



Strategi dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Menjelang Pelaksanaan Ujian Berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Nadya Ramadinah ^{1*}, Tastiara Tastiara ², Dhieta Rizky Palupi Prameswari ³, Annisa Nasywa Kalyca ⁴, Ratna Sari Dewi ⁵

¹⁻⁵ Universitas Sriwijaya, Indonesia

Email: hazeltriadi@gmail.com ^{1*}, tastiara71@gmail.com ², dhietarizky87@gmail.com ³, nasywaannisa7@gmail.com ⁴, ratnasdw@fkip.unsri.ac.id ⁵

Abstract, *Academic anxiety is a prevalent concern encountered by students before to examinations, which may adversely affect academic performance. This article aims to illustrate successful approaches derived from the Cognitive Behavioural Therapy (CBT) approach to mitigate students' academic anxiety. The used process may include a literature evaluation by examining 20 relevant and cohesive periodicals. The findings demonstrate that CBT therapies, including individual or group counselling, self-talk techniques, progressive muscle relaxation, and systematic desensitisation, are very successful in reducing student anxiety. Cognitive Behavioural Therapy enables students to identify and modify negative thought patterns that provoke anxiety into more rational and adaptive thinking. By implementing appropriate methods, students may prepare for examinations with more tranquilly and confidence. This article is anticipated to be a valuable reference for school counsellors and educators in developing mental intervention programmes to enhance kids' overall well-being.*

Key Words: *Academic Uneasiness, CBT, Exams, Mental Methods, Understudies.*

Abstrak, Kecemasan akademis merupakan masalah umum yang dialami siswa sebelum ujian, yang dapat berdampak buruk pada kinerja akademis. Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan pendekatan yang berhasil yang berasal dari pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk mengurangi kecemasan akademis siswa. Proses yang digunakan dapat mencakup evaluasi literatur dengan memeriksa 20 terbitan berkala yang relevan dan kohesif. Hasil menunjukkan bahwa terapi CBT, termasuk konseling individu atau kelompok, teknik berbicara sendiri, relaksasi otot progresif, dan desensitisasi sistematis, sangat berhasil dalam mengurangi kecemasan siswa. CBT memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang memicu kecemasan menjadi pemikiran yang lebih rasional dan adaptif. Dengan menerapkan metode yang tepat, siswa dapat mempersiapkan diri untuk ujian dengan lebih tenang dan percaya diri. Artikel ini diharapkan menjadi referensi yang berharga bagi konselor dan pendidik sekolah dalam mengembangkan program intervensi mental untuk meningkatkan kesejahteraan anak secara keseluruhan.

Kata Kunci: CBT, Ketakutan Akademik, Siswa, Strategi Psikologis, Ujian

1. PENDAHULUAN

Kecemasan akademis merupakan masalah umum yang dialami oleh sebagian besar siswa, terutama di sekitar periode ujian. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan akhirnya berdampak buruk pada hasil belajar siswa. Kecemasan akademis merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan kegelisahan dan ketidakbahagiaan terhadap lingkungan pendidikan (Mahato & Jangir, 2012). Akibatnya, langkah-langkah dan teknik yang efektif sangat penting untuk memungkinkan siswa mengendalikan kecemasan mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk menghadapi ujian dengan lebih percaya diri dan hasil yang optimal. Pendekatan yang umum untuk meredakan kecemasan akademis adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Cognitive Behavioral

Therapy (CBT) adalah metode psikoterapi yang dirancang untuk mengubah pola pikir yang merugikan dan perilaku maladaptif. (Mawadah & Irsyadunnas, 2025). Tujuannya adalah untuk mengubah pola pikir yang merugikan yang menyebabkan kekhawatiran menjadi sudut pandang yang lebih konstruktif dan adaptif. Siswa diinstruksikan dalam berbagai teknik CBT untuk mengidentifikasi dan mengatur pikiran cemas mereka, dengan demikian meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan ujian. Artikel ini akan membahas sejumlah perawata berbasis CBT yang secara efektif mengurangi kecemasan akademis siswa sebelum ujian. Dengan memahami dan menggunakan taktik ini, diharapkan siswa akan lebih siap secara psikologis dan emosional untuk menghadapi masalah akademis, sehingga meningkatkan kinerja mereka secara signifikan.

2. METODE

Esai ini menggunakan pendekatan telaah pustaka, di mana penulis meneliti dan menganalisis 20 publikasi ilmiah terkait dengan pokok bahasan. Telaah pustaka merupakan sintesis tekstual dari artikel-artikel dari jurnal, buku, dan sumber lain yang menjelaskan ide dan informasi, baik historis maupun kontemporer, dengan mengelompokkan pustaka ke dalam pokok bahasan dan dokumen yang relevan yang dibutuhkan untuk proyek penelitian (Widiarsa, 2019). Metode pengumpulan data merupakan prosedur yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Makbul, 2021). Pengumpulan data dilakukan secara sistematis dengan cara menentukan kata kunci yang sesuai dengan fokus penelitian, kemudian melakukan pencarian dan seleksi jurnal berdasarkan tingkat relevansi dan kredibilitas sumber. Dalam proses telaah, penulis juga memperhatikan metode penelitian yang digunakan dalam jurnal-jurnal tersebut, termasuk jenis pendekatan, teknik pengumpulan data, serta metode analisis yang diterapkan oleh para peneliti sebelumnya. Tujuannya adalah untuk memperkuat dasar metodologis artikel sekaligus memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai. Seluruh proses penulisan disusun secara terstruktur dan menyeluruh dengan mengintegrasikan hasil kajian pustaka ke dalam kerangka teori dan kerangka pemikiran yang telah dikembangkan berdasarkan literatur. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan dalam bidang kajian yang diteliti.

3. HASIL

No.	Penulis dan Tahun	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
-----	-------------------	--------	------------	--------	-------

	Terbit				
1.	Safithry, Esty. (2022).	Penelitian ini dilakukan pada 5 orang subyek berusia 15-17 tahun.	Penelitian kualitatif	Untuk mengetahui efektivitas terapi perilaku kognitif dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa SMA saat menghadapi ujian, khususnya pada mata pelajaran matematika.	Terapi perilaku kognitif (CBT) yang diterapkan terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa saat menghadapi ujian.
2.	Solihat, Iin & Latif, Suciani & Manenni, Rosmini. (2023).	Subjek dalam penelitian adalah 3 orang siswa kelas X <i>Science</i> .	Penelitian kualitatif	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu yang menggunakan teknik relaksasi otot progresif	Layanan konseling individu menggunakan metode relaksasi otot progresif menunjukkan pengurangan kecemasan dan stres di antara

				dalam mengurangi kecemasan dan ketegangan pada siswa kelas X di SMA Islam Al Jabr saat menghadapi ujian. Teknik ini diharapkan dapat membantu siswa merasa lebih rileks dan mengurangi tekanan psikologis sebelum ujian.	konseli saat mereka mempersiapkan diri menghadapi ujian.
3.	Rahmayanti, Yeni & Supriyana, Dwi & Pratiwi, Dina. (2023).	Subjek penelitian sebanyak 142 siswa dan sampel sebanyak 104 siswa.	Penelitian kuantitatif	Untuk memahami keterkaitan antara motivasi belajar siswa dan rasa takut mereka terhadap	Terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kesiapan belajar dan jumlah kecemasan

				ujian tengah semester.	siswa di sekitar titik tengah semester.
4.	Putri, Sikka & Suminta, Rini & Handayani, Diah. (2022).	Total sampel penelitian adalah 186 siswa dari jumlah populasi 393 siswa yang dipilih dengan teknik probability sampling.	Penelitian kuantitatif	Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk (1) mengidentifikasi hubungan antara efikasi diri dan kecemasan yang dialami saat menghadapi ujian nasional, (2) mengukur seberapa kuat hubungan antara efikasi diri dan kecemasan tersebut, (3) mengetahui tingkat efikasi diri siswa, serta	Penelitian menunjukkan korelasi terbalik yang substansial antara efikasi diri dan kekhawatiran terhadap ujian nasional. Efek self-wire menyumbang 32,8% dari rasa takut. Siswa di MTSN 2 Kota Kediri menunjukkan tingkat efikasi diri yang tinggi (skor rata-rata 158,32) dan tingkat kecemasan sedang (skor

				(4) mengetahui tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional.	rata-rata 92,11)
5.	Fauziah, N., & Pujiastuti, H. (2020).	Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 23 Kabupaten Tangerang dan melibatkan 8 siswa secara acak tanpa mengetahui kemampuan	Penelitian kualitatif	Untuk mengkaji sejauh mana tingkat kecemasan yang dialami siswa saat menghadapi ujian matematika.	Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa menunjukkan tingkat kecemasan yang minimal saat dihadapkan dengan ujian matematika.

		awal siswa.			
6.	Dewi Edmawati, Agustini Kadarwati, Muhammad Fikri Hidayat, dan Fatikhah Medita Trisna Septianuri. (2023).	Tidak disebutkan secara langsung sampel penelitian yang spesifik karena metode yang digunakan adalah studi kepustakaan, yang fokus pada analisis literatur dan penelitian terdahulu.	Studi kepustakaan	Untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.	HasilMetodo logi REBT secara efektif menurunkan tingkat kecemasan siswa, memungkink an mereka untuk menghadapi ujian dengan lebih tenang dan berkonsentra si.
7.	Mulia Mukminina dan Zaenal Abidin (2020).	siswa/siswi SMA berusia 17-18 tahun yang akan menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) di tahun 2019. Dari total partisipan	Pendekatan kualitatif	Untuk memahami bagaimana siswa mengatasi kecemasan yang dialami, serta untuk mengeksplor asi teknik <i>coping</i> yang	Hasil penelitian menunjukk n bahwa di antara 20 siswa SMA kelas tiga yang dievaluasi, 13 siswa (65%) menunjukka

		yang mengikuti <i>screening</i> kecemasan, dipilih 3 responden berdasarkan kategori level kecemasan yang paling sering muncul.		mereka gunakan dalam situasi yang penuh tekanan seperti ujian.	n kecemasan ringan, 4 siswa (20%) menunjukkan n kecemasan sedang, dan 3 siswa (15%) mengalami kecemasan berat
8.	Zeka Kurniawan dan Salami Mahmud (2024).	Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>literature review</i> , bukan penelitian lapangan yang melibatkan sampel responden.	Pendekatan kualitatif	Untuk menganalisis efektivitas <i>Emotional Freedom Technique</i> (EFT) dalam mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian berdasarkan kajian literatur.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>Emotional Freedom Technique</i> (EFT) merupakan pendekatan terapi yang efektif untuk meredakan kecemasan siswa selama ujian.
9.	Eko Mulyadi, Rasyidah, dan Sri Sumarni (2023).	Sampel dalam penelitian ini	Pendekatan kuantitatif	Untuk mengidentifikasi dan	Hasil penelitian menunjukkan

		adalah 45 siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Sumenep yang sedang mempersiapkan ujian akhir kelulusan.		mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Sumenep dalam menghadapi ujian akhir kelulusan melalui metode <i>self-hypnosis</i> lima jari.	n bahwa self-hypnosis lima jari efektif menurunkan tingkat ketegangan, kecemasan, dan depresi di antara siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Sumenep sebelum ujian akhir kelulusan mereka.
10..	Sholikhul Huda, Denok Detiawati, dan Bisri Ekhsan.(2025).	Sampel dalam penelitian ini adalah 10 siswa kelas VIII-J SMP Negeri 1 Lamongan yang mengalami tingkat kecemasan tinggi saat	Pendekatan Kuantitatif	Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) dalam	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

		menghadapi Penilaian Tengah Semester (PTS).		mengurangi kecemasan siswa saat menghadapi ujian di SMP Negeri 1 Lamongan.	efektif menurunkan tingkat kecemasan siswa sebelum ujian.
11.	Pratiwi, T. I. (2022).	Penelitian ini merupakan kajian <i>literatur review</i> dimana informasi dapat diperoleh dari 13 artikel yang diterbitkan antara tahun 2011 sampai 2021.	Pendekatan kualitatif	Untuk mendapatkan informasi atau data tentang teknik relaksasi, jenis teknik relaksasi yang digunakan, dan seberapa efektif teknik ini dalam mengurangi kecemasan siswa tentang ujian.	Penelitian menunjukkan bahwa strategi relaksasi efektif dalam meredakan kecemasan siswa terkait ujian.
12.	Efrilia, D. R., Elita, Y., dan Mishbahudding, A. (2023).	Siswa kelas XI SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Bengkulu	Pendekatan kuantitatif	Metode desensitisasi sistematis digunakan saat siswa kelas XI di SMA Negeri	Teknik desensitisasi sistematis yang digunakan dalam konseling

				Keberbakatan Olahraga Bengkulu menjalani ujian. Ini juga digunakan untuk menentukan faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan dan untuk mengevaluasi bagaimana konseling kelompok membantu siswa mengurangi kecemasan.	kelompok menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas sebelas selama ujian.
13.	Handayani, P., Sumarwiyah, S., dan Gudnanto, G. (2023).	2 orang siswa kelas XII MIPA 5 SMAN 01 Jekulo Kudus	Pendekatan kualitatif	Dengan bantuan Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> (RET), kami dapat	Konseli mengalami perubahan kognitif, yang menyebabkan perubahan substansial

				menemukan elemen yang menyebabkan n pasien mengalami kecemasan saat menghadapi ujian akhir semester.	dalam ide, emosi, dan perilaku mereka.
14.	Ardiansyah, F., Degeng, I. N. S., dan Husna, A. (2021).	tiga kelas dari jumlah yang terdapat dalam SMPN 1 Pagelaran, yang direkomendasikan oleh guru dan masing-masing wali kelas.	Pendekatan kuantitatif	Untuk mengetahui apakah adanya hubungan antara kecemasan siswa saat menghadapi ujian dan gangguan ketergantungan internet.	Tidak ada hubungan substansial antara pengendalian diri dan kecemasan siswa selama ujian.
15.	Harahap, J. S., dan Silvianetri, S. (2024).	Penelitian ini merupakan kajian <i>literatur review</i> dimana informasi dapat diperoleh	Pendekatan kualitatif	Untuk melihat beberapa artikel penelitian yang menyelidiki seberapa efektif	Di antara tujuh artikel yang diperiksa, satu memiliki hasil yang menguntungkan. Artikel

		dari tujuh artikel yang terindeks sinta.		konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan siswa saat ujian.	tersebut menunjukkan bahwa beberapa metodologi konseling kelompok dapat membantu siswa dalam mengurangi kecemasan mereka selama ujian.
16.	Maulidiya Firdausi Putri, Evi Winingsih, (2023).	Tidak disebutkan secara rinci karena pengumpulan sampel menggunakan metode analisis data dan hasil dari berbagai kajian yang terpublikasi di jurnal ilmiah di Indonesia.	Analisis data dan hasil dari berbagai kajian yang terpublikasi di jurnal ilmiah di Indonesia.	Untuk mengetahui efektivitas penggunaan relaksasi dalam mengatasi kecemasan, khususnya yang diterapkan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling.	Penelitian telah menunjukkan bahwa metode relaksasi secara efektif meredakan kecemasan siswa sebelum ujian atau selama proses pembelajaran .
17.	Reza Zulaifi, (2022).	Subjek	Penelitian ini	Tujuan	Hasil analitis

		dalam penelitian ini sebanyak 16 siswa yang dipilih secara <i>purposive sampling</i> .	mengaplikasikan desain quasi <i>eksperiment non equipalent group pretest-posttest design</i> .	penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling kelompok (CBT) menggunakan teknik <i>self-talk</i> untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa. Penelitian ini menjadi sangat penting dilakukan mengingat tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh siswa sangat berdampak pada hasil belajarnya.	dari uji Wilcoxon menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan strategi <i>self-talk</i> secara efektif menurunkan tingkat kecemasan akademis siswa.
18.	Novi Andriati, Novi	Subjek	Metode	Tujuan	Hasil

	Wahyu Hidayati, (2021).	penelitian berjumlah 12 siswa kelas XII di SMA Koperasi Jalan Komyos Sudarso Gang Tebu III Pontianak Barat.	deskriptif dengan bentuk penelitian adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK).	penelitian ini adalah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik pengendalian diri untuk mencegah stress yang dihadapi siswa ujian nasional berbasis komputer kelas XII SMA Koperasi Pontianak .	penelitian menunjukkan bahwa 26,4% siswa menunjukkan sikap yang berhubungan dengan stres terhadap ujian nasional berbasis komputer, yang menyoroti kemandirian konseling kelompok menggunakan keterampilan pengendalian diri untuk mengurangi stres dalam konteks ini
19.	Palupi Dwi Setiawati, Suhendri, Veronica Indraswati, (2024).	Peserta didik di kelas IX SMP Negeri 1 Semarang	<i>Action research</i> (penelitian tindakan).	Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengatasi kecemasan	Menurut pra-tes, siswa menunjukkan ketakutan yang signifikan;

				dalam menghadapi ujian akhir pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 1 Semarang dengan pemberian layanan bimbingan klasikal.	namun, setelah dua siklus pengkondisian klasik, ada penurunan tingkat kecemasan mereka.
20.	Agnesya Putri Wijaya, Heri Saptadi, Ismah, (2022).	Siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ulangan.	Pendekatan kuantitatif	Untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan teknik desensitisasi sistematis melalui <i>cyber counseling</i> dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi	Hasil uji-t berpasangan dan uji peringkat bertanda Wilcoxon menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan desensitisasi sistematis dapat mengurangi rasa takut pada siswa Semarang

				ulangan.	secara signifikan.
--	--	--	--	----------	--------------------

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 jurnal yang ditinjau, diketahui bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa menjelang ujian. Pendekatan ini bekerja dengan cara membantu siswa mengidentifikasi pola pikir negatif yang memicu kecemasan, kemudian menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis dan adaptif. Melalui teknik seperti *cognitive restructuring*, siswa dilatih untuk menyadari bahwa ketakutan mereka terhadap kegagalan tidak terlalu besar, dan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri (Safithry & Esty, 2022).

Penelitian dari (Solihat., et al, 2023) menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif menjadi salah satu metode yang paling sering digunakan dalam konseling individu maupun kelompok. Teknik ini terbukti dapat menekan gejala-gejala fisiologis kecemasan, seperti ketegangan otot dan detak jantung yang meningkat. Relaksasi otot secara bertahap memberikan efek menenangkan pada sistem saraf simpatis, sehingga siswa merasa lebih rileks dan fokus ketika menghadapi ujian.

Selain itu, *self-talk* atau dialog positif dengan diri sendiri juga menjadi strategi yang sangat efektif dalam menurunkan kecemasan. Dengan membiasakan diri mengucapkan afirmasi positif dan menghindari pikiran-pikiran negatif yang merusak, siswa dapat membangun mentalitas yang lebih sehat dan kuat dalam menghadapi tekanan akademik. Dari penelitian (Rahmayanti., et al, 2023) menunjukkan bahwa siswa yang aktif menggunakan teknik *self-talk* cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah serta prestasi belajar yang lebih baik.

Desensitisasi sistematis, yaitu metode yang memperkenalkan siswa secara bertahap kepada situasi yang menimbulkan kecemasan, juga terbukti memberikan hasil yang signifikan (Putri, Sikka., et al, 2022). Teknik ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk beradaptasi secara perlahan terhadap sumber stres, sehingga respon kecemasan mereka menurun seiring waktu. Metode ini terutama efektif bila diterapkan dalam konteks konseling kelompok yang mendukung, di mana siswa merasa lebih nyaman karena berada dalam lingkungan yang aman dan tidak menghakimi.

Menariknya, pendekatan non tradisional seperti *Emotional Freedom Technique* (EFT) juga telah diakui manfaatnya dalam menurunkan kecemasan akademik. EFT melibatkan stimulasi titik-titik energi tubuh (*meridian*) sambil mengucapkan afirmasi tertentu. Penelitian dari (Fauziah, N., et al. 2020) menunjukkan bahwa EFT dapat menurunkan kecemasan secara signifikan dan memberikan rasa tenang pada siswa, meskipun mekanisme kerjanya masih terus dikaji dalam konteks ilmiah yang lebih luas.

Temuan penelitian (Dewi Edmawati et al., 2023) menunjukkan adanya korelasi antara efikasi diri dan tingkat kecemasan. Meningkatnya efikasi diri di kalangan siswa berkorelasi dengan berkurangnya tingkat kecemasan. Penguatan sosial dari pendidik, wali, dan teman sebaya terbukti meningkatkan efikasi diri dan berdampak positif pada kesiapan siswa menghadapi ujian. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan kecemasan akademis tidak hanya bergantung pada terapi psikologis, tetapi juga pada adanya suasana yang mendukung.

Integrasi perawatan psikologis berbasis CBT, teknik relaksasi, dan dukungan sosial dapat memberikan kerangka intervensi holistik untuk membantu siswa dalam mengelola kecemasan mereka (Mulia Mukminina & Zaenal Abidin, 2020). Intervensi ini tidak hanya menurunkan tingkat kecemasan tetapi juga meningkatkan kesiapan belajar, kepercayaan diri, dan kesejahteraan emosional siswa secara umum. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan dan instruktur untuk memasukkan metodologi ini ke dalam layanan bimbingan dan konseling preventif dan remedial.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) secara efektif mengurangi kecemasan akademis pada siswa sebelum ujian. Pendekatan Terapi Perilaku Kognitif, termasuk restrukturisasi kognitif, relaksasi otot progresif, self-talk positif, dan desensitisasi sistematis, telah menunjukkan kemanjuran dalam membantu siswa mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir negatif dan reaksi emosional. Pendekatan alternatif, seperti *Emotional Freedom Technique* (EFT), telah menunjukkan kemanjuran dalam mengurangi gejala kecemasan, terutama pada dimensi fisik dan emosional siswa. Data tambahan menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial sangat penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan siswa untuk belajar. Akibatnya, meningkatkan ketahanan emosional anak-anak dalam mengelola tekanan akademis sangat penting, yang dapat dicapai melalui perawatan psikologis yang dirancang dengan baik dalam lingkungan pendidikan yang mendukung. Strategi-strategi ini dapat terus digunakan dalam

bimbingan dan konseling sekolah untuk menumbuhkan lingkungan belajar yang produktif dan sehat yang memprioritaskan kesejahteraan psikologis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriati, N., & Hidayati, N. W. (2021). Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self Control* Untuk Mencegah Stres Menghadapi Ujian Nasional. *Manajemen Pendidikan*, 16(1), 38–45. <https://doi.org/10.23917/jmp.v16i1.11413>.
- Ardiansyah, F., Degeng, I. N., & Husna, A. (2021). Hubungan *Self Control* dengan *Internet Addiction Disorders* dan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, 8(2), 122–133. <https://doi.org/10.17977/um031v8i22021p122>.
- Bimbingan dan Konseling, J., Aryani Safithry, E., Suluh Jurnal Bimbingan Dan Konseling, U., Muhammadiyah Palangka Raya, U., & Tengah, K. (2022). EFEKTIFITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA *The Effectiveness Of Cognitive Behavior Therapy To Reduce Students' Examination Anxiety Level* *Esty Aryani Safithry (Vol. 8, Issue 1). <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/suluh>.
- Fauziah, N., & Pujiastuti, H. (2020). ANALISIS TINGKAT KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN MATEMATIKA. *Transformasi: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 4(1), 179–188. <https://doi.org/10.36526/tr.v4i1.872>.
- Handayani, P., Sumarwiyah, S., & Gudnanto, G. (2023). PENERAPAN KONSELING *RASIONAL EMOTIVE THERAPY* UNTUK MENGATASI KECEMASAN DALAM PELAKSANAAN UJIAN AKHIR SEMESTER. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 2(2), 138–144. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i2.10882>.
- Harahap, J. S., & Silvianetri, S. (2024). Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 107–122. <https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.10836>.
- Hasanah, K., Maghfiroh, N. H., & Suharmawan, W. (2024). EFEKTIFITAS TEKNIK *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* (REBT) KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN IBNU KATSIR 2 JEMBER. *Journal Scientific of Mandalika (JSM)* e-ISSN 2745-5955| p-ISSN 2809-0543, 5(3), 123-131.
- Hasibuan, M. Y. M., Amelia, T. P., & Masril, M. (2022). Analisis Problematika Pelaksanaan Komponen Layanan Bimbingan dan Konseling. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 1833-1841.
- Islam, U., Muhammad, K., Al-Banjari Banjarmasin, A., Huda, S., Detiawati, D., Ekhsan, B., Surabaya, U. N., Negeri, S., & Co-, L. (2025). PENGARUH KONSELING KELOMPOK MELALUI PENDEKATAN *RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN DI SMP. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 11(1).

- Kurniawan, Z., Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Salami Mahmud, U., & Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, U. (2024). Terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) Dalam Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Ujian. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4.
- Mahato, B., & Jangir, S. (2012). *A study on academic anxiety among adolescents of Minicoy Island. International Journal of Science and Research*, 1(3), 12-14.
- Makbul, M. (2021). Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian.
- Mawadah, K. (2025). Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Konseling Islam. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terbitan*, 02(01). <https://miftahul-ulum.or.id/ojs/index.php/alamiyah>.
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). *Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019* (Vol. 5, Issue 3).
- Mulyadi, E., Sumarni, S., Studi Keperawatan, P., Ilmu Kesehatan, F., Wiraraja, U., & Studi, P. S. (2023). *SELF HYPNOSIS UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA SEBELUM UJIAN. Communnity Development Journal*, 4(3), 6085–6089.
- Pendidikan, J., & Konseling, D. (2022). *Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Cyber Counseling Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan* (Vol. 4).
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114. <https://doi.org/10.46637/jlis.v2i3.32>.
- Putri, M. F., & Winingsih, E. (2023). Efektivitas Penggunaan Teknik Relaksasi dalam Mengatasi Kecemasan Berdasarkan Jurnal Bimbingan dan Konseling. *Insight*, 12, 1.
- Rahmayanti, Y. N., Surya Supriyana, D., Pratiwi, D. R., Studi, P., Keperawatan, S., Mitra, S., Karanganyar, H., & Author, C. (2023). Hubungan Kesiapan Belajar Siswa dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Tengah Semester pada Siswa *Relationship between Student Learning Readiness with Students' Level of Anxiety Facing The Mid-Semester Examination*. <https://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/index.php/jks>.
- Resti Efrilia, D., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2023). *PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN SAAT MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA*. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia.
- Setiawati, P. D., Suhendri, S., & Indraswati, V. (2024). Upaya Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Sekolah Melalui Bimbingan Klasikal di SMP Negeri 1 Semarang. *Guidance*, 21(01), 12–19. <https://doi.org/10.34005/guidance.v21i01.3719>.
- Solihat, I. S., Latif, S., & Manenni, R. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam Mereduksi Kecemasan dan Ketegangan Siswa Menghadapi Ujian. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 2(3), 172. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v2i3.31052>.

- Umami Rasyidin, M., & dan Konseling, B. (2022). *PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENANGANI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA Titin Indah Pratiwi*.
- Widiarsa, O. (2019). KAJIAN PUSTAKA (LITERATURE REVIEW) SEBAGAI LAYANAN INTIM PUSTAKAWAN BERDASARKAN KEPAKARAN DAN MINAT PEMUSTAKA.
- Widyaning Putri, S., Risnawita, R., Handayani, D., Efikasi, H., & Risnawita Suminta, R. (2022). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA.