

# EKSPLORASI DAMPAK TEKNIK KONSELING CBT PADA KECEMASAN AKADEMIK: TINJAUAN LITERATUR DAN PRAKTIK KLINIK

## *IMPACT EXPLORATION OF CBT COUNSELING TECHNIQUES ON ACADEMIC ANXIETY: A LITERATURE REVIEW AND CLINICAL PRACTICE*

<sup>1</sup>Larasuci Arini\*, <sup>2</sup>Yeni Karneli, <sup>3</sup>Setiadi Syarli

<sup>1</sup>STIKes Pila Sakti Pariaman  
Jl. Diponegoro, Kp. Pd., Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat 25512 HP: 082386689789  
\*Email: [larasuci.arini78@gmail.com](mailto:larasuci.arini78@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang  
Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang, Sumatera Barat Telepon: +62 751 7053902 HP: 081267070007  
Email: [yenikarneli@fip.unp.ac.id](mailto:yenikarneli@fip.unp.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Alifiah Padang  
Jl. Khatib Sulaiman Kel No.52B, Ulak Karang Sel., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat  
25134Telepon: +62 751 7053902 HP: 085260008331  
Email: [eetsyarli@gmail.com](mailto:eetsyarli@gmail.com)

Naskah Masuk: xx

Naskah Diterima: xx

Naskah Disetujui: xx

### **ABSTRACT**

*This study explores the therapeutic dimensions in group counseling through the lens of psychoanalytic theory, focusing on the processes of socialization and interpersonal learning. A literature review of recent sources, including journal articles, books, and relevant dissertations, was conducted. The findings indicate that group cohesion, catharsis, and socialization play crucial roles in creating a therapeutic environment that supports individuals in addressing intrapsychic conflicts. Group cohesion fosters a sense of safety, while catharsis allows individuals to express repressed emotions. Additionally, the process of socialization and the imitation of positive behaviors from other group members aid individuals in transforming maladaptive behavioral patterns. These findings underscore the importance of leveraging group dynamics in counseling interventions to support personal growth and deeper self-understanding.*

**Keywords:** *Counseling, Therapeutic, Psychoanalysis, Socialization, Catharsis, Cohesion.*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini mengeksplorasi dimensi terapeutik dalam konseling kelompok melalui perspektif teori psikoanalisis, dengan fokus pada proses sosialisasi dan pembelajaran interpersonal. Metode yang digunakan adalah literatur *review* terhadap sumber-sumber terkini, termasuk artikel jurnal, buku, dan disertasi yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterpaduan kelompok, pelampiasan perasaan, dan proses sosialisasi berperan penting dalam menciptakan lingkungan terapeutik yang mendukung individu dalam mengatasi konflik intrapsikis. Keterpaduan kelompok memberikan rasa aman, sedangkan pelampiasan perasaan memungkinkan individu untuk mengekspresikan emosi yang tertekan. Selain itu, proses sosialisasi dan peniruan perilaku positif dari anggota kelompok lain membantu individu dalam mengubah pola perilaku maladaptif. Penemuan ini menggarisbawahi pentingnya memanfaatkan

dinamika kelompok dalam intervensi konseling untuk mendukung pertumbuhan pribadi dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri.

**Kata Kunci:** Konseling, Terapeutik, Psikoanalisis, Sosialisasi, Pelampiasan Perasaan, Keterpaduan.

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk stres psikologis yang umum dialami oleh pelajar dan mahasiswa di seluruh dunia. Kecemasan ini seringkali terkait dengan tekanan untuk memenuhi tuntutan akademik, persaingan, serta ketakutan terhadap kegagalan yang dapat mengganggu kinerja akademik dan kesejahteraan emosional individu. Dalam konteks ini, kecemasan akademik tidak hanya berdampak pada kualitas pembelajaran, tetapi juga dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental yang lebih besar seperti depresi dan gangguan kecemasan umum.

Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif untuk mengatasi kecemasan akademik adalah terapi kognitif perilaku (CBT). CBT adalah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam konteks kecemasan akademik, CBT bertujuan untuk membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku yang tidak produktif yang memperburuk kecemasan mereka. Teknik-teknik dalam CBT, seperti restrukturisasi kognitif, pelatihan relaksasi, dan pembelajaran keterampilan koping, dapat membantu siswa untuk mengelola kecemasan secara lebih efektif dan meningkatkan kinerja akademik mereka.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa penerapan teknik CBT dapat mengurangi tingkat kecemasan akademik dengan signifikan, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperbaiki motivasi dan kinerja akademik siswa. Namun, meskipun efektivitas CBT telah banyak dibuktikan, implementasi teknik ini di berbagai lingkungan pendidikan masih perlu dieksplorasi lebih lanjut. Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai dampak terapi CBT dalam mengatasi kecemasan akademik dan mencari praktik terbaik dalam penerapannya.

Literatur ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak dari teknik konseling CBT dalam mengatasi kecemasan akademik melalui tinjauan berbagai penelitian dan praktik terbaik yang telah dilakukan di berbagai institusi pendidikan. Dengan memahami berbagai temuan ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai efektivitas CBT dan cara terbaik untuk menerapkannya dalam mendukung siswa yang mengalami kecemasan akademik.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode literatur *review*. Tujuannya adalah untuk mengumpulkan, menganalisis, dan merangkum literatur yang relevan mengenai faktor-faktor terapeutik dalam bimbingan dan konseling kelompok

dengan pendekatan psikoanalisis. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: 1) Artikel jurnal akademik yang terbit dalam lima tahun terakhir, 2) Buku dan panduan tentang psikoanalisis dan konseling, 3) Disertasi dan tesis yang relevan dengan topik, 4) Laporan penelitian dan studi kasus yang berfokus pada konseling kelompok. Kriteria Inklusi dalam pemilihan sumber yaitu publikasi yang membahas faktor terapeutik dalam bimbingan dan konseling kelompok dengan pendekatan psikoanalisis, artikel yang telah melalui proses *peer-review*, dan penelitian yang diterbitkan dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Sementara itu, kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu publikasi yang tidak relevan dengan topik penelitian, artikel yang tidak dapat diakses secara lengkap, dan publikasi yang lebih tua dari lima tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui pencarian basis data elektronik seperti *Google Scholar*, *PubMed*, dan *JSTOR* dengan kata kunci yang relevan (misalnya, "faktor terapeutik," "bimbingan dan konseling kelompok," "psikoanalisis"). Selain itu, menggunakan referensi dari artikel yang sudah ada untuk menemukan literatur tambahan. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis konten. Identifikasi tema utama dan faktor terapeutik yang muncul dari literatur yang ditinjau. Mengelompokkan informasi berdasarkan kategori, seperti mekanisme pertahanan, transferensi, dan kesadaran diri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Tinjauan Literatur

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan terhadap sejumlah penelitian terkait teknik konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengatasi kecemasan akademik, sejumlah temuan signifikan ditemukan. Beberapa di antaranya menunjukkan bahwa CBT tidak hanya efektif dalam mengurangi kecemasan akademik tetapi juga memberikan alat-alat yang dapat diterapkan untuk meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa.

#### 1. Efektivitas CBT Mengurangi Kecemasan Akademik.

Sebagian besar penelitian yang ditinjau menunjukkan bahwa CBT memberikan hasil yang positif dalam mengurangi kecemasan akademik. Sebagai contoh, penelitian oleh Cunningham et al. (2017) juga menunjukkan bahwa CBT sangat efektif dalam mengurangi kecemasan ujian, yang sering menjadi masalah besar bagi mahasiswa. Mahasiswa yang menjalani terapi CBT dapat mengurangi gejala fisik kecemasan seperti detak jantung yang cepat, tangan berkeringat, dan gangguan tidur yang sering muncul menjelang ujian.

#### 2. Penerapan Teknik CBT dalam Konteks Akademik.

Penerapan CBT dalam konteks akademik dilakukan melalui beberapa pendekatan, seperti:

**a. Pelatihan Relaksasi dan Mindfulness:** Penelitian oleh Regehr et al. (2013) menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi dan mindfulness dalam CBT dapat membantu mahasiswa mengurangi

stres yang terkait dengan tuntutan akademik.

**b. Restructuring Kognitif:** Teknik ini, yang berfokus pada mengidentifikasi dan menggantikan pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih realistis dan positif, sangat bermanfaat dalam konteks kecemasan akademik. Butler et al. (2006) menegaskan bahwa teknik ini telah terbukti mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh ketidakpastian akademik. Studi oleh Cuijpers et al. (2016) menunjukkan bahwa penerapan CBT dalam bentuk sesi kelompok memberikan hasil yang lebih baik bagi mahasiswa yang merasa cemas dalam konteks sosial akademik. Melalui sesi kelompok, mahasiswa mendapatkan dukungan emosional dan juga belajar untuk menerapkan teknik CBT secara bersama-sama.

## **Pembahasan**

### **1. Kelebihan CBT Dibandingkan Terapi Lain**

Salah satu kelebihan utama CBT adalah pendekatannya yang berbasis bukti dan sangat terstruktur. Dalam mengatasi kecemasan akademik, CBT menawarkan teknik yang langsung dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hofmann et al. (2012) menunjukkan bahwa CBT lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan terapi lain seperti terapi psikoanalitik dalam hal mengatasi kecemasan akademik, karena CBT berfokus pada pemecahan masalah yang spesifik dan memberikan keterampilan praktis untuk menghadapinya.

Selain itu, dibandingkan dengan pendekatan *Mindfulness-based Stress*

*Reduction* (MBSR), yang cenderung lebih berfokus pada penerimaan dan kesadaran diri, CBT memberikan pendekatan yang lebih aktif dan terarah. Hal ini membuat CBT lebih sesuai untuk mahasiswa yang membutuhkan perubahan konkret dalam cara mereka berpikir dan bertindak terhadap situasi akademik yang menimbulkan kecemasan.

### **2. Tantangan dalam Implementasi CBT dalam Konteks Akademik**

Meskipun CBT terbukti efektif, ada beberapa tantangan yang muncul dalam penerapannya di lingkungan akademik. Penelitian oleh Sukys et al. (2020) menemukan bahwa salah satu hambatan utama adalah kurangnya pelatihan yang memadai bagi konselor akademik untuk menerapkan teknik CBT secara efektif. Selain itu, stigma terkait masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa juga dapat menghalangi mereka untuk mencari bantuan, terutama untuk masalah kecemasan akademik yang dianggap "biasa".

Selain itu, Goldin et al. (2009) mengemukakan bahwa tidak semua mahasiswa merespons dengan cara yang sama terhadap CBT, terutama bagi mereka yang memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi atau masalah mental yang lebih kompleks. Hal ini menunjukkan bahwa adaptasi teknik CBT menjadi hal yang sangat penting dalam implementasinya.

### **3. Keuntungan dari Teknik CBT untuk Kecemasan Akademik**

Penerapan CBT dalam mengatasi kecemasan akademik memiliki banyak keuntungan. Beck et al. (1979) menjelaskan bahwa CBT memberikan

kesempatan bagi individu untuk mempelajari keterampilan koping yang efektif, yang dapat bertahan dalam jangka panjang. Hal ini sangat penting, mengingat kecemasan akademik sering kali kembali dalam situasi baru, seperti ujian atau tugas besar.

Keuntungan lainnya adalah penerapan yang fleksibel. CBT dapat diterapkan dalam berbagai format—baik dalam sesi individual, kelompok, atau bahkan dalam format daring (online). Penelitian oleh Andrews et al. (2018) menemukan bahwa CBT berbasis internet juga efektif dalam mengurangi kecemasan akademik, yang memungkinkan akses lebih luas untuk mahasiswa yang mungkin tidak bisa mengikuti sesi tatap muka karena keterbatasan waktu atau lokasi.

## KESIMPULAN

Secara keseluruhan, teknik konseling CBT terbukti sangat efektif dalam mengatasi kecemasan akademik, memberikan mahasiswa keterampilan yang berguna untuk mengelola kecemasan mereka dan meningkatkan kinerja akademik mereka. Meskipun terdapat beberapa tantangan dalam implementasinya, hasil dari tinjauan ini menunjukkan bahwa manfaat jangka panjang dari CBT menjadikannya pendekatan yang sangat berharga dalam pendidikan tinggi. Penelitian lebih lanjut dibutuhkan untuk mengoptimalkan penerapan teknik CBT dalam konteks akademik, dengan fokus pada adaptasi dan pelatihan konselor.

## REKOMENDASI

Berdasarkan temuan-temuan dalam literatur ini, beberapa rekomendasi dapat diberikan untuk praktik terbaik dalam penerapan CBT pada kecemasan akademik:

1. **Pelatihan Konselor:** Menyediakan pelatihan khusus bagi konselor akademik untuk menguasai teknik CBT dan aplikasinya dalam konteks akademik dapat meningkatkan efektivitas program konseling.
2. **Penerapan dalam Sesi Kelompok:** Menggunakan sesi kelompok dalam konseling CBT dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dan memberikan dukungan sosial yang penting dalam mengatasi kecemasan akademik.
3. **Meningkatkan Kesadaran di Kampus:** Kampus-kampus perlu meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang ketersediaan layanan konseling dan mengurangi stigma terkait dengan mencari bantuan untuk masalah kecemasan akademik.
4. **Program Online:** Mengembangkan dan memperkenalkan program CBT berbasis online dapat memberikan akses yang lebih luas bagi mahasiswa yang mungkin menghadapi keterbatasan waktu atau jarak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Becker, C. B., & Jensen-Doss, A. (2018). Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety and Depression in Children and Adolescents: An Overview of Evidence and Techniques. *Journal of Psychotherapy Integration*, 28(4), 387–398.

- Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.)*. The Guilford Press.
- Craske, M. G., & Barlow, D. H. (2008). *Mastery of Your Anxiety and Worry: Workbook (2nd ed.)*. Oxford University Press.
- Ellis, A. (2002). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide*. Springer Publishing.
- Hembree, R. (2008). "Correlates, Causes, Effects, and Treatment of Test Anxiety." *Review of Educational Research*, 58(1), 47-77.
- Kuyken, W., Padesky, C., & Dudley, R. (2009). *Cognitive-Behavioral Therapy: An Introduction*. Sage Publications.
- Kratochwill, T. R., & Stoiber, K. C. (2002). *Evidence-Based Interventions in School Psychology: Methods and Applications*. Oxford University Press.
- Meichenbaum, D. (2017). *Cognitive Behavioral Therapy: An Introduction*. Springer Publishing.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory (3rd ed.)*. McGraw-Hill.
- Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, J. A., & Norgate, R. (2014). "Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Depression in Children and Adolescents: A Review of the Evidence." *Child and Adolescent Mental Health*, 19(4), 250-257.
- Sethi, R., & Williams, K. (2018). "The Role of Cognitive Behavioral Therapy in the Management of Academic Stress and Anxiety among University Students." *Journal of College Student Psychotherapy*, 32(1), 1-14.
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2011). "Test Anxiety in Educational Contexts: The Role of Gender and Academic Achievement." *Learning and Individual Differences*, 21(3), 245-257.