

Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Santri pada Kegiatan Muhadhoroh di Pesantren

Syarifah¹, Nur Hermatasyah², Putri Nurina³

¹²³Institut Daarul Qur'an Jakarta

syarifahabdu@gmail.com¹, nurhermatasyah@idaqu.ac.id², putri@idaqu.ac.id³

ABSTRACT

This study aimed to examine the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT)-based group counseling in reducing students' anxiety during muhadhoroh (public speaking) activities at an Islamic boarding school. A quantitative approach with a quasi-experimental pretest-posttest control group design was employed. The participants consisted of 20 seventh-grade female students selected through purposive sampling from 45 students who exhibited moderate to high levels of public speaking anxiety. They were divided into an experimental group and a control group, each consisting of 10 participants. The experimental group received five sessions of CBT-based group counseling, whereas the control group received no intervention. Data were collected using an anxiety questionnaire and analyzed through Shapiro-Wilk normality test, Levene's homogeneity test, paired sample t-test, independent sample t-test, and N-Gain analysis. The findings indicated that the data were normally distributed and homogeneous. The experimental group showed a significant reduction in anxiety scores from a mean of 82.70 to 53.60, while the control group showed only a slight decrease from 76.80 to 73.70. The independent sample t-test revealed a significant difference between groups ($p < 0.001$), supported by a very large effect size (Cohen's $d = -2.664$). Furthermore, the experimental group achieved an N-Gain score of 0.526 (52.64%), categorized as effective, whereas the control group obtained only 0.063 (6.33%). These findings demonstrate that CBT-based group counseling is effective in reducing students' anxiety during muhadhoroh activities.

Keywords: anxiety; Cognitive Behavior Therapy; group counseling; Islamic boarding school; muhadhoroh

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan konseling kelompok berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengurangi kecemasan santri pada kegiatan muhadhoroh di Pesantren Tahfizh Daarul Qur'an Putri Cikarang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen dan desain pretest-posttest control group design. Sampel penelitian berjumlah 20 santri putri kelas VII yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari 45 santri yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum sedang sampai tinggi, kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri atas 10 santri. Kelompok eksperimen memperoleh layanan konseling kelompok berbasis CBT selama lima sesi, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene, paired sample t-test, independent sample t-test, dan uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal dan homogen. Kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata skor kecemasan dari 82,70 menjadi 53,60, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan dari 76,80 menjadi 73,70. Hasil independent sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p < 0,001$) dengan ukuran efek yang

sangat besar (Cohen's $d = -2,664$). Selain itu, nilai N-Gain kelompok eksperimen sebesar 0,526 (52,64%) termasuk kategori efektif, sedangkan kelompok kontrol hanya memperoleh 0,063 (6,33%). Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis CBT terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan santri saat mengikuti kegiatan muhadhoroh.

Kata Kunci: Cognitive Behavior Therapy; kecemasan; konseling kelompok; muhadhoroh; pesantren

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, etika, serta kemampuan individu untuk berkontribusi secara positif di tengah masyarakat. Di lingkungan pondok pesantren, pendidikan memiliki fungsi yang lebih luas karena diarahkan pada pembinaan mental, spiritual, dan kemampuan sosial santri agar mampu menghadapi perkembangan zaman. Salah satu bentuk pembinaan tersebut diwujudkan melalui kegiatan muhadhoroh, yaitu latihan berbicara di depan umum yang bertujuan mengembangkan keterampilan komunikasi, keberanian, dan rasa percaya diri santri (Kuncoro et al., 2023). Aktivitas berkala ini didesain sebagai ruang artikulasi untuk menumbuhkan keberanian performa, mendongkrak rasa percaya diri, serta memupuk jiwa kepemimpinan dalam keseharian santri (Awaliyani & Ummah, 2021).

Indikasi kecemasan saat berbicara di muka umum atau di depan rekan sejawat merupakan sebuah simptom yang derajatnya sangat variatif, mulai dari respons ketegangan ringan hingga level kecemasan akut (Muhyidin & Chuquin, 2025). Jika ditinjau dari karakteristik demografis, intensitas kecemasan di hadapan publik ini terbukti secara empiris lebih mendominasi kelompok perempuan serta individu yang berada pada fase perkembangan remaja ketimbang fase dewasa awal (Nurhasanah et al., 2023). Fenomena ini diklasifikasikan sebagai kecemasan situasional (state anxiety) karena sifatnya yang temporer dan teraktivasi oleh momen performa publik, dengan indikasi kognitif berupa proyeksi pikiran negatif akan kegagalan (Thomas & Cassady, 2021).

Hadirnya kecemasan pada diri santri dalam aktivitas muhadhoroh diakibatkan oleh keterkaitan tiga faktor kausal, yakni aspek internal, eksternal, dan situasional (Marianti et al., 2026). Sisi internal berakar dari rendahnya tingkat keyakinan diri (self-efficacy) serta dominasi pola pikir destruktif, sedangkan sisi eksternal distimulasi oleh tuntutan lingkungan asrama serta bayang-bayang penilaian negatif dari ustadzah maupun rekan sejawat. Sementara itu, faktor situasional mencakup keterbatasan alokasi waktu latihan dan keharusan berpidato secara spontan, yang kian diperparah oleh problem artikulasi bahasa serta ketidakmatangan draf materi (Afif et al., 2026). Kondisi ini sejalan dengan kajian dari (Handayani et al., 2024) mengenai konflik komunikasi antarbudaya di pesantren, yang menegaskan bahwa heterogenitas latar belakang sosiokultural dan adaptasi bahasa di lingkungan asrama sering kali memicu hambatan komunikasi yang berdampak pada dinamika psikologis santri. Berdasarkan hasil observasi melalui wawancara dengan ustadzah, pengurus OSDAQU, dan lima orang santri menunjukkan bahwa kecemasan situasional ini menjadi problem laten yang dominan menjangkiti

santri kelas VII, dengan indikasi fisik berupa keringat dingin, fenomena mendadak lupa naskah (ngeblank), hingga kegagalan penyampaian pesan dakwah.

Demi meminimalisir tekanan psikologis serta hambatan perilaku yang sulit diatasi santri secara mandiri, diperlukan sebuah formulasi intervensi bantuan yang terencana, terarah, dan terstruktur. Salah satu bentuk layanan bantuan yang dinilai representatif dan akomodatif untuk diimplementasikan di lingkungan pesantren yaitu layanan konseling kelompok. Konseling kelompok menurut Prayitno dalam (Pratiwi et al., 2024) Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi, dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Selain itu, konseling kelompok juga dipahami sebagai proses tarapeutik yang dipandu secara langsung oleh konselor profesional dan melibatkan lebih dari satu orang (Firly et al., 2023). Intervensi ini memegang peranan strategis dalam bidang bimbingan dan konseling guna mengurai problem spesifik, menstimulasi pematangan pribadi, serta mengakselerasi penerimaan diri pada konseli (Setyawan & Prabawa, 2023). Melalui ikatan kolektif dalam kelompok, para santri dapat saling mentransfer pengalaman emosional serta memperoleh dukungan psikososial untuk mereduksi kecemasan muhadhoroh.

Dalam aplikasinya, mekanisme bimbingan kelompok ini mengimplementasikan urutan sosiometri terstruktur yang bergerak secara berkesinambungan melalui empat tahapan utama. Prosedur tersebut mengadopsi formulasi model Prayitno, yang diawali dengan tahap pembentukan untuk orientasi pengenalan tujuan sekaligus membangun rapport yang aman, dilanjutkan dengan tahap peralihan untuk mengikis resistensi santri menuju keterbukaan (Sufiandi et al., 2025). Fase berikutnya merupakan tahap kegiatan (inti) yang dikonsentrasikan pada eksplorasi problem secara komprehensif dan perumusan alternatif solusi, lalu dipungkasi oleh tahap pengakhiran untuk menguji perubahan sikap serta menyusun rencana aksi tindak lanjut (Febrianti & Setyawati, 2022). Pemilihan tahapan model Prayitno ini didasarkan pada strukturnya yang aplikatif serta sangat adaptif dengan karakteristik kultural santri di Indonesia guna mengusung akurasi perubahan perilaku.

Agar efektivitas intervensi konseling kelompok dalam mereduksi ketegangan berjalan lebih akseleratif, maka kekuatan dinamika kelompok disinergikan dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT). Kerangka kerja CBT yang dipelopori oleh Aaron T. Beck dalam (Sopiyah et al., 2020) merupakan modalitas konseling psikologis yang berfokus pada resolusi problem riil lewat rekonstruksi kesalahan berpikir dan modifikasi perilaku yang maladaptif. Melalui pemanfaatan CBT, individu diorientasikan untuk melakukan penafsiran ulang atas pengalaman hidupnya secara objektif dari pelbagai sudut pandang guna mengonstruksi strategi perilaku yang lebih sehat dan adaptif (Adriani et al., 2022). Secara operasional, terapi ini bekerja secara kontinu melintasi tiga fase intervensi, yakni tahap awal (assessment & psychoeducation), tahap inti (cognitive restructuring & eksperimen perilaku), serta tahap akhir (evaluation & relapse prevention) (Abdilah et al., 2025).

Keberhasilan restrukturisasi pola pikir lewat koridor CBT ini bertumpu pada

pengelolaan tiga level kognisi krusial, meliputi automatic thoughts (pikiran otomatis spontan), cognitive distortions (distorsi kognitif irasional), serta underlying beliefs atau skema dasar (Chand et al., 2023). Pikiran otomatis destruktif yang mencuat secara tiba-tiba seperti delusi akan gagal tampil, serta distorsi kognitif berupa salah membaca respons audiens, didekonstruksi secara total memanfaatkan teknik restrukturisasi kognitif (Harianja et al., 2024). Lebih jauh, skema dasar negatif yang telah terinternalisasi akibat trauma pengalaman masa lampau dirombak secara mendalam demi menumbuhkan stabilitas emosi yang baru (Tira, 2025). Integrasi pengelolaan ketiga aspek kognisi ini menjadi prasyarat utama dalam memutus rantai kecemasan irasional santri, yang selanjutnya diperkuat lewat latihan perilaku nyata berbentuk simulasi pidato berskala kecil (role play) sebagai substitusi kebiasaan lama yang menghambat.

Efektivitas konseling kelompok berbasis CBT telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Nila Wulandari, dkk (2025) melaporkan bahwa sekitar 85% santri merasa lebih tenang dan mampu mengelola stres akademik setelah mengikuti konseling kelompok berbasis CBT. Sementara itu, penelitian Raina Rahma Salsabila (2025) menunjukkan peningkatan regulasi emosi santri secara signifikan setelah intervensi CBT dengan nilai signifikansi 0,005 dan effect size sebesar 0,89. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus menguji efektivitas konseling kelompok berbasis CBT dalam mengurangi kecemasan santri saat mengikuti kegiatan muhadhoroh masih sangat terbatas. Berangkat dari adanya celah riset (research gap) tersebut, eksperimen kuasi ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok CBT dalam mereduksi kecemasan santri kelas VII saat mengikuti kegiatan muhadhoroh di Pesantren Daarul Qur'an Putri Cikarang

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menjunjung tinggi etika penelitian, diawali dengan perolehan izin resmi dari pengelola Pesantren Tahfizh Daarul Qur'an Putri Cikarang. Sebelum sesi konseling dan pengambilan data dimulai, responden telah menyatakan kesediaan mereka secara sukarela. Peneliti menjamin penuh kerahasiaan data pribadi responden dengan menerapkan asas anonimitas (anonymity), di mana nama asli disamarkan menggunakan kode/inisial pada instrumen dan laporan analisis. Seluruh prosedur ini dirancang untuk menghormati hak partisipan, menjaga kejujuran akademik, serta memastikan tidak ada pihak yang dirugikan secara psikologis maupun sosial selama penelitian berlangsung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pengujian hipotesis secara objektif melalui data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik (Syahrizal & Jailani, 2023). Pendekatan ini dipilih untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam menurunkan kecemasan santri saat mengikuti kegiatan muhadhoroh. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimen (quasi experimental design). Menurut (Abraham & Supriyati, 2022) Metode kuasi-eksperimen digunakan karena pemberian perlakuan dilakukan tanpa proses randomisasi subjek, namun tetap melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai pembanding untuk mengukur pengaruh

intervensi yang diberikan. Desain penelitian yang diterapkan adalah pretest-posttest control group design, sehingga perubahan tingkat kecemasan dapat diamati melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok.

Populasi merupakan keseluruhan sumber data (subyek atau objek) yang memiliki karakteristik tertentu untuk menjadi sasaran penelitian. Sedangkan sampel ialah sebagian kecil anggota kelompok (populasi) yang dipilih untuk mewakili seluruh kelompok tersebut (Suriani et al., 2023). Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sundayana, 2020). Pemilihan santri kelas VII sebagai populasi didasarkan pada karakteristik mereka sebagai santri baru yang berada pada fase remaja awal. Pada fase ini, mereka rentan terhadap kecemasan sosial dan sedang menghadapi masa transisi serta adaptasi di lingkungan pesantren yang baru. Kondisi tersebut membuat mereka sering kali belum terbiasa dengan tuntutan tampil di depan umum, seperti dalam kegiatan muhadhoroh. Dari 45 santri kelas VII yang menjadi responden awal tersebut, dipilih 20 santri dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum kategori sedang - tinggi untuk dijadikan subjek penelitian. Selanjutnya, 20 santri dengan skor kecemasan sedang - tinggi ini dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok tersebut disesuaikan dengan kesediaan serta ketersediaan waktu para santri di tengah padatnya jadwal kegiatan pesantren. Oleh karena itu, proses pembagian kelompok dilakukan secara tidak acak (non-random assignment), yang sekaligus menjadi karakteristik utama dari desain penelitian kuasi-eksperimen ini. Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok berbasis CBT (Cognitive Behavior Therapy) sebanyak lima sesi. Kelima sesi tersebut meliputi: sesi 1 (membangun kepercayaan dalam kelompok), sesi 2 (mengenal sinyal tubuh saat cemas), sesi 3 (mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang penuh semangat), sesi 4 (mengelola emosi melalui simulasi terbatas), dan sesi 5 (evaluasi serta refleksi). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (treatment) serupa selama proses penelitian berlangsung. Efektivitas intervensi dianalisis melalui perbandingan hasil pretest dan posttest menggunakan uji statistik setelah data memenuhi persyaratan uji normalitas dan homogenitas.

Teknik pengumpulan data utama menggunakan kuesioner tertutup model Skala Likert (rentang skor 1–4) yang disusun berdasarkan tiga komponen kecemasan dari Charles D. Spielberger, yaitu reaksi fisiologis (gejala fisik), reaksi emosional (perasaan takut dan khawatir), serta reaksi kognitif (pikiran negatif dan konsentrasi) (Thomas & Cassidy, 2021). Selain kuesioner, pengumpulan data juga didukung melalui teknik wawancara, observasi langsung di lapangan, dan dokumentasi.

Uji coba instrumen dilakukan untuk mengukur validitas dan reliabilitas sebelum pengambilan data yang sesungguhnya. Pengujian validitas menggunakan rumus Pearson Product Moment menunjukkan bahwa dari 30 butir pernyataan awal, terdapat 28 butir dinyatakan valid dan 2 butir tidak valid (nomor 10 dan 26). Pengujian reliabilitas terhadap 28 butir valid menggunakan rumus Cronbach's Alpha dengan bantuan software SPSS 27 menghasilkan koefisien sebesar 0,930, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi (Sundayana, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Kondisi Awal (Pre-test) Kecemasan Santri dalam Muhadhoroh

Berdasarkan hasil asesmen awal terhadap 45 santriwati kelas VII yang menjadi populasi target, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar santri berada pada tingkatan kecemasan sedang (71,1%), diikuti kelompok kecemasan rendah (15,6%), dan sebagian kecil mengalami kecemasan tinggi (13,3%). Data ini mengonfirmasi asumsi awal bahwa aktivitas berbicara di depan umum (public speaking) melalui program muhadhoroh menjadi stimulan utama memicu stres situasional bagi santri usia remaja awal.

Kondisi psikologis tersebut relevan dengan konsep state anxiety dari Charles D. Spielberger, yang menjelaskan bahwa kecemasan situasional berupa perasaan tegang, gugup, serta ketakutan melakukan kekeliruan bersifat temporal dan memuncak ketika individu dihadapkan pada situasi yang menuntut penampilan di hadapan publik. Tekanan emosional ini kian diperkuat oleh adanya tuntutan eksternal, seperti keharusan berpidato dengan fasih serta kekhawatiran akan penilaian negatif dari ustadzah maupun rekan sejawat.

Dampak Intervensi Konseling Kelompok CBT terhadap Penurunan Kecemasan

Keberhasilan penerapan pendekatan CBT dalam mereduksi kecemasan santri dibuktikan melalui hasil pengujian statistik parametrik yang menunjukkan signifikansi tinggi:

Penurunan Skor Kecemasan

Kelompok eksperimen menunjukkan penurunan skor rata-rata kecemasan yang sangat signifikan, yakni merosot dari 82,70 menjadi 53,60 (mengalami reduksi sebesar 29,10 poin). Fenomena berbeda terlihat pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi, di mana skor mereka hanya bergeser tipis dari 76,80 menjadi 73,70 (hanya berkurang 3,10 poin).

Uji Komparasi (Independent Sample T-Test)

Hasil uji beda akhir menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) $<0,001$ (kurang dari 0,05). Angka tersebut menegaskan adanya perbedaan kondisi psikologis yang nyata antara kelompok yang memperoleh perlakuan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Lebih lanjut, perolehan nilai Cohen's d sebesar -2,664 membuktikan bahwa model konseling kelompok CBT memiliki daya pengaruh (effect size) yang sangat kuat dalam meminimalkan kecemasan santri di lembaga pesantren.

Uji Efektivitas Program (N-Gain Score)

Efektivitas intervensi dikuatkan oleh perolehan rata-rata nilai N-Gain kelompok eksperimen sebesar 0,526 (52,64%), yang merepresentasikan kategori Sedang atau Efektif. Di pihak lain, kelompok kontrol hanya mencatatkan nilai N-Gain sebesar 0,063 (6,33%), yang masuk dalam kriteria Rendah atau Tidak Efektif. Keberhasilan reduksi kecemasan ini tidak terlepas dari struktur 5 sesi dalam konseling kelompok CBT yang dirancang secara sistematis untuk mengintervensi distorsi kognitif dan perilaku santri:

Sesi 1 & 2 (Identifikasi Respon Fisiologis)

Santri dilatih untuk mengenali sinyal-sinyal ketegangan tubuh (seperti tremor dan palpitasi jantung) dan meredakannya melalui teknik deep breathing (pernapasan dalam). Implementasi teknik ini berhasil menurunkan skor indikator reaksi fisik pada kelompok eksperimen dari 25,1 menjadi 19,2.

Sesi 3 (Restrukturisasi Kognitif)

Sesi ini berfokus pada ranah pikiran untuk mengikis pemikiran otomatis negatif (seperti kecemasan akan lupa teks atau ditertawakan audiens) dengan menerapkan metode cognitive restructuring serta mengonversinya menjadi kalimat afirmasi positif (positive self-talk).

Sesi 4 & 5 (Simulasi Perilaku dan Refleksi)

Tahap akhir ini berfungsi sebagai intervensi perilaku melalui simulasi berpidato dalam skala kecil guna melatih mentalitas, meredam rasa malu, serta memupuk rasa percaya diri di bawah naungan dukungan emosional (group dynamics) dari sesama anggota kelompok.

Restrukturisasi kognitif bekerja dengan cara mengubah pikiran-pikiran otomatis negatif yang muncul secara tiba-tiba saat santri akan tampil. Contohnya, pikiran seperti "saya pasti akan gugup dan melupakan seluruh materi" atau "teman-teman akan menertawakan saya jika melakukan kesalahan". Pikiran-pikiran tersebut pada dasarnya tidak realistis dan justru memperparah kecemasan santri.

Melalui restrukturisasi kognitif, pola pikir negatif tersebut diidentifikasi dan didekonstruksi untuk kemudian digantikan dengan pikiran yang lebih rasional, seperti "saya sudah berlatih beberapa kali, sehingga saya mampu menyelesaikannya" atau "melakukan kesalahan adalah hal yang wajar dalam proses belajar". Ketika kognisi berubah dari negatif menjadi adaptif, otak tidak lagi menginterpretasikan situasi muhadhoroh sebagai ancaman yang membahayakan. Akibatnya, respons fisiologis seperti jantung berdebar, tangan gemetar, atau keringat dingin dapat diminimalisasi, sehingga santri menjadi lebih tenang dan percaya diri saat tampil. Temuan ini memperkuat khazanah penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kerangka CBT efektif dalam mengubah pola pikir disfungsional menjadi lebih rasional, sehat, dan adaptif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan santriwati kelas VII saat mengikuti kegiatan muhadhoroh pada kondisi awal didominasi kategori sedang (71,1%) yang ditandai gejala fisiologis, emosional, dan kognitif. Setelah diberikan layanan konseling kelompok berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT), kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata skor kecemasan yang signifikan dari 82,70 menjadi 53,60, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami perubahan kecil dari 76,80 menjadi 73,70. Hasil uji t menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang diperkuat oleh nilai N-Gain kelompok eksperimen sebesar 0,526 (52,64%) dengan kategori efektif, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 0,063 (6,33%). Dengan demikian, konseling kelompok berbasis CBT terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan santriwati saat mengikuti kegiatan muhadhoroh di Pesantren

Tahfizh Daarul Qur'an Putri Cikarang.

Makna dari temuan ini menegaskan bahwa konseling kelompok CBT merupakan bentuk intervensi psikologis yang sangat efektif untuk mengatasi kecemasan situasional yang khas terjadi di lingkungan pesantren. Sebagai implikasi praktis, guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau ustadzah di pesantren disarankan untuk mengadopsi dan menerapkan modul konseling kelompok berbasis CBT ini sebagai salah satu program pembinaan santri secara berkala guna melatih kesiapan mental mereka saat tampil di depan umum. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam hal desain dan keterwakilan subjek. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain eksperimen murni (true experiment) serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan bervariasi agar hasil temuan dapat digeneralisasikan secara lebih luas di berbagai institusi pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, A., Yulistina, I., & Mutamimah, M. (2025). Analisis Strategi CBT: Pelaksananya dalam Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(2), 196-210. <https://doi.org/10.30653/001.202592.516>
- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen dalam pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 2476-2482. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.3800/http>
- Adriani, R. B., Sulistyowati, D., Darmawan, R. E., Donsu, J. D. T., & Mojosongo, D. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Stigma Diri, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta. 13(2), 243-251. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i2.873>
- Afif, H., Beddu, M. J., & Nur'aini. (2026). Implementasi Program Muhadhoroh dalam Meningkatkan Kreativitas Belajar dan Prestasi Santri di Pondok Pesantren Kota Batam. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 31-43. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.42887>
- Awaliyani, S. A., & Ummah, A. K. (2021). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa melalui Kegiatan Muhadhoroh. *Indonesian Journal Of Teacher Education*, 2(1), 246-252. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/annuha.v4i4.550>
- Chand, S. P., Kuckel, D. P., & Hueker, M. R. (2023). Cognitive Behavior Therapy. StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK470241>
- Febrianti, E. A., & Setyawati, S. P. (2022). Pemanfaatan Buku Panduan dalam Melaksanakan Konseling Kelompok. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*, 2, 1-6.
- Firly, N., Ega, D. A., & Muhid, A. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Empati Siswa: literature review. *JURNAL PSYCHO AKSARA*, 1(1), 32-40. <https://doi.org/10.54371/ainj.v5i2.454>
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate: Dengan Program Ibm Spss 27 (Edisi 10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Handayani, R., Wiantina, N. A., & Nurina, P. (2024). Konflik Komunikasi Antarbudaya

- dan Peran Konseling Multibudaya di Pesantren Daarul Mansur. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 5(1), 47-52. <https://jurnal.idaqui.ac.id/index.php/jiegc/article/view/554>
- Harianja, S. J., Nasution, S. S., & Daulay, W. (2024). The Effect of Cognitive Therapy on the Ability to Control Negative Thoughts in Low Self-Esteem Patients. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 199-206. <https://doi.org/10.26630/jk.v15i2.4502>
- Kuncoro, M. P., Mujiburrohman, & Abdullah, M. (2023). Efektivitas kegiatan muhadhoroh terhadap peningkatan kualitas bahasa arab santri ponsok pesantren MTA karanganyar tahun ajaran 2022/2023. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 6(3), 453-470. <https://doi.org/https://alisyraq.pabki.org/index.php/alisyraq/>
- Marianti, L., Aisyah, N., Kariza, A., Fadillah, N., & Mahbub, M. M. (2026). Kecemasan (Anxiety Disorder). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 10, 3782-3788. <https://jptam.org/index.php/jptam>
- Muhyidin, M., & Chuquin, E. G. P. (2025). Assessing the levels and prevalence of public speaking anxiety among Indonesian EFL university students. *Journal on English as a Foreign Language*, 15(2), 785-805. <https://doi.org/10.23971/jefl.v15i2.9982>
- Nurhasanah, D., Mukhyi, T. F., Wirda, R., Nadhira, M., Tsabitah, G., Salsabila, A., & Amna, Z. (2023). Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 1(2), 74-83. <https://doi.org/10.24815/skjp.v1i2.28436>
- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60-66. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168>
- Qomusuddin, I. F., & Romlah, S. (2022). Analisis data kuantitatif dengan program IBM SPSS STATISTIC 20.0. PENERBIT DEEPUBLISH (Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA).
- Ratar, M., Gai, A. M., Akbar, P. C., & Harahap, L. H. (2025). Metode penelitian teknik pengumpulan dan analisis data kualitatif, kuantitatif, dan mix method (Edisi 1). PT. Media Penerbit Indonesia. web: <https://mediapenerbitindonesia.com>
- Salsabila, R. R. (2025). Pengaruh konseling kelompok melalui cognitive behavior therapy terhadap regulasi emosi santri (Issue 2504). Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung 2025.
- Setyawan, N., & Prabawa, A. F. (2023). Kajian Literatur: Bisakah Konseling Kelompok Realita Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa? *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 107-118. <https://doi.org/https://proceedings.unnes.ac.id/agcaf/article/view/2543>
- Sianturi, R. (2022). Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 8(1), 386-397. <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i1.507>
- Sopiyah, Nurikhsan, J., & Hafina, A. (2020). Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2), 102-

124. <https://doi.org/10.37640/jip.v11i2.128>

- Sufiandi, A. C., Soviana, A. F., Rakhmadiana, D. N. I. F., Rakhmadhani, R., Malinda, S. U. S. P., & Christiana, A. E. (2025). Analisis Layanan Konseling Individual dan Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 11(1), 35-49. <https://doi.org/10.24176/jkg.v11i1.14164>
- Sundayana, R. (2020). Statistika Penelitian Pendidika (Edisi ke-2). ALFABETA.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1, 24-36.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. 1, 13-23. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Thomas, C. L., & Cassady, J. C. (2021). Validation of the State Version of the State-Trait Anxiety Inventory in a University Sample. *SAGE Open*, 11(3). <https://doi.org/10.1177/21582440211031900>
- Tira, A. Y. (2025). Faktor yang Memengaruhi Keberhasilan Cognitive Behavior Therapy Pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Cognitive Distortion. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 41205-41215.
- Wulandari, N., Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2025). Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 23. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v8i1.36197>