

Layanan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* Berbantuan Media Vision Board Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa

Naharul Muthmainnah¹, Indah Lestari², Affiyani Pramono³

¹Universitas Muria Kudus, naharulmuthmainnah1@gmail.com

²Universitas Muria Kudus, indah.lestari@umk.ac.id

³SMA Negeri 1 Bae Kudus, affyanipramono@gmail.com

Abstrak

Kecemasan belajar merupakan permasalahan psikologis yang banyak dijumpai pada siswa Sekolah Menengah Atas dan berpotensi menghambat pencapaian tugas perkembangan serta prestasi akademik apabila tidak ditangani secara tepat. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini bertujuan untuk mengatasi kecemasan belajar pada siswa Kelas X E-11 SMA Negeri 1 Bae Kudus melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbantuan media Vision Board. Subjek penelitian berjumlah enam siswa yang dipilih berdasarkan hasil Daftar Cek Masalah (DCM) dan Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas tiga pertemuan, mengikuti tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui angket skala kecemasan belajar, observasi, dan wawancara, kemudian dianalisis secara deskriptif komparatif untuk data kuantitatif dan analisis induktif untuk data kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat kecemasan belajar secara konsisten, dari kategori Sangat Tinggi (87%) pada kondisi pra-siklus menjadi kategori Sedang (70%) pada akhir siklus I, dan menjadi kategori Rendah (43%) pada akhir siklus II, atau setara dengan penurunan sebesar 44 poin persentase ($\pm 50,6\%$). Temuan ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT berbantuan media Vision Board efektif menurunkan kecemasan belajar siswa dan dapat menjadi alternatif layanan bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: *kecemasan belajar; konseling kelompok; cognitive behavioral therapy; vision board.*

Abstract

Learning anxiety is a psychological problem commonly found among senior high school students and has the potential to hinder the achievement of developmental tasks and academic performance if not addressed appropriately. This guidance and counseling action research (PTBK) aimed to reduce learning anxiety among Grade X E-11 students of SMA Negeri 1 Bae Kudus through group counseling services using a Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach assisted by the Vision Board medium. The research subjects consisted of six students selected based on the results of a Problem Checklist (DCM) and a Student Needs Analysis (AKPD). The study was conducted in two cycles, each consisting of three sessions, following the stages of planning, action, observation, and reflection. Data were collected through a learning anxiety scale, observation, and interviews, and were analyzed using comparative descriptive analysis for quantitative data and inductive analysis for qualitative data. The results showed a consistent decrease in learning anxiety, from the Very High category (87%) in the pre-cycle condition to the Moderate category (70%) at the end of cycle I, and to the Low category (43%) at the end of cycle II, equivalent to a decrease of 44 percentage points ($\pm 50.6\%$). These findings demonstrate that CBT-based group counseling assisted by the Vision Board medium is effective in reducing students' learning anxiety and can serve as an alternative service for school *counselors*.

Keywords: *learning anxiety; group counseling; cognitive behavioral therapy; vision board.*

Corresponding Author:

Naharul Muthmainnah

Universitas Muria Kudus, naharulmuthmainnah1@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakikatnya merupakan proses sistematis yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta bertanggung jawab. Kondisi psikologis yang sehat menjadi landasan penting agar siswa mampu berkonsentrasi, berpikir kritis, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai secara maksimal apabila siswa berada dalam kondisi emosional yang stabil dan memiliki motivasi intrinsik yang kuat (Grace & Kartasasmita, 2024).

Namun demikian, kondisi nyata yang dijumpai di Kelas X E-11 SMA Negeri 1 Bae Kudus menunjukkan kesenjangan yang cukup signifikan dengan kondisi ideal tersebut. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, hasil Need Assessment menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM), dan Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), ditemukan bahwa sekitar 40% dari 36 siswa menunjukkan gejala kecemasan belajar yang cukup signifikan, berupa kekhawatiran berlebihan menjelang ujian, kesulitan berkonsentrasi, rasa takut salah saat menjawab pertanyaan guru, serta kecenderungan menghindari situasi yang berpotensi menampilkan kekurangan diri. Temuan ini sejalan dengan Supriatna dan Zulkarnaen (2019) yang menyatakan bahwa kecemasan akademik pada siswa SMA merupakan permasalahan yang lazim ditemui dan berdampak nyata terhadap penurunan prestasi belajar. Guru BK juga mengidentifikasi sejumlah faktor penyebab, antara lain tuntutan akademik yang dirasakan terlalu berat pada awal masuk SMA, pola asuh orang tua yang menekankan pencapaian nilai, kebiasaan membandingkan diri dengan teman, kurangnya strategi belajar yang efektif, serta penggunaan gadget yang berlebihan sehingga mengganggu waktu dan kualitas belajar siswa.

Kecemasan belajar merupakan kondisi emosional negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan tegang saat siswa menghadapi situasi belajar, baik berupa proses pembelajaran di kelas, pengerjaan tugas, maupun evaluasi atau ujian. Kondisi ini umumnya termanifestasi dalam empat domain yang saling berkaitan, yaitu domain kognitif (pikiran negatif berulang tentang kemampuan diri, kesulitan berkonsentrasi), domain afektif (perasaan tegang, gelisah, dan tidak berdaya), domain somatik (jantung berdebar, keringat berlebihan, gangguan pencernaan), serta domain perilaku (kecenderungan menghindar, prokrastinasi, dan penurunan partisipasi di kelas). Apabila tidak ditangani secara tepat, kecemasan belajar berpotensi menghambat pencapaian tugas perkembangan siswa dan menurunkan motivasi belajar, bahkan berisiko memunculkan permasalahan psikologis yang lebih serius di masa mendatang (Nitami & Daulay, 2024). Kondisi ini turut berdampak pada menurunnya minat dan hasil belajar siswa secara berkelanjutan (Yuliyani, Tama, & Rezeki, 2024).

Nugraha, Imaddudin, dan Mudzakkir (2023) menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengenali potensi diri dan membangun keyakinan positif terhadap kemampuan belajarnya. Akan tetapi, layanan yang

selama ini diberikan oleh guru BK di Kelas X E-11 masih bersifat konvensional, seperti layanan klasikal dengan metode ceramah dan diskusi umum tentang manajemen stres, sehingga kurang mampu menyentuh aspek emosional dan psikologis peserta didik secara mendalam serta belum optimal dalam mendorong perubahan perilaku secara berkelanjutan. Kondisi ini menuntut adanya intervensi layanan bimbingan dan konseling yang lebih terstruktur, berbasis pendekatan ilmiah, dan menyasar akar permasalahan kecemasan belajar secara langsung.

Salah satu pendekatan yang secara teoretis dan empiris terbukti efektif untuk menangani kecemasan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yaitu pendekatan yang menekankan bahwa reorganisasi kognitif memiliki dampak langsung terhadap perubahan perilaku (Corey, 2012; Beck, 1979). Melalui CBT, konseli diajarkan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang keliru, menguji validitasnya secara empiris, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis dan fungsional (M. Dianti & Karneli, 2024). CBT dinilai sangat sesuai diterapkan dalam format kelompok karena bersifat terstruktur, berjangka pendek, dan memungkinkan anggota saling belajar dari pengalaman satu sama lain dalam mengidentifikasi serta memodifikasi distorsi kognitif (Ermayulis & Hardi, 2019). Dalam konteks konseling kelompok, dinamika kelompok memberikan nilai tambah tersendiri melalui faktor-faktor kuratif seperti universalitas, kohesivitas, dan pembelajaran interpersonal, yang membuat anggota menyadari bahwa masalah yang mereka hadapi tidak unik serta memperoleh dukungan sosial yang terstruktur dari sesama anggota (Yalom, 2005).

Untuk memperkuat proses restrukturisasi kognitif tersebut, penelitian ini memadukan CBT dengan media Vision Board, yaitu representasi visual yang konkret tentang tujuan dan potensi positif diri siswa. Penggunaan Vision Board sejalan dengan prinsip visualisasi tujuan dan teori self-efficacy Bandura (1997) yang menyatakan bahwa individu yang percaya pada kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan akan lebih termotivasi dan lebih berhasil dalam mencapainya. Kombinasi antara konseling kelompok, pendekatan CBT, dan media Vision Board diyakini akan saling melengkapi: konseling kelompok menciptakan suasana aman dan suportif, CBT menyediakan kerangka kerja terstruktur untuk mengubah distorsi kognitif, sedangkan Vision Board memperkuat proses tersebut melalui stimulus visual dan motivasional yang konkret.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini dilaksanakan untuk (1) mendeskripsikan kondisi awal tingkat kecemasan belajar siswa Kelas X E-11 SMA Negeri 1 Bae Kudus sebelum diberikan intervensi; (2) mendeskripsikan proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT berbantuan media Vision Board; serta (3) menganalisis peningkatan (penurunan kecemasan belajar) yang dicapai siswa pada setiap siklus penelitian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling, serta kontribusi praktis berupa alternatif strategi layanan yang inovatif dan aplikatif bagi guru BK dalam mengatasi kecemasan belajar siswa di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang bersifat kolaboratif, reflektif, dan berorientasi pada perbaikan praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Konselor/peneliti tidak hanya mengamati permasalahan dari luar, melainkan terlibat langsung sebagai pelaksana layanan sekaligus pengamat yang melakukan evaluasi berkelanjutan. Setiap siklus tindakan terdiri atas empat tahap yang berulang, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting). Apabila hasil suatu siklus belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan, penelitian dilanjutkan ke siklus

berikutnya dengan perbaikan berdasarkan temuan refleksi. Penelitian ini direncanakan dan terlaksana dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas tiga sesi layanan konseling kelompok, dan dilaksanakan pada rentang waktu Februari hingga Juni 2026 di SMA Negeri 1 Bae Kudus, meliputi tahap persiapan dan penyusunan proposal, penyusunan instrumen, pengumpulan data, analisis data, pembahasan, hingga penyusunan laporan.

Subjek penelitian berjumlah enam siswa Kelas X E-11 SMA Negeri 1 Bae Kudus Tahun Ajaran 2025/2026, yang selanjutnya diberi inisial AQ, EAA, FGTS, JU, JFG, dan LTP. Keenam subjek dipilih berdasarkan hasil analisis Daftar Cek Masalah (DCM) dan Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang disebarkan kepada seluruh siswa kelas X E-11, dengan kriteria skor kecemasan belajar tertinggi dan kebutuhan layanan yang paling mendesak. Secara karakteristik, keenam subjek berada pada rentang usia 15-16 tahun dan berada pada fase remaja awal hingga tengah yang ditandai oleh pencarian identitas diri yang intensif, sehingga rentan terhadap tekanan akademik, penilaian sosial, dan ekspektasi lingkungan.

Sumber data dalam penelitian ini dibedakan menjadi data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari keenam subjek melalui: (1) pemberian angket skala kecemasan belajar sebelum dan setelah pelaksanaan layanan; (2) wawancara mendalam untuk menggali pengalaman dan perubahan yang dirasakan; (3) observasi langsung terhadap perilaku dan dinamika kelompok selama sesi layanan; serta (4) karya Vision Board yang dibuat subjek sebagai media refleksi diri. Data sekunder diperoleh dari guru BK, wali kelas, serta dokumen sekolah, meliputi rekapitulasi hasil DCM dan AKPD, nilai rapor, catatan absensi, serta dokumentasi foto dan video kegiatan yang dilakukan oleh kolaborator.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan meliputi angket skala kecemasan belajar yang mengukur aspek kognitif, afektif, somatik, dan perilaku; lembar observasi kolaborator untuk menilai kualitas pelaksanaan layanan konseling kelompok oleh peneliti pada setiap pertemuan; pedoman wawancara mendalam dengan subjek dan guru BK; serta Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) konseling kelompok CBT berbantuan media Vision Board.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I difokuskan pada tahap pembentukan kelompok, penjelasan tujuan dan aturan konseling kelompok, identifikasi pikiran negatif melalui dialog Socrates, serta latihan awal restrukturisasi kognitif pada tiga kali pertemuan. Berdasarkan hasil refleksi siklus I yang menunjukkan penguasaan teknik restrukturisasi kognitif masih perlu diperdalam dan belum tersedianya penanganan gejala somatik, pelaksanaan tindakan pada siklus II diperkuat dengan penambahan latihan relaksasi pernapasan dan relaksasi otot progresif, penguatan teknik restrukturisasi kognitif, serta optimalisasi penggunaan media Vision Board sebagai stimulus diskusi dan evaluasi pada tiga kali pertemuan berikutnya.

Data kuantitatif berupa skor angket kecemasan belajar pada tahap pra-siklus, siklus I, dan siklus II dianalisis secara deskriptif komparatif untuk melihat perubahan rata-rata skor, persentase, dan kategori kecemasan belajar antarsiklus, sekaligus untuk menilai kualitas pelaksanaan layanan oleh peneliti berdasarkan hasil pengamatan kolaborator. Data kualitatif dari hasil observasi dan wawancara dianalisis secara induktif melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2015).

Indikator keberhasilan penelitian ditetapkan secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, penelitian dinyatakan berhasil apabila (1) terjadi penurunan rata-rata skor kecemasan belajar minimal 30% dari kondisi pra-siklus dan minimal 80% subjek berada pada kategori rendah pada akhir siklus tindakan; serta (2) terdapat tren penurunan skor yang konsisten pada setiap pertemuan dalam masing-masing siklus. Secara kualitatif, keberhasilan ditandai dengan: siswa mampu mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif tentang kemampuan belajarnya; siswa lebih berani berpartisipasi aktif dalam

kegiatan belajar di kelas; siswa mampu menggunakan teknik relaksasi dan afirmasi positif secara mandiri; siswa menunjukkan peningkatan motivasi belajar dalam perilaku belajar sehari-hari; serta siswa memiliki gambaran masa depan belajar yang positif sebagaimana terefleksi dalam Vision Board yang dibuat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal Kecemasan Belajar (Pra-Siklus)

Sebelum pelaksanaan tindakan siklus I, peneliti terlebih dahulu melakukan asesmen awal untuk mengetahui kondisi tingkat kecemasan belajar siswa Kelas X E-11. Hasil asesmen awal terhadap enam subjek penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek berada pada kategori kecemasan belajar Sangat Tinggi, dengan rata-rata skor 97,5 atau setara 87%. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Kecemasan Belajar Siswa pada Kondisi Pra-Siklus

No	Nama	Skor	Persentase	Kategori
1	AQ	98,0	88%	Sangat Tinggi
2	EAA	101,0	90%	Sangat Tinggi
3	FGTS	94,0	84%	Sangat Tinggi
4	JU	104,0	93%	Sangat Tinggi
5	JFG	96,0	86%	Sangat Tinggi
6	LTP	92,0	82%	Sangat Tinggi
	Rata-rata	97,5	87%	Sangat Tinggi

Kondisi kecemasan belajar yang sangat tinggi pada keenam subjek ini tampak pada gejala kognitif berupa pikiran negatif tentang kemampuan diri, gejala afektif berupa perasaan khawatir dan tegang, gejala somatik berupa gangguan fisik seperti sulit tidur dan sakit perut, serta gejala perilaku berupa kecenderungan menghindari dan enggan berpartisipasi aktif di kelas. Kondisi inilah yang menjadi dasar pelaksanaan tindakan siklus I.

Pelaksanaan dan Hasil Siklus I

Pada siklus I, layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT berbantuan media Vision Board dilaksanakan dalam tiga pertemuan. Pertemuan pertama menekankan tahap pembentukan kelompok, penjelasan tujuan dan asas konseling kelompok, serta penciptaan suasana nyaman bagi anggota. Pertemuan kedua berfokus pada tahap peralihan dan awal tahap kegiatan, yaitu penggalan pikiran anggota melalui dialog Socrates dan identifikasi pikiran otomatis negatif. Pertemuan ketiga menekankan latihan restrukturisasi kognitif yang mulai dipadukan dengan pembuatan awal media Vision Board sebagai stimulus diskusi.

Kualitas pelaksanaan layanan oleh peneliti dinilai oleh kolaborator pada setiap pertemuan menggunakan lembar observasi yang mencakup 24 indikator pada empat tahap konseling kelompok (pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran). Hasil pengamatan kolaborator pada siklus I disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Kualitas Pelaksanaan Layanan oleh Peneliti pada Siklus I

Tahap	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3
Skor total (dari 72)	45	56	71
Persentase	47%	58%	74%

Kategori	Sangat Kurang	Kurang	Baik
----------	---------------	--------	------

Berdasarkan Tabel 2, kualitas pelaksanaan layanan oleh peneliti meningkat secara bertahap dari 47% (Sangat Kurang) pada pertemuan pertama, menjadi 58% (Kurang) pada pertemuan kedua, dan 74% (Baik) pada pertemuan ketiga. Kolaborator mencatat bahwa pada pertemuan pertama peneliti belum sepenuhnya percaya diri dalam membuka kegiatan dan menjelaskan asas-asas konseling kelompok, sehingga sejumlah anggota belum sepenuhnya terbuka. Pada pertemuan kedua dan ketiga, peneliti mulai menunjukkan perbaikan pada pengelolaan ice breaking, dialog Socrates, dan penggunaan media Vision Board, meskipun penerapan teknik restrukturisasi kognitif dinilai masih perlu diperdalam.

Hasil pengamatan terhadap kecemasan belajar siswa pada setiap pertemuan siklus I disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Pengamatan Kecemasan Belajar Siswa pada Siklus I

No	Nama	Pertemuan 1 (%)	Kategori	Pertemuan 2 (%)	Kategori	Pertemuan 3 (%)	Kategori
1	AQ	82%	Sangat Tinggi	78%	Tinggi	70%	Sedang
2	EAA	85%	Sangat Tinggi	80%	Tinggi	74%	Tinggi
3	FGTS	79%	Tinggi	75%	Tinggi	68%	Sedang
4	JU	88%	Sangat Tinggi	83%	Sangat Tinggi	76%	Tinggi
5	JFG	81%	Sangat Tinggi	76%	Tinggi	69%	Sedang
6	LTP	77%	Tinggi	72%	Tinggi	65%	Sedang
	Rata-rata	82%	Sangat Tinggi	77%	Tinggi	70%	Sedang

Berdasarkan Tabel 3, tingkat kecemasan belajar keenam subjek mengalami penurunan bertahap dari rata-rata 82% (Sangat Tinggi) pada pertemuan pertama menjadi 77% (Tinggi) pada pertemuan kedua, dan 70% (Sedang) pada pertemuan ketiga. Secara individual, AQ menurun dari 82% menjadi 70% sejalan dengan keberhasilannya mulai menantang pikiran "saya pasti gagal"; EAA menurun dari 85% menjadi 74%, relatif lebih kecil karena gejala jantung berdebar masih sering muncul; FGTS menurun dari 79% menjadi 68% seiring berkurangnya keluhan sakit perut setelah berlatih pernapasan; JU menurun dari 88% menjadi 76% namun tetap memerlukan pendampingan karena tekanan ekspektasi nilai akademik; JFG menurun dari 81% menjadi 69% sejalan dengan meningkatnya keberanian untuk terbuka dalam kelompok; sementara LTP menunjukkan penurunan paling konsisten, dari 77% menjadi 65%, sejalan dengan keterlibatan aktifnya sejak pertemuan kedua.

Dibandingkan dengan kondisi pra-siklus (87%), tindakan siklus I berhasil menurunkan rata-rata kecemasan belajar sebesar 17 poin persentase atau setara $\pm 19,5\%$. Meskipun terjadi penurunan yang konsisten pada setiap pertemuan, capaian ini belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu penurunan minimal 30% dari kondisi pra-siklus serta minimal 80% subjek berada pada kategori rendah, karena pada akhir siklus I hanya satu dari enam subjek (LTP) yang mencapai kategori rendah, sedangkan lima subjek lainnya masih berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Hasil refleksi kolaborator dan peneliti mengidentifikasi sejumlah kelemahan pada siklus I, antara lain penguasaan teknik restrukturisasi kognitif yang masih perlu diperdalam, pengelolaan waktu kegiatan yang belum optimal, serta belum tersedianya latihan relaksasi fisik untuk menangani gejala somatik seperti jantung berdebar dan gangguan pencernaan yang dialami sebagian subjek. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian dilanjutkan ke siklus II dengan sejumlah perbaikan, terutama penambahan latihan relaksasi pernapasan dan relaksasi otot progresif, penguatan teknik restrukturisasi kognitif, serta optimalisasi penggunaan media Vision Board.

Pelaksanaan dan Hasil Siklus II

Pada siklus II, pelaksanaan layanan diperkuat dengan latihan relaksasi pernapasan dan relaksasi otot progresif pada pertemuan pertama, penguatan teknik restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku pada pertemuan kedua, serta penyempurnaan dan evaluasi media Vision Board pada pertemuan ketiga. Hasil pengamatan kolaborator terhadap kualitas pelaksanaan layanan pada siklus II disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Kualitas Pelaksanaan Layanan oleh Peneliti pada Siklus II

Tahap	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3
Skor total (dari 72)	54	64	69
Persentase	75%	89%	96%
Kategori	Baik	Sangat Baik	Sangat Baik

Tabel 4 menunjukkan peningkatan kualitas pelaksanaan layanan yang signifikan dibandingkan siklus I, yaitu dari 75% (Baik) pada pertemuan pertama, meningkat menjadi 89% (Sangat Baik) pada pertemuan kedua, dan 96% (Sangat Baik) pada pertemuan ketiga. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penguasaan teknik CBT dan pengelolaan dinamika kelompok oleh peneliti semakin matang sejalan dengan pengalaman yang diperoleh pada siklus sebelumnya.

Hasil pengamatan terhadap kecemasan belajar siswa pada siklus II disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Pengamatan Kecemasan Belajar Siswa pada Siklus II

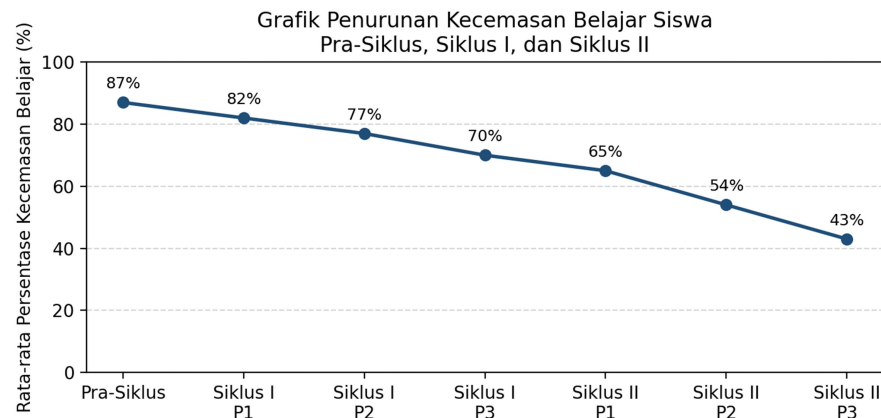
No	Nama	Pertemuan 1 (%)	Kategori	Pertemuan 2 (%)	Kategori	Pertemuan 3 (%)	Kategori
1	AQ	64%	Sedang	54%	Rendah	43%	Rendah
2	EAA	68%	Sedang	59%	Rendah	49%	Rendah
3	FGTS	63%	Sedang	53%	Rendah	41%	Rendah
4	JU	71%	Tinggi	61%	Sedang	52%	Rendah
5	JFG	63%	Sedang	54%	Rendah	42%	Rendah
6	LTP	59%	Rendah	46%	Rendah	34%	Sangat Rendah
	Rata-rata	65%	Sedang	54%	Rendah	43%	Rendah

Berdasarkan Tabel 5, tingkat kecemasan belajar keenam subjek terus menurun secara konsisten, dari rata-rata 65% (Sedang) pada pertemuan pertama menjadi 54% (Rendah) pada pertemuan kedua, dan 43% (Rendah) pada pertemuan ketiga. Secara individual,

seluruh subjek menunjukkan penurunan yang berarti: AQ menurun dari 64% menjadi 43% (Rendah); EAA menurun dari 68% menjadi 49% (Rendah), didukung keberhasilan teknik relaksasi pernapasan dalam mengurangi gejala jantung berdebar; FGTS menurun dari 63% menjadi 41% (Rendah) seiring berkurangnya keluhan sakit perut; JU menurun dari 71% (Tinggi) menjadi 52% (Rendah) meskipun tetap menjadi subjek dengan skor tertinggi karena tekanan ekspektasi orang tua; JFG menurun dari 63% menjadi 42% (Rendah) sejalan dengan meningkatnya keberanian berpartisipasi di kelas; sementara LTP kembali menunjukkan penurunan paling signifikan, dari 59% menjadi 34% (Sangat Rendah), menegaskan LTP sebagai subjek dengan perkembangan paling konsisten sepanjang penelitian.

Pada akhir siklus II, lima dari enam subjek (83,3%) berada pada kategori Rendah dan satu subjek (16,7%), yaitu LTP, mencapai kategori Sangat Rendah, sehingga seluruh subjek (100%) telah berada pada kategori rendah atau sangat rendah. Capaian ini melampaui indikator keberhasilan kuantitatif yang ditetapkan, yaitu minimal 80% subjek berada pada kategori rendah. Kondisi yang dimiliki keenam subjek setelah pemberian layanan pada siklus II antara lain: mampu mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif secara lebih mandiri, tidak lagi merasa khawatir berlebihan menjelang ujian atau tugas, mampu menerapkan teknik relaksasi pernapasan untuk mengelola gejala fisik kecemasan, lebih berani berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar di kelas, serta memiliki gambaran masa depan belajar yang lebih positif sebagaimana tercermin dalam Vision Board yang telah disempurnakan. Berdasarkan pencapaian tersebut, peneliti bersama kolaborator menyimpulkan bahwa indikator keberhasilan penelitian telah tercapai pada akhir siklus II, sehingga penelitian tidak perlu dilanjutkan ke siklus III.

Perbandingan hasil pengukuran kecemasan belajar pada tahap pra-siklus, siklus I, dan siklus II disajikan dan divisualisasikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik Penurunan Kecemasan Belajar Siswa pada Pra-Siklus, Siklus I, dan Siklus II

Tabel 6 dan Gambar 1 menunjukkan bahwa secara keseluruhan tindakan yang dilaksanakan berhasil menurunkan rata-rata kecemasan belajar siswa dari 87% pada kondisi pra-siklus menjadi 43% pada akhir siklus II, atau setara dengan penurunan sebesar 44 poin persentase ($\pm 50,6\%$). Penurunan berlangsung secara bertahap dan konsisten pada setiap pertemuan, tanpa fluktuasi kenaikan, yang mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bersifat sistematis dan bukan kebetulan. Capaian ini melampaui indikator keberhasilan kuantitatif yang ditetapkan, yaitu penurunan rata-rata skor minimal 30% dari kondisi pra-siklus, sekaligus melampaui indikator minimal 80% subjek berada pada kategori rendah. Perbaikan kualitas pelaksanaan layanan oleh peneliti dari siklus I (47%–74%) ke siklus II

(75%–96%), sebagaimana ditunjukkan oleh hasil pengamatan kolaborator, turut berkontribusi terhadap pencapaian hasil yang optimal tersebut. Dengan tercapainya seluruh indikator keberhasilan pada siklus II, penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dinyatakan berhasil dan tidak perlu dilanjutkan ke siklus III.

Pembahasan

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan inti dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai kekuatan terapeutik. Sebagaimana dikemukakan Corey (2012), konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dinamis, yang di dalamnya anggota kelompok belajar berkomunikasi, menjajaki perasaan, memperoleh informasi, dan membuat rencana untuk mengubah sikap dan perilakunya. Konseling kelompok juga berfungsi sebagai laboratorium sosial (social laboratory), yaitu tempat anggota mempraktikkan perilaku baru dalam lingkungan yang aman sebelum diterapkan dalam kehidupan nyata. Dalam penelitian ini, dinamika kelompok yang terbentuk di antara AQ, EAA, FGTS, JU, JFG, dan LTP terbukti berperan penting dalam mempercepat proses perubahan pola pikir, sebagaimana tampak dari saling menguatkannya anggota kelompok pada pertemuan-pertemuan siklus II, ketika anggota yang pada siklus I masih cenderung tertutup mulai aktif memberikan dukungan dan umpan balik kepada anggota lain.

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang digunakan menekankan bahwa reorganisasi kognitif memiliki dampak langsung terhadap perubahan perilaku (Corey, 2012; Beck, 1979). Proses restrukturisasi kognitif yang dilatih secara berulang sejak siklus I hingga siklus II terbukti membantu subjek dalam mengidentifikasi dan menantang pikiran otomatis negatif, seperti keyakinan "pasti gagal", dan menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis. Kondisi ini sejalan dengan konsep bahwa CBT bekerja melalui evaluasi kognisi seseorang, memahami dampak negatif pikiran tertentu terhadap perilaku, dan mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih adaptif (M. Dianti & Karneli, 2024). Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Fatchul Hardiyanto dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa teknik cognitive restructuring dalam konseling kelompok efektif menurunkan kecemasan sosial siswa SMA, serta hasil penelitian Ermayulis dan Hardi (2019) yang membuktikan bahwa CBT efektif meningkatkan kontrol diri siswa, sebuah kapasitas yang juga tampak berkembang pada subjek penelitian ini seiring menurunnya kecenderungan menghindari dan meningkatnya keberanian berpartisipasi di kelas.

Peningkatan kualitas pelaksanaan layanan oleh peneliti dari kategori Sangat Kurang pada pertemuan pertama siklus I (47%) menjadi Sangat Baik pada pertemuan ketiga siklus II (96%) turut menegaskan bahwa CBT bersifat terstruktur, terarah, dan memerlukan latihan berulang bagi baik konselor maupun konseli (Corey, 2012). Semakin matang penguasaan teknik oleh peneliti, semakin optimal pula perubahan yang dicapai konseli, sebagaimana tampak dari akselerasi penurunan skor kecemasan belajar yang lebih tajam pada siklus II dibandingkan siklus I.

Penambahan latihan relaksasi pernapasan dan relaksasi otot progresif pada siklus II, yang belum diterapkan pada siklus I, terbukti memberikan kontribusi berarti dalam menangani gejala fisik kecemasan seperti jantung berdebar (EAA) dan gangguan pencernaan (FGTS) yang dialami sebagian subjek. Hal ini menegaskan bahwa kecemasan belajar pada domain somatik perlu ditangani tidak hanya melalui perubahan pola pikir, tetapi juga melalui regulasi fisiologis tubuh, sehingga kombinasi teknik kognitif dan teknik relaksasi terbukti saling melengkapi dalam menangani kecemasan belajar yang bersifat multidimensi (kognitif, afektif, somatik, dan perilaku).

Penggunaan media Vision Board dalam penelitian ini juga terbukti berkontribusi terhadap penurunan kecemasan belajar subjek, sejalan dengan prinsip visualisasi tujuan dan

teori self-efficacy Bandura (1997) yang menyatakan bahwa individu yang percaya pada kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan akan lebih termotivasi dan lebih berhasil dalam mencapainya. LTP, yang secara konsisten memanfaatkan Vision Board sebagai pengingat harian, menunjukkan penurunan kecemasan belajar yang paling signifikan di antara keenam subjek, dari kategori Tinggi pada pra-siklus menjadi Sangat Rendah pada akhir siklus II. Hal ini menguatkan asumsi bahwa representasi visual yang konkret tentang tujuan belajar dapat memperkuat proses restrukturisasi kognitif, karena visualisasi memberikan stimulus kognitif dan motivasional yang mengimbangi pikiran-pikiran negatif secara lebih konkret dibandingkan verbalisasi semata.

Dinamika kelompok yang terbentuk selama pelaksanaan layanan, khususnya pada aspek universalitas dan kohesivitas kelompok sebagaimana dikemukakan Yalom (2005), turut mempercepat proses perubahan pada subjek penelitian. Anggota kelompok menyadari bahwa kecemasan belajar yang mereka alami tidak unik dan juga dialami oleh anggota lain (universalitas), sehingga mengurangi rasa terisolasi dan meningkatkan keterbukaan dalam kelompok (kohesivitas). Kondisi ini sejalan dengan pandangan bahwa kelompok berfungsi sebagai wadah bagi anggota untuk mempraktikkan perilaku baru dalam lingkungan yang aman sebelum diterapkan dalam kehidupan belajar sehari-hari.

Secara keseluruhan, kombinasi antara konseling kelompok, pendekatan CBT, dan media Vision Board dalam penelitian ini terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan belajar siswa Kelas X E-11 SMA Negeri 1 Bae Kudus secara signifikan, dari kategori Sangat Tinggi (87%) pada pra-siklus menjadi kategori Rendah (43%) pada akhir siklus II. Temuan ini memiliki implikasi praktis bahwa layanan konseling kelompok berbasis CBT yang dipadukan dengan media visual seperti Vision Board dapat menjadi alternatif strategi yang lebih efektif dibandingkan layanan konvensional berupa ceramah atau konsultasi langsung, khususnya dalam menangani kecemasan belajar yang bersifat kognitif, afektif, somatik, maupun perilaku secara bersamaan. Guru BK di sekolah dapat mengadopsi pola intervensi dua siklus ini sebagai acuan dalam merancang program layanan serupa bagi siswa lain yang mengalami permasalahan sejenis, dengan tetap memperhatikan kebutuhan spesifik masing-masing individu, seperti penekanan pada latihan relaksasi bagi siswa dengan gejala somatik yang dominan, atau penguatan restrukturisasi kognitif bagi siswa dengan pola pikir negatif yang lebih menonjol.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) berbantuan media Vision Board efektif dalam mengatasi kecemasan belajar siswa Kelas X E-11 SMA Negeri 1 Bae Kudus. Pada kondisi pra-siklus, seluruh subjek berada pada kategori Sangat Tinggi dengan rata-rata skor 87%. Setelah dilaksanakan tindakan siklus I, rata-rata kecemasan belajar menurun menjadi 70% (kategori Sedang), namun belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan karena baru satu dari enam subjek yang mencapai kategori rendah. Pelaksanaan siklus II, yang diperkuat dengan latihan relaksasi pernapasan, relaksasi otot progresif, dan penguatan teknik restrukturisasi kognitif, berhasil menurunkan rata-rata kecemasan belajar menjadi 43% (kategori Rendah), dengan seluruh subjek (100%) mencapai kategori rendah atau sangat rendah, sehingga indikator keberhasilan penelitian tindakan ini tercapai dan tidak perlu dilanjutkan ke siklus III.

Proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam penelitian ini mengikuti tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran, dengan inti intervensi berupa restrukturisasi kognitif yang dipadukan dengan latihan perilaku, latihan relaksasi, dan pembuatan media Vision Board sebagai representasi visual tujuan belajar siswa. Peningkatan kualitas pelaksanaan layanan oleh peneliti dari kategori Sangat Kurang (47%)

pada awal siklus I menjadi Sangat Baik (96%) pada akhir siklus II turut mendukung optimalnya hasil intervensi yang dicapai.

Temuan ini menegaskan bahwa layanan konseling kelompok CBT berbantuan Vision Board dapat menjadi alternatif strategi layanan bimbingan dan konseling yang efektif, kreatif, dan aplikatif dalam menangani kecemasan belajar siswa, tidak hanya pada bidang belajar, tetapi juga berpotensi dikembangkan untuk permasalahan pribadi, sosial, maupun karier peserta didik. Guru bimbingan dan konseling disarankan untuk mengadopsi pola intervensi dua siklus ini dengan memperhatikan kebutuhan spesifik masing-masing siswa, kepala sekolah disarankan memberikan dukungan kebijakan bagi optimalisasi layanan BK, dan peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan variasi teknik CBT, memperluas jumlah subjek, serta menambahkan pengukuran tindak lanjut guna memperkaya khazanah intervensi kecemasan belajar di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 1 Bae, khususnya guru bimbingan dan konseling serta murid kelas XI yang telah berpartisipasi aktif selama pelaksanaan penelitian, serta kepada Program Studi Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus atas dukungan akademik selama proses penelitian dan penulisan naskah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling and psychotherapy* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Ermayulis, D., & Hardi, E. (2019). Cognitive Behavior Therapy untuk meningkatkan kontrol diri siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(2), 141–149.
- Fatchul Hardiyanto, A., Lathifah, M., Raya Banar Pilang, J., Wonoayu, K., Sidoarjo, K., & Timur, J. (2020). Konseling kelompok restructuring cognitive efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 161–168. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42436>
- Grace, V., & Kartasasmita, S. (2024). Hubungan antara kecemasan dan motivasi belajar pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5, 33–44.
- M. Dianti, & Karneli, Y. (2024). Analisis teknik-teknik Cognitive Behavior Therapy dalam konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 29–39.
- Nitami, S. D., & Daulay, N. (2024). Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 9(1), 13. <https://doi.org/10.26737/jbki.v9i1.5494>
- Nugraha, A., Imaddudin, A., & Mudzakkir, C. R. (2023). Konseling kelompok dengan pendekatan CBT untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. *Journal of Innovative Counseling*, 7(1), 2580–7153.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Palmer, S. (2011). *Cognitive behavioural coaching in practice: An evidence based approach*. London: Routledge.
- Prayitno, & Amti, E. (2010). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling* (Cet. 1). Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

- Supriatna, A., & Zulkarnaen, R. (2019). Studi kasus tingkat kecemasan matematis siswa SMA. *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika*, 2(1C), 730–735. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/sesiomadika/article/view/2721>
- Yalom, I. D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books.
- Yuliyani, R., Tama, B. J., & Rezeki, S. (2024). Pengaruh kecemasan belajar mahasiswa terhadap minat belajar statistika lanjut. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 6621–6628.