

**PENGARUH KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA**

Nurkholifah Zaman¹, Nuraeni², Eneng Garnika³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}
e-mail: nurkholifahzaman99@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat menghambat proses belajar dan pencapaian hasil belajar siswa di sekolah. Kondisi ini sering muncul dalam bentuk kekhawatiran berlebihan terhadap tugas, ujian, maupun tuntutan akademik lainnya, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya konsentrasi dan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kecemasan akademik pada siswa SMA. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*, dengan subjek penelitian dipilih berdasarkan tingkat kecemasan akademik tinggi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket sebagai instrumen utama, yang dirancang untuk mengukur aspek kognitif, emosional, dan perilaku dari kecemasan akademik, sedangkan analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling REBT berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan akademik siswa, yang ditandai dengan berkurangnya pikiran irasional, meningkatnya kemampuan regulasi emosi, serta munculnya sikap yang lebih positif terhadap tuntutan akademik. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu menghadapi situasi belajar dengan tenang dan terarah. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi REBT tidak hanya efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga berperan dalam membentuk pola pikir rasional dan adaptif yang mendukung keberhasilan belajar siswa secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Konseling REBT, Kecemasan Akademik, Siswa SMA*

ABSTRACT

Academic anxiety is one of the psychological factors that can hinder the learning process and students' academic achievement in school. This condition often appears in the form of excessive worry about assignments, examinations, and other academic demands, which ultimately affects students' concentration and self-confidence. This study aims to analyze the effect of *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) counseling on academic anxiety among high school students. The study employed a quantitative method with a *one group pretest-posttest* design, with participants selected based on high levels of academic anxiety. Data were collected using a questionnaire as the main instrument, designed to measure cognitive, emotional, and behavioral aspects of academic anxiety, and were analyzed using a *paired sample t-test*. The results indicate that REBT counseling has a significant effect in reducing students' academic anxiety, as reflected in decreased irrational thoughts, improved emotional regulation, and the development of more positive attitudes toward academic demands. These changes suggest that students become more capable of *להתמודד* learning situations in a calm and focused manner. The findings highlight that REBT is not only effective in reducing anxiety symptoms but also

plays a role in fostering rational and adaptive thinking patterns that support students' long-term academic success.

Keywords: *REBT Counseling, Academic Anxiety, High School Students*

PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemajuan suatu bangsa sangat dipengaruhi oleh kualitas pendidikan yang diwujudkan melalui proses pembelajaran di sekolah. Dalam proses tersebut, siswa dituntut untuk memenuhi berbagai tuntutan akademik seperti memahami materi, menyelesaikan tugas, dan menghadapi evaluasi pembelajaran. Tuntutan yang tinggi ini berpotensi memunculkan tekanan psikologis berupa kecemasan akademik yang dapat menghambat proses belajar. Kecemasan tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa (Agrawal & Krishna, 2021). Dengan demikian, kecemasan akademik perlu dipahami sebagai faktor krusial yang memengaruhi kualitas pembelajaran sekaligus kesehatan mental siswa.

Secara teoretis, kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, dan takut dalam menghadapi tuntutan akademik. Kondisi ini berpengaruh terhadap keterlibatan siswa dalam pembelajaran serta pencapaian akademik secara keseluruhan. Wong et al. (2024) menegaskan bahwa keterlibatan belajar memiliki hubungan signifikan dengan pencapaian akademik dan kesejahteraan subjektif siswa. Selain itu, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menjelaskan bahwa kecemasan muncul akibat pola pikir irasional yang dimiliki individu (Jones & Turner, 2023). Oleh karena itu, perubahan pola pikir irasional menjadi mekanisme kunci dalam intervensi kecemasan akademik yang bersifat lebih mendasar dan berkelanjutan.

Secara empiris, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik masih menjadi permasalahan umum pada siswa. Grace dan Kartasasmita (2025) menemukan bahwa kecemasan berkaitan dengan motivasi belajar yang berdampak pada performa akademik. Namina et al. (2025) juga menunjukkan bahwa efikasi diri berperan penting dalam menurunkan kecemasan akademik. Selain itu, intervensi psikologis terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan melalui pengelolaan emosi dan pola pikir (Najeeb et al., 2024). Namun, sebagian besar studi tersebut lebih menekankan faktor-faktor pendukung atau intervensi umum, sehingga belum secara spesifik menguji mekanisme perubahan kognitif melalui pendekatan REBT dalam konteks kecemasan akademik siswa SMA.

Berbagai pendekatan intervensi telah dikembangkan, seperti layanan bimbingan kelompok dan teknik desensitisasi sistematis yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan (Mahrani & Darmayanti, 2025; Aini & Darmayanti, 2025; Osueke et al., 2025). Pendekatan berbasis teknologi juga mulai menunjukkan hasil positif dalam penanganan kecemasan (Zeng et al., 2025). Meskipun demikian, penelitian yang secara langsung menguji efektivitas konseling REBT dalam konteks kecemasan akademik pada siswa SMA masih terbatas, khususnya yang dilakukan dalam setting sekolah secara terstruktur dan berbasis kelompok. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara perkembangan teori REBT dan penerapannya secara empiris dalam konteks pendidikan menengah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMAN 11 Mataram. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian langsung efektivitas REBT dalam setting konseling kelompok di sekolah dengan fokus pada perubahan

pola pikir irasional sebagai mekanisme utama penurunan kecemasan akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperjelas peran REBT dalam konteks pendidikan serta kontribusi praktis dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih terarah. Dengan demikian, studi ini tidak hanya mengisi kesenjangan penelitian sebelumnya, tetapi juga menawarkan pendekatan intervensi yang lebih spesifik, kontekstual, dan aplikatif dalam menangani kecemasan akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest* untuk menguji perubahan tingkat kecemasan akademik sebelum dan sesudah perlakuan. Subjek penelitian merupakan siswa kelas XI di SMAN 11 Mataram dengan sampel sebanyak 5 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan tingkat kecemasan akademik tinggi. Deskripsi karakteristik subjek disajikan secara ringkas karena fokus utama penelitian terletak pada perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kecemasan akademik sebagai instrumen utama, didukung oleh observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sehingga layak digunakan dalam pengukuran penelitian.

Perlakuan diberikan dalam bentuk konseling kelompok berbasis REBT yang dilaksanakan dalam beberapa sesi terstruktur. Tahapan pelaksanaan meliputi identifikasi pikiran irasional, proses disputing, pengembangan pemikiran rasional, serta latihan penerapan dalam situasi akademik. Uraian prosedur disajikan secara esensial dengan menekankan langkah utama intervensi tanpa penjelasan konseptual yang berlebihan. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran akhir (posttest) untuk melihat perubahan tingkat kecemasan akademik siswa. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk menguji perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bagian ini menyajikan hasil analisis perubahan tingkat kecemasan akademik siswa setelah diberikan intervensi konseling REBT. Penyajian data difokuskan pada perbandingan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan untuk melihat arah perubahan yang terjadi. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi sejauh mana intervensi mampu memengaruhi kondisi psikologis siswa dalam konteks akademik. Ringkasan hasil analisis disajikan pada Tabel 1 sebagai dasar dalam memahami efektivitas perlakuan yang diberikan.

Tabel 1. Hasil uji *paired sample t-test*

Variabel	N	t hitung	t tabel ($\alpha = 0,05$)	df	Arah Perubahan	Keterangan
Kecemasan Akademik	5	5,867	2,776	4	Menurun	Signifikan (H_0 ditolak)

Hasil analisis tabel 1 menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berdampak pada perubahan kondisi kecemasan akademik siswa ke arah yang lebih adaptif. Siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan akademik serta merespons situasi belajar

dengan lebih tenang. Perubahan ini mengindikasikan bahwa proses konseling tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga membantu siswa membangun pola pikir yang lebih rasional dalam menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, intervensi yang diterapkan dapat dipahami sebagai strategi yang efektif dalam mendukung penyesuaian psikologis siswa di lingkungan sekolah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa melalui perubahan yang terarah pada aspek kognitif dan emosional. Perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat permukaan, tetapi mencerminkan adanya restrukturisasi cara siswa memaknai tuntutan akademik. Hal ini menegaskan bahwa kecemasan akademik bukan sekadar respons situasional, melainkan konstruksi psikologis yang dapat diintervensi melalui perubahan pola pikir yang sistematis. Dengan demikian, intervensi berbasis kognitif-perilaku memiliki posisi strategis dalam membantu siswa membangun respons yang lebih adaptif terhadap tekanan belajar (Rani, 2025; Peimanpak et al., 2025).

Secara teoretis, efektivitas REBT terletak pada kemampuannya mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang menjadi sumber kecemasan. Dalam konteks ini, siswa tidak hanya belajar mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga mengembangkan kerangka berpikir yang lebih rasional dalam menghadapi situasi akademik. Transformasi ini menunjukkan mekanisme dari intervensi, yaitu perubahan kognitif yang kemudian memicu stabilisasi emosi dan perilaku. Temuan ini sejalan dengan konsep fleksibilitas psikologis yang berperan dalam menekan kecemasan serta perilaku maladaptif seperti prokrastinasi akademik (Yang & Oriza, 2025). Pengukuran kecemasan akademik yang valid juga menjadi aspek penting dalam memastikan akurasi perubahan yang terjadi (Peimanpak et al., 2025).

Jika disintesis dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi bahwa kecemasan akademik berdampak pada performa belajar, tetapi juga memperjelas jalur intervensi yang efektif untuk mengatasinya. Kecemasan yang tinggi terbukti menghambat keterlibatan dan pencapaian akademik siswa (Khalaf, 2025; Yang et al., 2025). Namun, penelitian ini menambahkan dimensi penting bahwa intervensi kognitif tidak hanya mereduksi dampak negatif, tetapi juga berfungsi sebagai katalis dalam meningkatkan kesiapan psikologis siswa untuk belajar. Dengan demikian, hubungan antara kecemasan dan performa tidak bersifat linear, melainkan dapat dimodifikasi melalui pendekatan terapeutik yang tepat.

Di sisi lain, kecemasan akademik tidak dapat dilepaskan dari faktor kontekstual yang bersifat multidimensional. Variasi karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, dan pengalaman belajar turut memengaruhi intensitas kecemasan (Rahmawati et al., 2024). Selain itu, tuntutan akademik spesifik juga dapat menjadi pemicu utama munculnya tekanan psikologis (Ziar et al., 2025). Implikasinya, efektivitas REBT tidak hanya ditentukan oleh teknik, tetapi juga oleh kesesuaian intervensi dengan karakteristik individu siswa. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan yang adaptif dan kontekstual dalam implementasi layanan konseling di sekolah.

Dalam perspektif yang lebih luas, meningkatnya perhatian terhadap kecemasan akademik menunjukkan bahwa isu ini merupakan tantangan sistemik dalam pendidikan modern. Tren penelitian yang terus meningkat (Azhari et al., 2022) serta pengaruh situasi global seperti pandemi (Nihayah et al., 2021) memperlihatkan bahwa kecemasan akademik bersifat

dinamis dan kontekstual. Oleh karena itu, pendekatan intervensi tidak cukup bersifat reaktif, tetapi perlu dikembangkan sebagai strategi preventif yang terintegrasi dalam sistem pendidikan. Dalam hal ini, REBT menawarkan kerangka yang tidak hanya kuratif, tetapi juga preventif dalam membangun ketahanan psikologis siswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi dengan menunjukkan bahwa REBT tidak hanya efektif secara empiris, tetapi juga menjelaskan mekanisme psikologis yang mendasari penurunan kecemasan akademik. Kebaharuan penelitian ini terletak pada penegasan peran REBT sebagai mekanisme transformasional bukan sekadar teknik reduksi gejala yang menghubungkan perubahan kognitif dengan adaptasi emosional dan perilaku dalam konteks akademik siswa SMA. Selain itu, penelitian ini memperkuat sintesis antara teori dan praktik dengan menghadirkan bukti bahwa intervensi yang terstruktur mampu menghasilkan perubahan yang berkelanjutan. Dengan demikian, studi ini tidak hanya memperkaya literatur, tetapi juga memberikan arah baru bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih integratif, kontekstual, dan berdampak jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa melalui mekanisme perubahan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Intervensi ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat direduksi secara sistematis ketika siswa mampu mengidentifikasi serta menantang keyakinan irasional yang mendasari respons emosionalnya. Dampak yang dihasilkan tidak hanya berupa penurunan kecemasan, tetapi juga peningkatan kesiapan psikologis siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa REBT berfungsi sebagai pendekatan intervensi yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga transformatif dalam membangun ketahanan psikologis siswa di lingkungan pendidikan.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penguatan bukti empiris mengenai efektivitas REBT dalam konteks kecemasan akademik siswa SMA melalui desain intervensi yang terstruktur. Implikasi praktisnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat mengintegrasikan pendekatan ini sebagai strategi yang sistematis dan aplikatif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel, menggunakan desain dengan kelompok kontrol, serta mengombinasikan REBT dengan pendekatan lain guna meningkatkan validitas dan daya generalisasi temuan. Sebagai penegasan akhir, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa penguatan intervensi berbasis kognitif-perilaku merupakan langkah strategis dalam menciptakan ekosistem pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada capaian akademik, tetapi juga pada keberlanjutan kesehatan psikologis siswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Agrawal, S., & Krishna, S. M. (2021). Communication apprehension and psychological well-being of students in online learning. *Behavioral Sciences*, 11(11), 145. <https://doi.org/10.3390/bs11110145>
- Aini, E. P. F., & Darmayanti, N. (2025). The Effectiveness Of Group Counseling Services With Systematic Desensitization Techniques To Reduce Public Speaking Anxiety In Junior High School Students. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 6(3), 414-423. <https://jurnalalkhairat.org/ojs/index.php/jkpi/article/view/1204>

- Azhari, S. C., Saepulmilah, C., & Meita, T. (2022). Development of Literature Academic Anxiety From 2002-2021: A Bibliometric Analysis Approach. *Indonesian Journal Education*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.56495/ije.v1i1.1>
- Grace, V., & Kartasasmita, S. (2025). Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Anwarul: Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, 5(1), 33-44. <https://doi.org/10.58578/anwarul.v5i1.4444>
- Jones, J. K., & Turner, M. J. (2023). Making a difference: A review and auto-ethnographic account of applying Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) in policing. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(2), 334-361. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00459-x>
- Khalaf, K. M. (2025). Competitive Anxiety and Its Relation to Academic Progress among University Students. *Journal of Tikrit University for Humanities*, 32(10), 402–419. <https://doi.org/10.25130/jtuh.32.10.2025.19>
- Mahrani, K., & Darmayanti, N. (2025). Pengaruh bimbingan kelompok dengan social skill training terhadap kecemasan bicara di depan umum pada siswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 10(2), 178-185. <https://doi.org/10.23916/086103011>
- Najeeb, S., Bibi, A., Abdullah, S. M., Imran, H., & Shafique, F. (2024). Psychological Interventions for Reducing Public Speaking Anxiety in Adults with Speech Impairments. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(4), 133-140. <https://doi.org/10.55737/qjssh.v-iv.24172>
- Namina, F. S., Mediawati, A. S., & Kosim, K. (2025). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 6(1), 1-12. <https://doi.org/10.55681/jige.v6i1.3589>
- Nihayah, U., Sadnawi, A. S. A.-T., & Naillaturrafidah, N. (2021). The academic anxiety of students in pandemic era. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(1), 56–71. <https://doi.org/10.21580/jagc.2021.2.1.6986>
- Osueke, G. N., Obikeze, N., & Egenti, U. P. (2025). Effect Of Systematic Desensitization On Separation Anxiety Disorder Among Secondary School Students In Orlu Education Zone Of Imo State. *Journal of Educational Research & Development*, 8(3). <https://educationalresearchdevelopmentjournal.com.ng/index.php/JERD/article/view/21>
- Peimanpak, F., Hosseinian, S., & Abdollahi, A. (2025). Psychometric Properties of the Persian Version of the Academic Anxiety Scale (AAS). *Brain and Behavior*, 15(12), e71011. <https://doi.org/10.1002/brb3.71011>
- Rahmawati, E. M., Rukman, Z. H., & Rahayu, D. D. (2024). Academic Anxiety Among College Students Reviewed From Gender, Age, and Academic Year Perspective. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 603-618. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6124>
- Rani, S. (2025). Studying the impact of anxiety, stress, and emotion on academic performance: A systematic review. *Journal of Social, Humanity, and Education*, 5(2), 131-141. <https://doi.org/10.35912/jshe.v5i2.2437>

- Rois, I., Gumelar, R. E., & Riandi. (2025). An Analysis of Students' Speaking Anxiety at the Eleventh Grade of Sman 11 Pandeglang in Academic Year 2024/2025. *Jurnal Bahasa Inggris Terapan*, 11(2), 96–105. <https://jurnal.polban.ac.id/inggris/article/view/6604>
- Wong, Z. Y., Liem, G. A. D., Chan, M., & Datu, J. A. D. (2024). Student engagement and its association with academic achievement and subjective well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of educational psychology*, 116(1), 48. <https://doi.org/10.1037/edu0000833>
- Yang, M., Li, X., Qin, X., Tian, X., Zhang, H., & Wen, H. (2025). The relationship between perceived academic stress and college students' employment anxiety: the mediating role of psychological resilience. *Frontiers in psychiatry*, 16, 1602808. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1602808>
- Yang, V., & Oriza, I. I. D. (2025). Anxiety as a Mediator in the Relationship between Psychological Inflexibility and Academic Procrastination among College Students. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 17(1), 22–34. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/13407>
- 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>
- Ziar, Q., Zaiel, A. A., & Noori, A. (2025). Investigating Research Anxiety Among Undergraduate English Major Students at Kabul University. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(4), 43-57. <https://doi.org/10.62810/jssh.v2i4.140>