

Tinjauan Literatur Sistematis Cognitive Behavioral Therapy dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Siswa

Khairunnisa Harahap¹ & Muslikah²

^{1,2}Universitas Negeri Semarang

E-mail: khairunnisahrp20@gmail.com

Received: 16 May 2026

Accepted: 3 June 2026

Published: 20 June 2026

ABSTRAK

Kecemasan siswa merupakan permasalahan psikologis yang berdampak pada aspek akademik, emosional, dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA 2020. Sumber data diperoleh dari Google Scholar, Scopus, dan PubMed dengan rentang publikasi tahun 2021–2025. Setelah melalui tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria dan dianalisis menggunakan pendekatan tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa CBT dalam konseling kelompok cenderung efektif dalam mengurangi kecemasan serta meningkatkan regulasi emosi, kepercayaan diri, dan keterampilan sosial siswa. Efektivitas tersebut dipengaruhi oleh faktor internal, seperti motivasi, kesiapan psikologis, dan partisipasi aktif siswa, serta faktor eksternal, seperti kompetensi konselor, dinamika kelompok, dan dukungan lingkungan. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT merupakan pendekatan yang relevan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi konselor sekolah dalam mengoptimalkan layanan konseling kelompok berbasis bukti.

Kata Kunci: *cognitive behavioral therapy*; konseling kelompok; kecemasan siswa; *systematic literature review*

A Systematic Literature Review of Cognitive Behavioral Therapy in Group Counseling to Reduce Student Anxiety

ABSTRACT

Student anxiety is a psychological problem that affects academic, emotional, and social aspects. This study aims to examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in group counseling to reduce student anxiety. This study employed a systematic literature review (SLR) method by referring to the PRISMA 2020 guidelines. Data were obtained from Google Scholar, Scopus, and PubMed, covering publications from 2021 to 2025. After the stages of identification, screening, eligibility assessment, and inclusion, 10 articles met the criteria and were analyzed using a thematic approach. The findings indicate that CBT in group counseling tends to be effective in reducing anxiety and improving students' emotional regulation, self-confidence, and social skills. Its effectiveness is influenced by internal factors, such as motivation, psychological readiness, and active participation, as well as external factors, including counselor competence, group dynamics, and environmental support. These findings suggest that CBT is a relevant approach for implementation in guidance and counseling services in educational settings. This study provides practical implications for school counselors in optimizing evidence-based group counseling services.

Keywords: *cognitive behavioral therapy*; group counseling; student anxiety; *systematic literature review*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami peserta didik dan mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir, terutama setelah perubahan sosial dan pendidikan pascapandemi (Santomauro et al., 2021; Bantjes et al., 2021). Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap aspek akademik, sosial, dan perkembangan emosional siswa secara keseluruhan. Tingginya tuntutan akademik, tekanan sosial, serta perubahan perkembangan pada masa remaja menjadi faktor utama yang memicu munculnya kecemasan (Farenta et al., 2025; Nugraha et al., 2023). Apabila tidak ditangani secara tepat, kecemasan dapat menghambat proses belajar, menurunkan prestasi akademik, serta memengaruhi kualitas interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah (Karyotaki et al., 2022; Bantjes et al., 2024).

Fenomena meningkatnya kecemasan siswa juga diperkuat oleh berbagai laporan global yang menunjukkan bahwa gangguan kecemasan pada remaja mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir, terutama setelah perubahan sistem pembelajaran dan dinamika sosial yang semakin kompleks. Studi terbaru menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya berkaitan dengan faktor internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan belajar, ekspektasi akademik, serta tekanan sosial yang semakin kompetitif (Bantjes et al., 2024; Koelen et al., 2024). Kondisi ini menegaskan bahwa kecemasan siswa merupakan isu multidimensional yang membutuhkan intervensi komprehensif dan berbasis bukti.

Dalam konteks pendidikan, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan psikologis, termasuk kecemasan. Salah satu layanan yang dinilai efektif adalah konseling kelompok karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan keterampilan interpersonal (Susanto et al., 2024; Yalom &

Leszcz, 2020). Konseling kelompok memungkinkan individu belajar melalui interaksi interpersonal, umpan balik dari anggota kelompok, serta pengalaman langsung dalam situasi sosial yang suportif, sehingga dapat mempercepat proses perubahan kognitif, emosional, dan perilaku.

Selain itu, konseling kelompok dinilai lebih efisien dalam konteks pendidikan karena dapat menjangkau lebih banyak siswa dalam waktu yang relatif singkat. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah individual, tetapi juga pada penguatan dinamika sosial yang positif di antara anggota kelompok. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sebaya dalam konseling kelompok mampu meningkatkan empati, keterbukaan, dan kepercayaan diri siswa, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan (Maulany & Ardi, 2024).

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam konseling kelompok adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan ini berfokus pada perubahan pola pikir negatif dan perilaku maladaptif yang menjadi sumber utama kecemasan (Nakao et al., 2021; Bhattacharya et al., 2023). Berbagai penelitian dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa CBT dalam konseling kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan siswa serta meningkatkan kemampuan *coping* dan kepercayaan diri (Maulany & Ardi, 2024; Farenta et al., 2025; Nugraha et al., 2023). Selain itu, intervensi CBT berbasis kelompok, baik secara langsung maupun daring, memberikan fleksibilitas dan akses yang lebih luas bagi peserta didik, khususnya dalam layanan konseling berbasis teknologi (Bantjes et al., 2021; Karyotaki et al., 2022; Bantjes et al., 2024).

Perkembangan penelitian menunjukkan bahwa CBT tidak hanya efektif dalam konteks klinis, tetapi juga telah banyak diterapkan dalam setting pendidikan, termasuk melalui pendekatan berbasis digital dan kelompok. Berbagai studi menunjukkan bahwa CBT kelompok

memiliki efektivitas moderat hingga tinggi dalam menurunkan kecemasan, sehingga menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Putra & Yudiarto, 2025).

Meskipun demikian, hasil penelitian yang ada masih menunjukkan variasi efektivitas CBT yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik individu, kompetensi konselor, dinamika kelompok, serta desain intervensi (Bantjes et al., 2024; Koelen et al., 2024). Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada efektivitas CBT secara umum dan belum secara spesifik mengkaji penerapannya dalam setting konseling kelompok di lingkungan pendidikan. Di sisi lain, kajian yang mengintegrasikan berbagai temuan empiris tersebut secara sistematis melalui pendekatan *systematic literature review* masih relatif terbatas, khususnya yang membahas efektivitas CBT dalam konseling kelompok untuk populasi siswa. Keterbatasan ini menyebabkan belum adanya sintesis komprehensif yang dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas, variasi implementasi, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi CBT dalam konteks pendidikan.

Secara teoretis, CBT telah banyak dikaji sebagai pendekatan yang efektif dalam mengurangi kecemasan. Namun, sebagian besar pengembangan teorinya masih berfokus pada konteks individual dan klinis, sehingga belum sepenuhnya mengintegrasikan dinamika kelompok dalam setting pendidikan. Dalam konseling kelompok, proses perubahan tidak hanya terjadi pada aspek kognitif individu, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi sosial, kohesi kelompok, dan dukungan sebaya yang belum sepenuhnya terakomodasi dalam kerangka teoretis CBT (Yalom & Leszcz, 2020). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan teoretis dalam menjelaskan mekanisme integratif antara perubahan kognitif dan proses interpersonal dalam konseling kelompok.

Dari sisi metodologis, penelitian tentang CBT dalam mengatasi kecemasan masih didominasi oleh pendekatan eksperimen dan *randomized controlled trial* (RCT) yang berfokus pada pengujian efektivitas intervensi secara parsial (Bhattacharya et al., 2023). Sementara itu, kajian *systematic literature review* (SLR) yang mampu mengintegrasikan berbagai temuan penelitian secara sistematis dan komprehensif, khususnya dalam konteks konseling kelompok pada setting pendidikan, masih relatif terbatas (Page et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mampu menyintesis berbagai hasil penelitian tersebut untuk menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas CBT dalam konseling kelompok.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan hasil-hasil penelitian terkini mengenai CBT dalam konseling kelompok secara sistematis dengan fokus pada konteks pendidikan, khususnya dalam mengurangi kecemasan siswa. Penelitian ini tidak hanya mengkaji efektivitas intervensi, tetapi juga mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan implementasi CBT, sehingga memberikan kontribusi yang lebih komprehensif dibandingkan studi sebelumnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengkaji secara sistematis efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa; dan (2) mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan penerapannya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis bukti (*evidence-based practice*) di lingkungan pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* (SLR) untuk mengkaji efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling kelompok untuk

mengurangi kecemasan siswa. Metode SLR dipilih karena mampu mengintegrasikan berbagai temuan penelitian secara sistematis, transparan, dan berbasis bukti ilmiah. Proses penelitian ini mengacu pada pedoman PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk memastikan kualitas pelaporan dan replikasi penelitian (Page et al., 2021; Haddaway et al., 2022).

Sumber data diperoleh dari tiga basis data ilmiah, yaitu Google Scholar, Scopus, dan PubMed. Rentang publikasi yang digunakan adalah tahun 2021–2025 untuk memastikan kebaruan data dan relevansi temuan dengan perkembangan penelitian terkini. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci, yaitu “*Cognitive Behavioral Therapy*”, “*CBT*”, “*group counseling*”, “*group intervention*”, “*student anxiety*”, “*school anxiety*”, dan “*adolescent anxiety*”. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND dan OR untuk memperluas sekaligus memfokuskan hasil pencarian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel ilmiah yang telah melalui proses *peer review*; (2) artikel yang membahas penerapan CBT dalam konteks konseling kelompok atau intervensi kelompok; (3) subjek penelitian adalah siswa, remaja, atau peserta didik; (4) artikel membahas kecemasan sebagai salah satu variabel utama; (5) artikel diterbitkan pada rentang tahun 2021–2025; dan (6) artikel tersedia dalam teks lengkap. Adapun kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel yang tidak relevan dengan fokus kajian; (2) artikel yang hanya membahas CBT individual tanpa konteks kelompok; (3) artikel yang tidak membahas kecemasan siswa atau remaja; (4) artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap; dan (5) publikasi nonilmiah seperti opini populer, blog, atau berita daring.

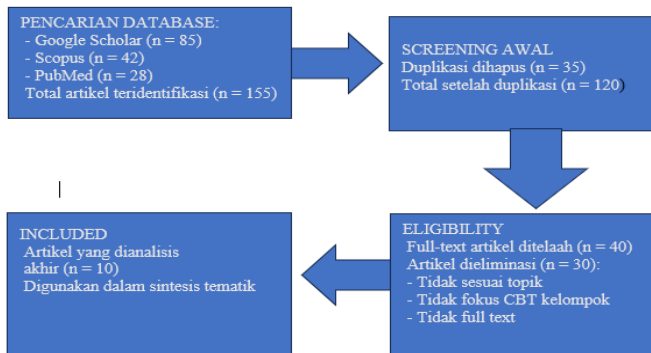
Berdasarkan hasil penelusuran pada database Google Scholar, Scopus, dan PubMed, diperoleh sebanyak 155 artikel yang relevan dengan topik penelitian. Setelah penghapusan 35 artikel duplikat, tersisa 120 artikel untuk

tahap penyaringan judul dan abstrak. Pada tahap ini, 80 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan fokus kajian. Sebanyak 40 artikel kemudian ditelaah secara penuh. Dari jumlah tersebut, 30 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, sehingga diperoleh 10 artikel yang dianalisis dalam penelitian ini.

Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap sesuai pedoman PRISMA 2020, yang meliputi tahap *identification*, *screening*, *eligibility*, dan *included*. Pada tahap *identification*, artikel dikumpulkan dari database yang telah ditentukan. Pada tahap *screening*, artikel diseleksi berdasarkan judul dan abstrak. Selanjutnya, pada tahap *eligibility*, artikel ditelaah secara penuh untuk menilai kesesuaiannya dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang memenuhi seluruh kriteria kemudian masuk pada tahap *included* dan dianalisis lebih lanjut dalam penelitian ini.

Data yang telah terseleksi dianalisis menggunakan *thematic analysis* dengan mengelompokkan temuan ke dalam beberapa kategori utama, yaitu: (1) efektivitas CBT dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa; (2) teknik intervensi CBT yang digunakan dalam konseling kelompok; dan (3) faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan implementasi CBT. Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi pola, kesamaan, perbedaan, serta kecenderungan temuan dari berbagai artikel yang dianalisis (Braun & Clarke, 2021).

Untuk meningkatkan transparansi dan akuntabilitas proses seleksi literatur, tahapan penelitian divisualisasikan dalam diagram alur PRISMA 2020. Diagram tersebut menggambarkan proses *identification*, *screening*, *eligibility*, hingga *included* secara sistematis. Dengan demikian, pembaca dapat memahami alur seleksi serta jumlah artikel yang dieliminasi pada setiap tahap. Diagram alur PRISMA disajikan pada Gambar 1.



Gambar .I. Diagram Alur PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan proses seleksi literatur yang mengacu pada pedoman PRISMA 2020, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara komprehensif. Artikel-artikel tersebut terdiri atas penelitian eksperimen, *quasi-experimental*, *randomized controlled trial* (RCT), dan meta-analisis yang membahas penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa.

Bentuk intervensi CBT yang ditemukan tidak hanya terbatas pada konseling kelompok tatap muka (*face-to-face*), tetapi juga mencakup pendekatan berbasis teknologi, seperti *web-based CBT* dan *virtual reality-assisted CBT*. Meskipun terdapat variasi dalam bentuk intervensi, sebagian besar studi menunjukkan kesamaan dalam penggunaan teknik inti CBT, seperti *cognitive restructuring*, *behavioral activation*, *self-talk*, dan *exposure*.

Secara umum, hasil kajian menunjukkan bahwa CBT dalam konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan siswa. Selain itu, beberapa artikel juga melaporkan peningkatan pada aspek lain, seperti resiliensi, regulasi emosi, kepercayaan diri, dan keterampilan sosial. Ringkasan karakteristik dan temuan utama penelitian disajikan pada Tabel I.

Tabel I. Ringkasan Studi CBT dalam Konseling Kelompok

Penulis dan Tahun	Subjek	Temuan Utama
Maulany & Ardi (2024)	Remaja korban perundungan verbal	CBT berbasis konseling kelompok efektif mengurangi kekhawatiran/kecemasan pada remaja
Bantjes et al. (2021)	Mahasiswa	<i>Web-based group CBT</i> efektif menurunkan gejala kecemasan dan depresi
Karyotaki et al. (2022)	Mahasiswa	<i>Internet-based CBT</i> membantu menurunkan gejala kecemasan dan depresi
Bantjes et al. (2024)	Mahasiswa	Intervensi <i>group CBT skills training</i> efektif untuk kecemasan dan depresi
Koelen et al. (2024)	Mahasiswa	CBT transdiagnostik berbasis web dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dan depresi
Nugraha et al. (2023)	Remaja	Konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif mereduksi kecemasan sosial remaja
Farenta et al. (2025)	Remaja	Konseling kelompok berbasis CBT membantu mengatasi kecemasan pada remaja
Susanto et al. (2024)	Peserta didik	Konseling kelompok <i>cognitive-behavior</i> efektif untuk membantu permasalahan diri peserta didik
Putra & Yudianto (2025)	Multi-sampel	CBT efektif menurunkan kecemasan sosial berdasarkan hasil meta-analisis
Zeng et al. (2025)	Remaja dan dewasa	Intervensi berbasis <i>virtual reality</i> efektif membantu penanganan gangguan kecemasan

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa studi yang dianalisis menunjukkan kecenderungan hasil yang konsisten, yaitu CBT efektif dalam mengurangi kecemasan siswa, remaja, dan mahasiswa. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa CBT dapat diterapkan dalam berbagai format, seperti konseling kelompok tatap muka, *web-based CBT*, *group CBT skills training*, dan intervensi berbasis *virtual reality*. Untuk memperdalam analisis, temuan tersebut disintesis secara tematik sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Sintesis Temuan Penelitian

Tema	Temuan Utama	Sumber
Efektivitas CBT	CBT efektif menurunkan kecemasan, termasuk kecemasan sosial dan kecemasan pada populasi pendidikan	Bhattacharya et al. (2023); Putra & Yudiarso (2025)
Teknik CBT	Teknik yang banyak digunakan meliputi <i>cognitive restructuring</i> , <i>self-talk</i> , <i>behavioral activation</i> , dan <i>exposure</i>	Farenta et al. (2025); Nugraha et al. (2023)
Format intervensi	CBT dapat diterapkan melalui konseling kelompok tatap muka, berbasis web, maupun pelatihan keterampilan CBT kelompok	Bantjes et al. (2021); Bantjes et al. (2024); Koelen et al. (2024)
Faktor internal	Motivasi, kesiapan psikologis, refleksi diri, dan partisipasi aktif peserta mendukung keberhasilan intervensi	Maulany & Ardi (2024); Farenta et al. (2025)
Faktor eksternal	Kompetensi konselor, dinamika kelompok, desain intervensi, dan dukungan lingkungan memengaruhi efektivitas CBT	Susanto et al. (2024); Yalom & Leszcz (2020)

Hasil analisis terhadap artikel yang telah diseleksi menunjukkan bahwa keberhasilan penerapan CBT dalam konseling kelompok dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut tidak hanya berasal

dari karakteristik individu peserta, tetapi juga dari kualitas pelaksanaan intervensi dan kondisi lingkungan. Secara umum, faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama, yaitu faktor internal, faktor eksternal, dan interaksi antara keduanya. Hasil sintesis faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan penerapan CBT dalam konseling kelompok disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Sintesis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keberhasilan CBT dalam Konseling Kelompok

Studi	Faktor yang Ditemukan	Kategori	Hasil Utama
Maulany & Ardi (2024)	Kesiapan psikologis dan keterlibatan peserta	Internal	Peserta yang aktif dan siap secara psikologis menunjukkan respons lebih baik terhadap konseling kelompok CBT
Bantjes et al. (2021)	Desain intervensi <i>web-based group CBT</i>	Eksternal	Format intervensi berbasis web memengaruhi keterlibatan dan hasil terapi
Karyotaki et al. (2022)	Struktur CBT digital dan dukungan terarah	Eksternal	Intervensi CBT berbasis internet yang terstruktur membantu menurunkan gejala kecemasan dan depresi
Bantjes et al. (2024)	Format <i>group CBT skills training</i>	Eksternal	Pelatihan keterampilan CBT kelompok efektif dalam membantu kecemasan dan depresi mahasiswa
Koelen et al. (2024)	Panduan manusia atau komputer	Eksternal	Bentuk pendampingan dalam CBT digital memengaruhi

Studi	Faktor yang Ditemukan	Kategori	Hasil Utama
	dalam CBT berbasis web		keterlibatan peserta
Nugraha et al. (2023)	Partisipasi aktif dan latihan kognitif-perilaku	Internal	Keterlibatan peserta dalam latihan CBT berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sosial
Farenta et al. (2025)	Restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku	Internal dan eksternal	Teknik CBT membantu peserta mengelola pikiran negatif dan respons cemas
Susanto et al. (2024)	Kompetensi konselor dan dinamika kelompok	Eksternal	Konselor dan dinamika kelompok menentukan kualitas pelaksanaan konseling CBT
Putra & Yudiarto (2025)	Karakteristik intervensi dan sasaran kecemasan sosial	Eksternal	CBT efektif menurunkan kecemasan sosial, tetapi efektivitasnya dipengaruhi variasi desain intervensi
Zeng et al. (2025)	Media teknologi berbasis <i>virtual reality</i>	Eksternal	Teknologi dapat meningkatkan keterlibatan peserta dalam menghadapi stimulus pemicu kecemasan

Berdasarkan hasil sintesis yang disajikan pada Tabel 3, faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan penerapan CBT dalam konseling kelompok dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori utama yang saling berkaitan.

Pertama, faktor internal merupakan aspek yang berasal dari dalam diri peserta dan berperan langsung dalam menentukan keterlibatan serta keberhasilan proses konseling. Faktor internal yang paling dominan adalah motivasi. Peserta yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif dalam mengikuti sesi konseling, lebih terbuka dalam berdiskusi, serta lebih konsisten dalam menerapkan teknik CBT dalam kehidupan sehari-hari.

Selain motivasi, kemampuan refleksi diri juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan CBT. Peserta yang mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi pola pikir negatif menunjukkan perubahan yang lebih signifikan dibandingkan dengan peserta yang memiliki kemampuan refleksi diri rendah. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan CBT sangat bergantung pada keterlibatan kognitif peserta dalam proses terapi. Kesiapan psikologis juga memengaruhi efektivitas intervensi. Peserta yang siap secara emosional dan kognitif lebih mudah menerima proses konseling dan menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi. Sebaliknya, peserta yang kurang siap cenderung menunjukkan resistensi terhadap proses terapi.

Kedua, faktor eksternal berkaitan dengan kondisi pelaksanaan intervensi serta lingkungan yang mendukung proses konseling. Salah satu faktor utama adalah kompetensi konselor. Konselor yang memiliki pemahaman baik tentang teknik CBT serta mampu mengelola dinamika kelompok dapat menciptakan suasana yang kondusif bagi proses perubahan. Dinamika kelompok juga menjadi faktor penting. Kelompok yang memiliki kohesi tinggi memungkinkan terjadinya interaksi positif, seperti saling mendukung, berbagi pengalaman, dan memberikan umpan balik. Kondisi tersebut membantu menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi peserta.

Ketiga, faktor internal dan eksternal tidak bekerja secara terpisah, tetapi saling berinteraksi dalam menentukan keberhasilan CBT. Interaksi ini terlihat dari bagaimana karakteristik individu peserta dapat dipengaruhi

oleh kondisi lingkungan, serta bagaimana kualitas intervensi bergantung pada keterlibatan peserta. Dengan demikian, efektivitas CBT dalam konseling kelompok sangat bergantung pada kesesuaian antara faktor internal peserta dan faktor eksternal yang mendukung pelaksanaan intervensi.

Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling kelompok memiliki efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan peserta didik serta meningkatkan aspek psikologis lainnya, seperti regulasi emosi, kepercayaan diri, dan kemampuan interaksi sosial (Karyotaki et al., 2022). Temuan ini konsisten dengan hasil sintesis pada bagian sebelumnya yang menunjukkan bahwa CBT tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada dimensi emosional dan perilaku secara simultan.

Secara konseptual, efektivitas CBT dapat dijelaskan melalui prinsip dasar keterkaitan antara kognisi, emosi, dan perilaku. Individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki distorsi kognitif, seperti *catastrophic thinking*, *overgeneralization*, dan *negative self-evaluation*. CBT bekerja dengan cara membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan merekonstruksi pola pikir negatif tersebut menjadi lebih rasional dan adaptif. Proses ini tidak hanya mengurangi intensitas kecemasan, tetapi juga meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan (Bhattacharya et al., 2023).

Dalam konteks konseling kelompok, efektivitas CBT menjadi lebih kompleks karena melibatkan dimensi interpersonal. Interaksi antaranggota kelompok memungkinkan terjadinya *vicarious learning*, yaitu proses belajar melalui pengalaman orang lain, serta *social reinforcement* yang memperkuat perubahan perilaku (Susanto et al., 2024). Selain itu, kelompok menyediakan

ruang aman bagi peserta untuk mengekspresikan perasaan tanpa takut dihakimi, sehingga dapat meningkatkan keterbukaan dan keterlibatan dalam proses terapi (Maulany & Ardi., 2024).

Fleksibilitas CBT dalam berbagai format juga menjadi faktor pendukung efektivitasnya. CBT dapat diimplementasikan dalam berbagai setting, termasuk kelompok tatap muka, layanan berbasis sekolah, maupun intervensi berbasis digital. Adaptabilitas ini menunjukkan bahwa CBT tidak bergantung pada satu format tertentu, melainkan pada prinsip-prinsip dasar yang dapat diterapkan secara kontekstual sesuai kebutuhan peserta (Bantjes et al., 2024; Koelen et al., 2024).

Namun, efektivitas CBT perlu dipahami dengan mempertimbangkan karakteristik peserta. Studi yang ditinjau mencakup siswa sekolah dasar, sekolah menengah, hingga mahasiswa. Perbedaan tahap perkembangan, kemampuan kognitif, dan kebutuhan psikososial pada setiap jenjang pendidikan berpotensi memengaruhi hasil intervensi. Oleh karena itu, temuan penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara seragam pada seluruh kelompok usia (Bantjes et al., 2024; Koelen et al., 2024)

Keberhasilan CBT juga tidak hanya ditentukan oleh efektivitas teknik, tetapi oleh berbagai faktor multidimensional. Faktor internal merupakan determinan penting yang memengaruhi sejauh mana peserta dapat terlibat secara aktif dalam proses terapi. Salah satu faktor yang paling dominan adalah motivasi intrinsik. Motivasi berfungsi sebagai pendorong utama yang menentukan intensitas keterlibatan peserta, baik selama sesi konseling maupun dalam penerapan teknik CBT di luar sesi. Peserta dengan motivasi tinggi cenderung menunjukkan *engagement* yang lebih baik, yang pada akhirnya berdampak pada efektivitas intervensi (Maulany & Ardi., 2024).

Selain motivasi, kemampuan refleksi diri (*self-reflection*) menjadi komponen penting dalam proses perubahan kognitif. CBT menuntut individu untuk mampu

mengidentifikasi pikiran otomatis, mengevaluasi validitasnya, serta menggantinya dengan alternatif yang lebih rasional. Proses ini membutuhkan kemampuan metakognitif yang tidak dimiliki secara merata oleh setiap peserta. Oleh karena itu, tingkat refleksi diri sangat menentukan keberhasilan terapi.

Kesiapan psikologis juga menjadi faktor yang tidak dapat diabaikan. Peserta yang berada pada tahap kesiapan tinggi cenderung lebih terbuka terhadap perubahan dan lebih responsif terhadap intervensi. Sebaliknya, peserta yang masih menunjukkan resistensi cenderung memiliki keterlibatan rendah, sehingga dapat menghambat proses terapi. Selain itu, partisipasi aktif selama sesi konseling merupakan indikator penting keberhasilan CBT. Keterlibatan aktif memungkinkan peserta untuk secara langsung mempraktikkan teknik CBT, seperti *cognitive restructuring* dan *behavioral rehearsal*.

Faktor eksternal juga berperan dalam menentukan keberhasilan CBT. Salah satu faktor yang paling menentukan adalah kompetensi konselor. Konselor yang memiliki pemahaman mendalam tentang CBT serta keterampilan dalam mengelola dinamika kelompok akan mampu menciptakan suasana yang kondusif bagi perubahan. Konselor tidak hanya berperan sebagai fasilitator, tetapi juga sebagai model dalam berpikir rasional dan adaptif (Santomauro et al., 2021; Karyotaki et al., 2022).

Dinamika kelompok menjadi faktor kunci dalam keberhasilan CBT. Kelompok yang memiliki kohesi tinggi akan menciptakan rasa aman dan kepercayaan antaranggota, sehingga mendorong keterbukaan dan partisipasi aktif. Interaksi antaranggota juga memungkinkan terjadinya pertukaran pengalaman dan dukungan emosional yang memperkuat proses terapi. Selain itu, desain intervensi juga memainkan peran penting. Struktur sesi yang sistematis, penggunaan teknik yang tepat, serta durasi intervensi yang memadai akan meningkatkan

efektivitas CBT. Intervensi yang terstruktur memungkinkan peserta memahami alur terapi secara jelas dan mengaplikasikan teknik yang dipelajari secara bertahap (Koelen et al., 2024).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal tidak bekerja secara terpisah, melainkan membentuk sistem yang saling berinteraksi. Interaksi ini bersifat dinamis dan menentukan keberhasilan CBT secara keseluruhan. Sebagai contoh, motivasi peserta dapat meningkat ketika mereka berada dalam kelompok yang suportif dan dipandu oleh konselor yang kompeten. Sebaliknya, intervensi yang dirancang dengan baik tidak akan memberikan hasil optimal apabila peserta tidak memiliki kesiapan untuk terlibat secara aktif. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan CBT tidak hanya bergantung pada kualitas intervensi, tetapi juga pada kesiapan individu untuk menerima dan menginternalisasi perubahan (Bhattacharya et al., 2023).

Selain itu, dukungan lingkungan berperan sebagai *reinforcement* yang memperkuat perubahan perilaku. Tanpa dukungan tersebut, perubahan yang terjadi selama terapi cenderung tidak bertahan dalam jangka panjang (Nakao et al., 2021). Interaksi ini menunjukkan bahwa CBT merupakan pendekatan yang holistik dan kontekstual. Keberhasilan intervensi tidak hanya ditentukan oleh teknik yang digunakan, tetapi juga oleh kesesuaian antara karakteristik individu, kualitas pelaksanaan, dan dukungan lingkungan.

Meskipun seluruh studi menunjukkan efektivitas CBT dalam menurunkan kecemasan, temuan tersebut perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena terdapat variasi desain penelitian, karakteristik peserta, dan bentuk intervensi yang digunakan. Selain itu, peserta penelitian mencakup siswa SD, SMP, SMA, hingga mahasiswa yang memiliki karakteristik perkembangan berbeda. Oleh karena itu, penerapan CBT dalam konseling kelompok

perlu disesuaikan dengan usia, kebutuhan psikologis, konteks sekolah, serta kesiapan peserta.

Temuan ini memberikan implikasi penting bagi praktik konseling di lingkungan pendidikan. Pertama, konselor perlu melakukan asesmen awal terhadap karakteristik peserta sebelum intervensi dilakukan, terutama terkait tingkat kecemasan, motivasi, kesiapan psikologis, dan kemampuan refleksi diri. Kedua, peningkatan kompetensi konselor menjadi prioritas dalam memastikan kualitas pelaksanaan CBT, khususnya dalam memahami teknik CBT dan mengelola dinamika kelompok. Ketiga, desain intervensi perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan konteks peserta agar proses konseling lebih efektif. Keempat, dukungan lingkungan sekolah, termasuk guru, wali kelas, dan orang tua, perlu diperkuat agar perubahan positif yang diperoleh selama konseling dapat dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling kelompok merupakan pendekatan yang efektif untuk mengurangi kecemasan siswa. Efektivitas tersebut terlihat dari penurunan gejala kecemasan serta peningkatan aspek psikologis lain, seperti regulasi emosi, kepercayaan diri, kemampuan refleksi diri, dan keterampilan sosial. CBT bekerja melalui proses identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, latihan perilaku, serta penguatan respons adaptif terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan.

Keberhasilan penerapan CBT dalam konseling kelompok tidak hanya ditentukan oleh teknik yang digunakan, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motivasi, kesiapan psikologis, kemampuan refleksi diri, dan partisipasi aktif peserta. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kompetensi konselor, dinamika kelompok, desain

intervensi, dukungan lingkungan sekolah, serta penggunaan media atau teknologi pendukung. Dengan demikian, CBT dalam konseling kelompok perlu diterapkan secara terencana, kontekstual, dan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik.

Berdasarkan temuan tersebut, konselor sekolah disarankan untuk melakukan asesmen awal sebelum melaksanakan konseling kelompok berbasis CBT, terutama untuk mengetahui tingkat kecemasan, kesiapan psikologis, dan kebutuhan siswa. Konselor juga perlu meningkatkan kompetensi dalam penerapan teknik CBT, seperti *cognitive restructuring*, *self-talk*, *behavioral activation*, dan *exposure*. Selain itu, sekolah perlu memberikan dukungan melalui penyediaan fasilitas konseling, pelatihan konselor, serta penciptaan lingkungan yang suportif agar hasil intervensi dapat bertahan secara berkelanjutan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas CBT dalam konseling kelompok pada konteks yang lebih spesifik, misalnya kecemasan akademik, kecemasan sosial, atau kecemasan menghadapi ujian, serta mempertimbangkan penggunaan teknologi digital dalam pelaksanaan intervensi.

REFERENSI

- Bantjes, J., Kazdin, A. E., Cuijpers, P., Breet, E., Dunn-Coetzee, M., Davids, C., Stein, D. J., & Kessler, R. C. (2021). A web-based group cognitive behavioral therapy intervention for symptoms of anxiety and depression among university students: Open-label, pragmatic trial. *JMIR Mental Health*, 8(5), e27400. <https://doi.org/10.2196/27400>
- Bantjes, J., Hunt, X., Cuijpers, P., Kazdin, A. E., Kennedy, C. J., Luedtke, A., Malenica, I., Petukhova, M., Sampson, N., Zainal, N. H., Davids, C., Dunn-Coetzee, M., Gerber, R., Stein, D. J., & Kessler, R. C. (2024). Comparative effectiveness of remote digital gamified and group CBT skills training interventions for anxiety and depression among college students: Results of a three-arm

- randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 178, 104554. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104554>
- Bhattacharya, S., Goicoechea, C., Heshmati, S., Carpenter, J. K., & Hofmann, S. G. (2023). Efficacy of cognitive behavioral therapy for anxiety-related disorders: A meta-analysis of recent literature. *Current Psychiatry Reports*, 25, 19–30. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01402-8>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Farenta, A., Amalia, G. R., Nadia, N., Putantari, N. F. W., & Dewi, R. S. (2025). Efektivitas konseling kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengatasi kecemasan pada remaja. *Jurnal Pendidikan Kimia, Fisika dan Biologi*, 1(3), 30–43. <https://doi.org/10.61132/jupenkifb.v1i3.254>
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and open synthesis. *Campbell Systematic Reviews*, 18(2), e1230. <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Karyotaki, E., Klein, A. M., Ciharova, M., Bolinski, F., Krijnen, L., de Koning, L., de Wit, L., van der Heijde, C. M., Ebert, D. D., Riper, H., Batelaan, N., Vonk, P., Auerbach, R. P., Kessler, R. C., Bruffaerts, R., Struijs, S., & Wiers, R. W. (2022). Guided internet-based transdiagnostic individually tailored Cognitive Behavioral Therapy for symptoms of depression and/or anxiety in college students: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 150, 104028. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.104028>
- Koelen, J., Klein, A., Wolters, N., Bol, E., de Koning, L., Roetink, S., van Blom, J., Boutin, B., Schaaf, J., Grasman, R., van der Heijde, C. M., Salemink, E., Riper, H., Karyotaki, E., Cuijpers, P., Schneider, S., Rapee, R., Vonk, P., & Wiers, R. (2024). Web-based, human-guided, or computer-guided transdiagnostic cognitive behavioral therapy in university students with anxiety and depression: Randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 11, e50503. <https://doi.org/10.2196/50503>
- Maulany, L. E., & Ardi, Z. (2024). The effectiveness of CBT-based group counseling in reducing worry among verbal bullying victims. *Bisma: The Journal of Counseling*, 8(3), 331–337. <https://doi.org/10.23887/bisma.v8i3.87717>
- Nakao, M., Shiotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 15, 16. <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>
- Nugraha, A., Imaddudin, A., & Mudzakkir, C. R. (2023). Konseling kelompok dengan pendekatan CBT untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. *Journal of Innovative Counseling*, 7(1).
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Putra, T. Q. H., & Yudianto, A. (2025). The effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy for reducing social anxiety disorder: A meta-analysis. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(3), 465. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3.19909>
- Santomauro, D. F., Mantilla Herrera, A. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Abbafati, C., Adolph, C., Amlag, J. O., Aravkin, A. Y., Bang-Jensen, B. L., Bertolacci, G. J., Bloom, S. S., Castellano, R., Castro, E., Chakrabarti, S., Chattopadhyay, J., Cogen, R. M., Collins, J. K., ... Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the

COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)

Susanto, A. N., Saputra, A. D., Ardana, E. P. N., Puterisia, G. J. A., & Makhmudah, U. (2024). Efektivitas model konseling kelompok cognitive-behavior untuk permasalahan diri peserta didik: A systematic literature review (SLR). *TSAQOFAH*, 4(6), 4242–4251. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i6.4186>

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.

Zeng, W., Xu, J., Yu, J., & Chu, X. (2025). Effectiveness of virtual reality therapy in the treatment of anxiety disorders in adolescents and adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1553290. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1553290>