



Keefektifan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengatasi *Anxiety Disorder* pada Mahasiswa

Fitri Yuni^{*1}, Suryati², Bela Janare Putra³

¹²³ Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

^{*}Corresponding author, E-mail: fy5012875@gmail.com

Abstract. Anxiety disorder is one of the most common mental health problems experienced by university students and can negatively affect their academic performance, social interactions, and psychological well-being. Although various counseling services have been implemented to address anxiety, studies examining the effectiveness of group counseling using the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach among university students remain limited. Therefore, this study was conducted to provide empirical evidence regarding changes in anxiety levels following participation in the intervention. This study aimed to examine changes in university students' anxiety disorder levels after participating in group counseling based on the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach. A quantitative approach with a one-group pretest-posttest design was employed. The sample consisted of seven university students selected through purposive sampling. Data were collected using a 48-item Anxiety Disorder Questionnaire, which had been established as valid and reliable. The data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Ranks Test. The findings indicated a decrease in students' anxiety disorder levels following the group counseling intervention, with a significance value of $p < 0.05$, indicating a significant difference between the pretest and posttest scores. These findings suggest that group counseling based on the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach has the potential to reduce anxiety disorder among university students. This study implies that the CBT approach may serve as an alternative counseling intervention in higher education settings to help students manage anxiety.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Anxiety Disorder, University Students.

Abstrak. *Anxiety disorder* merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami mahasiswa dan dapat mengganggu proses belajar, interaksi sosial, serta kesejahteraan psikologis. Meskipun berbagai layanan konseling telah diterapkan untuk mengatasi kecemasan, penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada mahasiswa masih terbatas, sehingga penelitian ini dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai perubahan tingkat kecemasan setelah mengikuti layanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat *anxiety disorder* mahasiswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 7 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan angket *Anxiety Disorder* yang terdiri atas 48 butir pernyataan, yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Ranks Test*. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan tingkat *anxiety disorder* setelah pelaksanaan konseling kelompok, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berpotensi membantu menurunkan tingkat *anxiety disorder* pada mahasiswa. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa pendekatan CBT dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Anxiety Disorder*, Mahasiswa



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2026 by author.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik. Selain menyelesaikan perkuliahan, mahasiswa juga dituntut mampu menyelesaikan tugas akhir, mengatur waktu, membangun hubungan sosial yang baik, serta menghadapi berbagai permasalahan pribadi maupun keluarga. Beragam tuntutan tersebut dapat menjadi sumber stres yang memicu munculnya gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) apabila individu tidak memiliki kemampuan koping yang memadai (Khairawati, 2025).

Anxiety disorder merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan rasa cemas, takut, dan kekhawatiran yang berlebihan, berlangsung terus-menerus, serta sulit dikendalikan sehingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi aspek fisik, seperti jantung berdebar, ketegangan otot, gangguan tidur, dan sulit berkonsentrasi. Pada mahasiswa, gangguan kecemasan dapat menurunkan motivasi belajar, prestasi akademik, serta kualitas interaksi sosial. Berdasarkan Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) tahun 2022, sekitar 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Temuan tersebut menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan, merupakan permasalahan yang memerlukan perhatian serius karena dapat memengaruhi produktivitas dan kualitas hidup individu (Khairawati, 2025).

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami gejala kecemasan, baik secara psikologis maupun fisiologis. Gejala tersebut meliputi, kekhawatiran berlebihan terhadap tugas akademik, ketakutan menghadapi evaluasi, munculnya pikiran negatif mengenai kemampuan diri, kesulitan berkonsentrasi, hingga kecenderungan menghindari aktivitas akademik seperti presentasi atau diskusi kelas. Selain itu, mahasiswa juga mengalami gejala fisik berupa jantung berdebar, gangguan tidur, otot tegang, berkeringat berlebihan, dan perasaan gelisah. Kondisi tersebut sejalan dengan teori kognitif Aaron T. Beck yang menjelaskan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh distorsi kognitif, yaitu kecenderungan individu menafsirkan situasi secara irasional sehingga memunculkan respons emosional dan perilaku yang maladaptif.

Dalam perspektif Islam, kecemasan merupakan bagian dari sifat dasar manusia sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Al-Ma'arij ayat 19, yang menyatakan bahwa manusia diciptakan dengan kecenderungan mudah merasa gelisah. Ayat tersebut memberikan gambaran bahwa rasa cemas merupakan fitrah manusia, namun perlu dikelola secara tepat agar tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang menghambat fungsi kehidupan. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling yang mampu membantu mahasiswa mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara lebih adaptif (Zarrina, 2021).

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam penanganan gangguan kecemasan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (Pattiasina et al., 2024). Pendekatan ini berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, dengan tujuan membantu individu mengidentifikasi serta mengubah pola pikir irasional menjadi lebih realistis sehingga menghasilkan perubahan perilaku yang lebih adaptif. Penerapan CBT dalam bentuk konseling kelompok memiliki keunggulan karena peserta tidak hanya memperoleh restrukturisasi kognitif, tetapi juga dukungan sosial, kesempatan berbagi pengalaman, dan pembelajaran melalui dinamika kelompok. Dengan demikian, konseling kelompok CBT dipandang sebagai intervensi yang relevan untuk membantu mahasiswa mengatasi *anxiety disorder* (Rizky & Karneli, 2022).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas CBT dalam menurunkan kecemasan. (Suharnadi & Ardi, 2024) menyimpulkan bahwa CBT efektif mengatasi berbagai bentuk kecemasan pada berbagai kelompok usia melalui studi literatur. (Widayanti et al., 2025) melaporkan bahwa CBT mampu mengurangi kecemasan siswa melalui restrukturisasi kognitif dan pengembangan strategi koping. (Lianasari et al., 2021) membuktikan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik *thought stopping* efektif menurunkan kecemasan akademik mahasiswa penyusun skripsi. (Muryono et al., 2025) juga menunjukkan bahwa CBT mampu membantu mahasiswa mengubah asumsi disfungsional menjadi pola pikir yang lebih adaptif, sedangkan (Hana Fitria Noor Baity, 2022) menemukan bahwa konseling kelompok CBT memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis yang berkaitan dengan keberhasilan akademik.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih memiliki beberapa keterbatasan. Sebagian besar penelitian berfokus pada kecemasan akademik atau kecemasan sosial, menggunakan pendekatan studi literatur, atau menerapkan CBT secara individual maupun dengan teknik tertentu. Penelitian yang secara khusus menguji keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan CBT dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa masih relatif terbatas. Padahal, *anxiety disorder* merupakan kondisi yang lebih luas daripada kecemasan akademik karena mencakup berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik akademik, sosial, maupun pribadi. Kesenjangan penelitian tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang menguji efektivitas konseling kelompok CBT sebagai intervensi untuk menurunkan *anxiety disorder* pada mahasiswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa. Hipotesis penelitian ini adalah konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif menurunkan tingkat *anxiety disorder* mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya sebagai alternatif intervensi berbasis CBT yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi gangguan kecemasan serta meningkatkan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *One-Group Pretest–Posttest Design*. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberikan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) memperoleh perlakuan tanpa menggunakan kelompok kontrol (Sahir, 2021). Desain tersebut dipilih karena penelitian bertujuan memperoleh gambaran awal mengenai perubahan tingkat kecemasan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Selain itu, keterbatasan jumlah mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian menyebabkan pembentukan kelompok kontrol belum memungkinkan. Peneliti menyadari bahwa desain ini memiliki keterbatasan validitas internal, seperti kemungkinan pengaruh *history*, *maturation*, dan *testing effect*, sehingga hasil penelitian diinterpretasikan secara hati-hati dan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan kausal secara kuat (Rahmadhita & Muryono, 2023).

Populasi penelitian adalah mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan (*anxiety level*). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti (Mardhiyah et al., 2025). Proses rekrutmen dilakukan melalui penyebaran angket kepada mahasiswa. Berdasarkan hasil jawaban angket tersebut dipilih responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Pemilihan kriteria: 1.) Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2024. 2.) Mahasiswa yang memiliki kecenderungan terhadap kecemasan berlebih. 3.) Mahasiswa yang mengisi kuisioner dan menunjukkan tingkat *anxiety disorder* tertinggi, sehingga membutuhkan treatment sesuai tujuan penelitian. 4.) Mahasiswa yang berkenan untuk melakukan sesi layanan konseling dari awal sampai akhir layanan konseling.

Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh 7 responden yang dijadikan sampel penelitian. Jumlah sampel yang relatif kecil menjadikan penelitian ini bersifat (studi pendahuluan) sehingga hasil penelitian dimaksudkan sebagai gambaran awal mengenai efektivitas intervensi dan belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Instrumen penelitian menggunakan Angket Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang disusun berdasarkan aspek kecemasan, yaitu aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. Instrumen terdiri atas 48 butir pernyataan dengan skala *Likert* empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat kecemasan responden. Sebelum digunakan, instrumen telah diuji validitas menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dan reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Hanya butir yang memenuhi kriteria valid yang digunakan dalam penelitian, sedangkan instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$ (reni wiranti, 2020). Nilai koefisien validitas dan reliabilitas instrumen disajikan pada bagian hasil uji instrumen.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengukur tingkat kecemasan responden sebelum perlakuan. Selanjutnya responden mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sesuai Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang telah disusun. Selama proses konseling, peserta diarahkan untuk mengidentifikasi pikiran negatif, mengevaluasi distorsi kognitif, serta mengembangkan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi

yang memicu kecemasan. Setelah seluruh sesi konseling selesai, responden kembali diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan setelah mengikuti intervensi.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, program studi, semester, serta skor *pretest* dan *posttest* dalam bentuk median dan *interquartile range* (IQR) karena ukuran sampel relatif kecil. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*, karena data berasal dari dua pengukuran berpasangan dengan jumlah sampel yang kecil. Analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26 dengan taraf signifikansi 0,05. Selain nilai signifikansi ($p < 0,05$), penelitian juga melaporkan ukuran efek (*effect size*) menggunakan *Rank-Biserial Correlation* (r) untuk menunjukkan besarnya pengaruh intervensi konseling kelompok dengan pendekatan CBT terhadap perubahan tingkat kecemasan responden.

Penelitian ini mengasumsikan bahwa seluruh responden mengikuti setiap sesi konseling secara penuh, memberikan jawaban secara jujur pada instrumen penelitian, serta tidak memperoleh intervensi psikologis lain selama penelitian berlangsung. Meskipun demikian, penggunaan desain tanpa kelompok kontrol dan ukuran sampel yang kecil merupakan keterbatasan penelitian sehingga temuan hanya menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, bukan bukti hubungan sebab-akibat yang kuat. Oleh karena itu, hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang menggunakan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *Cognitive Behavioral Therapy* yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck, yang menjelaskan bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling memengaruhi. Individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki pola pikir negatif dan keyakinan yang tidak rasional terhadap situasi yang dihadapi. Melalui proses *treatment*, responden dilatih mengenali pikiran otomatis negatif, mengevaluasi bukti yang mendukung maupun menyangkal pikiran tersebut, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Perubahan cara berpikir tersebut berkontribusi terhadap penurunan gejala kecemasan yang dialami responden. Selain itu, penggunaan teknik relaksasi, latihan pernapasan, dan *grounding* selama proses konseling membantu mengurangi gejala fisiologis yang muncul ketika responden menghadapi situasi yang memicu kecemasan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian dilaksanakan selama satu bulan dengan melibatkan tujuh mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat *anxiety disorder* yang tinggi. Seluruh responden mengikuti empat kali sesi konseling kelompok menggunakan teknik CBT setelah terlebih dahulu diberikan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest*. Adapun hasil dari skor *Pretest* pada penelitian ini disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Tabel Skor Pretest

No	Nilai	Range	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	>607,02	1	21,43%
2	Sedang	506,98sampai 607,02	6	78,57%
3	Rendah	<506,98	0	0%
Total			7	100%

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa tingkat *anxiety disorder* responden masih relatif tinggi. Nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 557 dengan standar deviasi 50,02. Berdasarkan kategori TSR, satu responden (21,43%) berada pada kategori tinggi dan enam responden (78,57%) berada pada kategori sedang, sedangkan tidak terdapat responden pada kategori rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebelum memperoleh intervensi, sebagian besar mahasiswa mengalami gejala kecemasan yang berpotensi mengganggu aktivitas akademik maupun sosial. Temuan ini memperkuat pentingnya pemberian layanan konseling kelompok sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis bagi mahasiswa yang mengalami *anxiety disorder*.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik CBT efektif, terdapat kemungkinan faktor lain yang turut mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan responden, seperti meningkatnya kemampuan adaptasi terhadap lingkungan akademik, dukungan dari keluarga dan teman sebaya, serta motivasi responden untuk berubah selama mengikuti proses konseling. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami sesuai dengan ruang lingkup penelitian dan tidak dapat disimpulkan sebagai satu-satunya faktor yang menyebabkan penurunan *anxiety disorder*. Selanjutnya, Hasil *Posttest* pada penelitian ini dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Skor Posttest

No	Nilai	Range	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	> 114,09	0	0%
2	Sedang	110,19 sampai 114,09	6	78,57%
3	rendah	<110,19	1	21,43%
Total			7	100%

Setelah mengikuti empat kali sesi konseling kelompok dengan pendekatan CBT, hasil *posttest* menunjukkan adanya penurunan tingkat *anxiety disorder*. Nilai rata-rata menurun menjadi 112,14 dengan standar deviasi 1,95. Berdasarkan kategori TSR, tidak terdapat lagi responden pada kategori tinggi, enam responden (78,57%) berada pada kategori sedang, dan satu responden (21,43%) pada kategori rendah. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada peserta didik maupun mahasiswa. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok tidak hanya memberikan kesempatan kepada anggota untuk mempelajari teknik pengelolaan pikiran dan perilaku, tetapi juga menyediakan dukungan sosial melalui interaksi antarpeserta. Dinamika kelompok memungkinkan anggota saling berbagi pengalaman, memberikan umpan balik, dan belajar dari strategi penyelesaian masalah yang dimiliki anggota lain. Kondisi ini memperkuat keefektifan CBT dalam membantu individu mengatasi *anxiety disorder*.

Tabel 3. Tingkat *Anxiety Disorder* sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy*

No	Inisial Responden	Score Pretest	%	Kategori	Score posttest	%	kategori
1	A	555	13,74%	Sedang	113	14,39%	Sedang
2	M	673	16,66%	Tinggi	112	14,27%	Sedang
3	A	518	12,82%	Sedang	110	14,01%	Sedang
4	S	578	14,31%	Sedang	114	14,52%	Sedang
5	R	543	13,44%	Sedang	114	14,52%	Sedang
6	A	602	14,91%	Sedang	113	14,39%	Sedang
7	L	570	14,11%	Sedang	109	13,89%	Rendah
Mean (SD)			557(50,2)		112,14(1,95)		

Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* memperlihatkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat *anxiety disorder*. Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan seluruh responden berada pada *negative ranks*, yang berarti skor *posttest* lebih rendah dibandingkan skor *pretest*. Nilai statistik menunjukkan $Z = -2,366$ dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,018 atau lebih kecil dari 0,05.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa konseling kelompok dengan pendekatan CBT dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa yang mengalami *anxiety disorder*. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala kecemasan, tetapi juga membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih adaptif, mengelola emosi secara lebih efektif, serta meningkatkan kemampuan menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol sehingga perubahan yang terjadi belum dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan. Kedua, jumlah responden yang hanya terdiri atas tujuh mahasiswa menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

Ketiga, intervensi hanya dilaksanakan dalam empat kali pertemuan sehingga penelitian ini lebih menggambarkan efektivitas jangka pendek dari layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, melibatkan jumlah responden yang lebih besar, memperpanjang durasi intervensi, serta melakukan evaluasi lanjutan untuk mengetahui keberlangsungan keefektifan CBT dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa.

Simpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2024 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat *anxiety disorder* setelah mahasiswa mengikuti layanan konseling kelompok, yang ditandai dengan berkurangnya gejala kecemasan pada aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. Hasil uji *Wilcoxon* juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* (Sig. < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola dan menurunkan tingkat kecemasan.

Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan konseling kelompok berbasis CBT sebagai salah satu alternatif intervensi untuk mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol dan melibatkan jumlah sampel yang relatif kecil sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta mengkaji efektivitas CBT pada berbagai karakteristik mahasiswa dan dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk memperoleh bukti empiris yang lebih kuat.

Daftar Rujukan

- Khairawati, S. (2025). *Mengatasi Anxiety Disorder Di Kalangan Masyarakat : Dalam Pendekatan Islam*. 05(01), 29–35.
- Lianasari, D., Magelang, U. M., Magelang, U. M., & Stopping, T. (2021). *Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi*. 11(November), 117–126. <https://doi.org/10.25273/Counsellia.V1i2.9041>
- Mardhiyah Mardhiyah, Nur Afni Dinilhaq, Yona Amelia, Adelia Arini, Rully Hidayatullah, & Harmonedi Harmonedi. (2025). Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian Pendidikan: Memahami Perbedaan, Implikasi, Dan Strategi Pemilihan Yang Tepat. *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, 2(2), 208–218. <https://doi.org/10.62383/Katalis.V2i2.1670>
- Pattiasina, T. J., Ar Rosyid, H., Handayani, A. N., Junaedi, H., & Trianto, E. M. (2024). A Review Of Virtual Reality And Serious Games Within Cognitive Behavioral Therapy For Social Anxiety Disorder. *Jurnal Pekommas*, 9(1), 93–108. <https://doi.org/10.56873/Jpkm.V9i1.5317>
- Rahmadhita, R. A., & Muryono, S. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Media Audio Visual Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Mts Negeri 4 Jakarta. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 456. <https://doi.org/10.29210/1202323018>
- Reni Wiranti. (2020). *Pengaruh Pengalaman Mengajar Dan Motivasi Mengajar*. 37–58.
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 265–280. <https://journal.citradharma.org/index.php/eductum/indexdoi:https://doi.org/10.56480/eductum.V1i2.748%0Ahttps://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian* (D. I. T. K. M.Si (Ed.)). Penerbit KBM Indonesia.
- Suharnadi, P., & Ardi, Z. (2024). Research Article Overcoming Various Anxieties. *Counseling And Education*, 2(3), 188–200. <http://Psycoeducation.My.Idhttp://Psycoeducation.My..https://doi.org/10.58355/Psy.V2i3.37>

- Widayanti, L., Hasanah, M., Hadi, A., Sundafa, A., Jember, U. I., & Info, A. (2025). Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengetahui. 91–99. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 91–99.
- Zarrina, C. (2021). *Al- Halu ‘ (Kecelaruhan Kebimbangan) Dan Perbahasannya Serta Hubungannya Dengan Psikologi Islam The Discussion Of Al- Halu ‘ (Anxiety Disorder) And The Relationship With Islamic Psychology*. 49(2), 135–169.