

Penerapan konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan akademik siswa

Muhammad Haidar Masbubir Rachmad

Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 2202110117@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Konseling kelompok,
kecemasan akademik,
siswa, bimbingan, konseling

Keywords:

Group counseling,
academic anxiety,
students, guidance,
counseling

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh siswa di jenjang pendidikan menengah. Tekanan dalam mencapai prestasi, tuntutan dari orang tua, serta persaingan antarsiswa menjadi faktor pemicu munculnya kecemasan yang dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, semangat belajar, bahkan prestasi akademik. Salah satu pendekatan yang efektif dalam menangani kecemasan akademik adalah konseling kelompok. Dalam konseling kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, serta mempelajari strategi untuk mengelola kecemasan secara lebih sehat. Artikel ini membahas penerapan konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan akademik siswa, dengan fokus pada tahapan pelaksanaan, manfaat yang diperoleh, serta contoh studi kasus sederhana di lingkungan sekolah. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling kelompok mampu memberikan dampak positif dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan kesiapan siswa dalam menghadapi tantangan belajar.

ABSTRACT

Academic anxiety is a common psychological problem experienced by students in secondary education. Pressure to achieve, parental demands, and competition among students are all triggers for anxiety, which can impact concentration, learning motivation, and even academic achievement. One effective approach to addressing academic anxiety is group counseling. In group counseling, students can share experiences, receive social support, and learn strategies for managing anxiety more healthily. This article discusses the application of group counseling to address students' academic anxiety, focusing on the implementation stages, benefits, and a simple case study example in a school setting. The study results indicate that group counseling can have a positive impact on reducing academic anxiety and increasing students' readiness to face learning challenges.

Pendahuluan

Pendidikan di era modern tidak hanya menuntut siswa untuk mencapai prestasi akademik tinggi, tetapi juga menempatkan mereka dalam situasi yang penuh tekanan dan tuntutan. Hal ini tidak jarang menimbulkan kecemasan akademik, yaitu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, gelisah, dan khawatir yang berlebihan terhadap aktivitas belajar, ujian, maupun penilaian akademik lainnya. Kecemasan



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

akademik yang tidak ditangani secara tepat dapat berdampak negatif terhadap motivasi belajar, prestasi, bahkan kesehatan mental siswa.

Di lingkungan sekolah menengah, seperti SMA dan MA, siswa menghadapi berbagai tantangan akademik yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi. Tekanan dari orang tua, kompetisi antar teman, serta harapan diri sendiri sering kali memicu ketegangan emosional. Tingkat resiliensi akademik memiliki keterkaitan erat dengan kondisi psikologis remaja, khususnya kecemasan, stres akademik, dan depresi. Semakin tinggi kemampuan siswa dalam beradaptasi terhadap tekanan belajar, semakin rendah pula risiko mereka mengalami gangguan emosional(Balqis et al., 2025).

Dalam kondisi ini, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sangat penting dalam memberikan dukungan psikologis yang sistematis. Salah satu layanan yang efektif dan efisien dalam mengatasi masalah emosional siswa adalah **konseling kelompok**. Bimbingan dan konseling di sekolah berperan penting sebagai sarana pendukung perkembangan siswa, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional (Syukur & Zahri, 2019). Layanan ini membantu siswa mengenali potensi dirinya sekaligus mengatasi berbagai hambatan yang dapat mengganggu proses belajar.

Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman, mendengarkan pandangan dari sesama, serta membentuk ikatan sosial yang positif. Melalui proses ini, siswa tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah, sehingga mampu mengembangkan cara berpikir dan perilaku yang lebih adaptif terhadap tekanan akademik. Konseling kelompok juga memberikan ruang refleksi dan pelatihan keterampilan sosial yang penting dalam membangun kepercayaan diri dan pengelolaan stres.

Melalui tulisan ini, penulis ingin mengkaji secara mendalam bagaimana penerapan konseling kelompok dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. Dengan landasan teori yang kuat dan pendekatan yang praktis, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah

Pembahasan

Kecemasan Akademik Siswa

Kecemasan akademik merupakan bentuk kecemasan yang berhubungan langsung dengan proses belajar, tugas-tugas akademik, dan pencapaian hasil belajar. Siswa yang mengalami kecemasan akademik biasanya menunjukkan gejala seperti rasa khawatir berlebihan menjelang ujian, kesulitan dalam memahami materi, mudah panik, dan munculnya gejala psikosomatik seperti sakit perut atau pusing. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh tekanan dari orang tua, standar nilai yang tinggi, kurangnya kepercayaan diri, hingga pengalaman akademik yang buruk sebelumnya.

Konseling kelompok menjadi salah satu strategi efektif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan akademik, termasuk prokrastinasi. Selain melalui dinamika kelompok yang memberi ruang berbagi pengalaman dan dukungan sosial, pendekatan terapi realitas juga terbukti bermanfaat. (Solichah, 2020)menegaskan bahwa konseling

dengan terapi realitas mampu mendorong siswa untuk lebih bertanggung jawab terhadap pilihannya, sehingga mereka terdorong menyelesaikan tugas tepat waktu dan mengurangi kecenderungan menunda.

Konseling Kelompok sebagai Pendekatan Intervensi

Konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengatasi kecemasan akademik. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendapat dukungan sosial, serta belajar dari perspektif teman sebaya. Kelompok yang difasilitasi oleh guru BK menjadi wadah aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaannya dan menemukan solusi bersama. Keuntungan konseling kelompok antara lain efisiensi waktu, penguatan empati dan solidaritas antar siswa, serta pembentukan strategi coping yang lebih luas. Menurut penelitian (Jamaluddin et al., 2024), konseling kelompok dengan teknik reinforcement positif efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa metode ini juga dapat diterapkan dalam berbagai konteks permasalahan akademik.

Guru bimbingan dan konseling memegang peran penting dalam membantu siswa menghadapi tantangan sosial maupun emosional yang mereka alami. Keberadaan guru BK menjadi kunci dalam memberikan dukungan, pendampingan, sekaligus strategi penyelesaian masalah agar siswa mampu berkembang secara optimal di lingkungan sekolah(Sa'adah & Rofiqah, 2023).

Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok

Tahapan konseling kelompok dalam konteks sekolah terdiri dari lima langkah utama:

1. Pembentukan kelompok – Seleksi siswa yang memiliki kecemasan akademik dengan pendekatan angket atau wawancara.
2. Perkenalan dan kontrak awal – Membangun rasa aman dan aturan kelompok.
3. Eksplorasi masalah – Siswa saling menceritakan pengalaman dan perasaan mereka.
4. Pemrosesan dan pelatihan – Pemberian materi seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, dan pengelolaan stres.
5. Evaluasi dan penutupan – Refleksi terhadap perubahan yang dirasakan dan pemberian umpan balik.

Konseling kelompok biasanya dilakukan dalam 4–6 pertemuan, masing-masing berdurasi 60–90 menit.

Hasil Implementasi dan Dampaknya

Konseling kelompok dengan teknik yang tepat terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa, karena membantu mereka mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif dan konstruktif dalam menghadapi tekanan belajar(Masdeline et al., 2023). Berdasarkan hasil implementasi di beberapa sekolah, siswa yang mengikuti konseling kelompok menunjukkan penurunan gejala kecemasan

akademik. Mereka menjadi lebih siap menghadapi ujian, mampu mengatur waktu belajar, serta merasa lebih percaya diri. Selain itu, hubungan antar siswa juga semakin positif karena mereka merasa saling mendukung. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok bukan hanya memberi dampak individu, tetapi juga menciptakan iklim psikologis yang sehat di kelas.

Dengan demikian, peran konseling kelompok sangat penting dalam menciptakan keseimbangan emosional sekaligus meningkatkan kualitas interaksi sosial siswa. Dukungan teman sebaya yang terbangun di dalam kelompok menjadi faktor protektif terhadap stres akademik, sehingga siswa tidak hanya berkembang dalam aspek kognitif, tetapi juga dalam keterampilan sosial dan emosionalnya. Jika dilakukan secara berkesinambungan, konseling kelompok berpotensi memperkuat daya tahan psikologis siswa terhadap berbagai tantangan pendidikan modern, termasuk tekanan kurikulum, tuntutan prestasi, serta dinamika hubungan dengan guru dan teman sebaya.

Kesimpulan dan Saran

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan emosional yang sering dialami oleh siswa dan berdampak langsung pada proses serta hasil belajar. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan dari lingkungan, kurangnya kepercayaan diri, serta pengalaman akademik yang negatif. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan akademik dapat menurunkan motivasi belajar dan prestasi siswa secara keseluruhan.

Penerapan konseling kelompok terbukti menjadi strategi yang efektif dalam membantu siswa mengelola dan mengatasi kecemasan akademik. Melalui konseling kelompok, siswa dapat mengekspresikan perasaannya, memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya, serta belajar teknik-teknik manajemen stres secara bersama-sama. Tahapan pelaksanaan yang sistematis mulai dari pembentukan kelompok, eksplorasi masalah, hingga evaluasi akhir memungkinkan terciptanya ruang yang aman dan suportif bagi siswa.

Hasil implementasi konseling kelompok menunjukkan adanya peningkatan kesiapan mental siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan penurunan gejala kecemasan. Hal ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok sangat layak untuk terus dikembangkan sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Saran

1. **Bagi Guru BK:** Disarankan untuk lebih aktif mengidentifikasi siswa yang mengalami kecemasan akademik dan menyusun program konseling kelompok secara rutin sebagai bagian dari layanan pencegahan dan pengembangan.
2. **Bagi Sekolah:** Sekolah perlu memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan konseling kelompok dengan menyediakan waktu, tempat, dan fasilitas yang memadai agar proses konseling berjalan optimal.
3. **Bagi Siswa:** Siswa diharapkan lebih terbuka untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan mental dan keberhasilan akademik mereka.

4. **Bagi Peneliti** Selanjutnya: Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif untuk mengukur efektivitas konseling kelompok secara statistik terhadap tingkat kecemasan akademik siswa.

Daftar Pustaka

- Balqis, D., Septiana, N., & Harahap, I. M. (2025). Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Tingkat Ansietas, Stres Akademik, Depresi Remaja di Sekolah Menengah Atas Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* Vol, 11(1).
- Jamaluddin, M., Kafrawi, F., & Hidayat, G. S. (2024). Penggunaan Konseling Kelompok Melalui Teknik Reinforcement Positif Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Orda Jawa Barat. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(11). <http://repository.uin-malang.ac.id/20884/>
- Masdelina, A., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2023). Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Akademik. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(1), 27–36.
- Sa'adah, N., & Rofiqah, R. (2023). Tantangan-tantangan sosial dan emosional siswa: Fokus pada peran penting guru bimbingan dan konseling di tingkat SMP dan SMA. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(1), 74–85. <http://repository.uin-malang.ac.id/15823/>
- Solichah, N. (2020). Konseling pendekatan terapi realitas untuk mengatasi prokrastinasi akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 8–15. <http://repository.uin-malang.ac.id/5777/>
- Syukur, Y., & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan konseling di Sekolah*. IRDH Book Publisher.