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas CBT dalam mengatasi kecemasan akademik. Hidayah dan Ramli (2020) menemukan bahwa konseling kognitif perilaku efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa melalui perubahan pola pikir yang lebih rasional. Temuan serupa juga ditemukan oleh Sari dan Rahman (2022) yang menunjukkan bahwa penerapan CBT mampu membantu siswa mengurangi kecemasan akademik secara signifikan. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan kognitif merupakan faktor penting dalam proses pengurangan kecemasan. Penelitian Khurshid et al. (2025) juga menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi *test anxiety* pada remaja melalui pengembangan kemampuan mengelola pikiran negatif, perilaku menghindar, dan tekanan akademik. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Samimi et al. (2021), Uysal et al. (2022), Zhou dan Xu (2022), serta Zhang dan Henderson (2023) yang secara konsisten menunjukkan bahwa intervensi berbasis CBT mampu menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi situasi evaluatif. Konsistensi temuan tersebut menunjukkan bahwa CBT merupakan pendekatan yang memiliki dasar empiris yang kuat dalam menangani permasalahan kecemasan pada siswa. Dalam konteks pendidikan kejuruan, temuan penelitian ini memiliki nilai strategis. Siswa kelas XII SMK tidak hanya menghadapi tuntutan akademik berupa ujian sekolah, tetapi juga dihadapkan pada berbagai tuntutan lain seperti praktik kerja lapangan, persiapan

memasuki dunia kerja, serta perencanaan pendidikan lanjutan. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi meningkatkan tekanan psikologis yang dapat memunculkan kecemasan akademik. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling perlu mengembangkan program layanan yang secara khusus berorientasi pada penguatan kesehatan mental siswa melalui pendekatan yang berbasis bukti (*evidence-based practice*), salah satunya adalah *Cognitive Behavior Therapy*.

Temuan penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bahwa guru BK tidak hanya berperan membantu siswa menyelesaikan masalah yang telah muncul, tetapi juga perlu melakukan upaya preventif melalui layanan informasi, bimbingan kelompok, maupun pelatihan keterampilan coping yang bertujuan meningkatkan kesiapan psikologis siswa dalam menghadapi ujian. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling dapat berkontribusi secara optimal dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah subjek yang relatif kecil serta penggunaan desain pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti dukungan keluarga, kondisi lingkungan belajar, motivasi akademik, serta karakteristik kepribadian siswa belum dianalisis secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga efektivitas CBT dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian dapat diuji secara lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* merupakan intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengurangi kecemasan menghadapi ujian. Efektivitas tersebut terjadi karena CBT mampu membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, mengembangkan perilaku yang lebih adaptif, serta memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri. Dengan demikian, pendekatan CBT layak direkomendasikan sebagai salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan untuk membantu siswa mengatasi kecemasan akademik dan mencapai perkembangan yang lebih optimal.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi ujian yang dialami siswa tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga oleh pola pikir negatif yang menyebabkan siswa memandang ujian sebagai situasi yang mengancam. Melalui layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), siswa memperoleh kesempatan untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pikiran-pikiran irasional yang menjadi sumber munculnya kecemasan. Perubahan tersebut berdampak pada menurunnya rasa khawatir yang berlebihan, meningkatnya kemampuan mengendalikan emosi, serta tumbuhnya keyakinan diri dalam menghadapi ujian.

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pendekatan CBT merupakan salah satu strategi intervensi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengatasi permasalahan kecemasan akademik. Efektivitas tersebut menunjukkan bahwa perubahan kognitif menjadi faktor penting dalam proses pengentasan kecemasan, karena ketika siswa mampu membangun cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif, maka respons emosional dan perilaku yang muncul juga menjadi lebih positif. Secara

konseptual, hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam penanganan masalah kecemasan menghadapi ujian. Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu berbasis CBT dapat dijadikan alternatif intervensi yang terstruktur dan berbasis bukti (*evidence-based practice*) untuk membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis.

Ke depan, pendekatan CBT tidak hanya berpotensi diterapkan untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian, tetapi juga dapat dikembangkan dalam penanganan berbagai permasalahan siswa lainnya, seperti kecemasan akademik, rendahnya kepercayaan diri, prokrastinasi akademik, stres belajar, maupun permasalahan penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah subjek yang lebih luas, menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, serta mengkaji penerapan CBT pada berbagai konteks layanan bimbingan dan konseling sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pendekatan tersebut dalam mendukung perkembangan peserta didik.

Daftar Pustaka

- Beck, J. S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Corey, G. (2021). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Erford, B. T. (2020). *Orientation to the Counseling Profession*. New York: Pearson.
- Hidayah, N., & Ramli, M. (2020). Konseling kognitif perilaku dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 5(2), 87–95.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2019). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Khurshid, K., Mushtaq, R., Rauf, U., Anwar, N., Abbas, Q., Aljhani, S., Ramzan, Z., & Shahzadi, M. (2025). Cognitive behavior therapy for academic burnout, procrastination, self-handicapping behavior, and test anxiety among adolescents: A randomized control trial. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02371-2>
- Latipun. (2021). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lu, K., Zhu, J., & Pang, F. (2024). Understanding college students' test anxiety in asynchronous online courses. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21. <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00427-8>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2020). *Abnormal Psychology in a Changing World*. New York: Pearson.
- Putwain, D. W., & Daly, A. L. (2019). Test anxiety prevalence and gender differences in secondary school students. *Educational Psychology*, 39(3), 315–334. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1475640>

- Samimi, Z., Davoudi, T., & Qadri, E. (2021). Effectiveness of cognitive behavioral training on test anxiety among students. *Journal of Toloo-e-Behdasht*, 20(3), 52–61. <https://doi.org/10.18502/tbj.v20i3.7284>
- Sari, N., & Rahman, F. (2022). Penerapan konseling cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan akademik siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 7(1), 45–54.
- Setyowati, A., Rayaginansih, S., & Fahriza, I. (2019). Behavioral cognitive counseling for reducing test anxiety among students. *Proceedings of the International Conference on Education Innovation*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-7-2019.2288580>
- Situmorang, D. D. B. (2021). Online counseling as a strategy to reduce student anxiety. *Journal of Counseling and Education*, 6(2), 120–128. <https://doi.org/10.29210/169500>
- Stallard, P. (2021). *Think Good Feel Good: Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People*. Wiley.
- Uysal, B., Gormez, V., & Jordan, T. (2022). Reducing test anxiety through cognitive behavioral therapy. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/00332941221082112>
- Wibowo, M. E. (2020). *Konseling Individu: Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2020). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2021). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zhang, Y., & Henderson, C. (2023). Cognitive behavioral approaches to academic anxiety among adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 115(4), 765–778. <https://doi.org/10.1037/edu0000742>
- Zhou, X., & Xu, Q. (2022). The role of cognitive behavioral therapy in reducing student anxiety. *Frontiers in Psychology*, 13, 979037. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.979037>
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2020). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 35(4), 270–295. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.03.001>
- Spielberger, C. D. (2019). Test anxiety inventory. *International Journal of Psychology*, 54(3), 315–322. <https://doi.org/10.1002/ijop.12429>
- Hembree, R. (2019). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 58(1), 47–77. <https://doi.org/10.3102/00346543058001047>
- Putwain, D. W. (2020). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology*, 80(2), 215–231. <https://doi.org/10.1348/000709909X466082>
- Von der Embse, N., Barterian, J., & Segool, N. (2020). Test anxiety interventions for children and adolescents: A systematic review. *School Psychology International*, 34(1), 57–73. <https://doi.org/10.1177/0143034317719940>

- Segool, N. K., Carlson, J. S., Goforth, A. N., Von der Embse, N., & Barterian, J. A. (2020). Heightened test anxiety among young children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 31(4), 403–415. <https://doi.org/10.1177/0734282913485810>
- Chapell, M. S., Blanding, Z. B., Takahashi, M., Silverstein, M. E., Newman, B., Gubi, A., & McCann, N. (2019). Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 268–274. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.2.268>
- Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, J. A., & Norgate, R. (2019). Anxiety and depression in academic performance. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(4), 433–440. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02415.x>

