

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu, terutama bagi siswa tingkat akhir seperti kelas 11 di Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada tahap ini, siswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian akhir sekolah, Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK), serta seleksi masuk perguruan tinggi negeri maupun swasta. Tuntutan tersebut seringkali menimbulkan kecemasan akademik yang dapat mengganggu proses belajar, menurunkan motivasi serta menghambat pencapaian potensi akademik secara optimal (Usman & Rafli, 2024).

Kecemasan akademik adalah hal yang sering kita jumpai di kalangan pelajar, mulai dari siswa sekolah menengah pertama hingga mahasiswa perguruan tinggi. Rasa cemas ini dapat muncul akibat dorongan untuk meraih nilai akademik yang tinggi, beban kurikulum yang padat, serta harapan dari diri sendiri untuk sukses dalam ujian maupun praktik (Sari dkk., 2023). Dalam KBBI kecemasan sendiri merupakan bentuk suasana dari hasil yang tidak tentram. Menurut Suratami, Abdullah dan Taufik (2017) kecemasan merupakan hal yang wajar dan bisa dialami oleh siapa saja, baik pria ataupun wanita, karena setiap orang pasti akan merasakan kecemasan, meskipun penyebabnya bisa berbeda-beda. Selama masih berada dalam batas normal, kecemasan tersebut tetap bisa dikendalikan. Umumnya, kecemasan muncul karena adanya tekanan sosial yang terlalu tinggi, sementara individu merasa belum mampu memenuhi tuntutan tersebut (Sugiarti, 2023).

Menurut Bandura (dalam Novitria & Khoirunnisa, 2022), kecemasan akademik muncul ketika seseorang meragukan kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan tugas tugas akademik yang merupakan bentuk dari pola pikir negatif atau *self-doubt*. Sementara itu, Chatterjee dan Sinha (2013) menambahkan bahwa ekspektasi orangtua juga turut berpengaruh terhadap performa belajar anak. Hal ini dikarenakan ketika orangtua menaruh ekspektasi kepada siswa secara berlebihan akan mengakibatkan siswa mengalami tekanan dan tekanan ini akan mengakibatkan kecemasan. Siswa yang merasa harus memenuhi standar tinggi dari orangtua dapat

mengembangkan distorsi kognitif seperti “*Saya harus selalu sempurna*” atau “*Jika gagal, saya mengecewakan mereka*”. Siswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung mengalami kesulitan untuk fokus saat menjalani aktivitas belajar, seperti membaca, menulis, mendengarkan atau berbicara. Gejala kecemasan akademik pun beragam, sebagaimana dijelaskan oleh O’Connor (2008), antara lain: pusing, mual, sakit perut, telapak tangan, berkeringat, wajah memerah, sakit kepala, perubahan nada suara saat berbicara, munculnya pikiran negatif tentang kemungkinan gagal, keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, serta rasa takut saat harus berbicara di depan umum, guru atau dosen.

Masalah kecemasan akademik adalah kecemasan yang tidak bisa dipandang sebelah mata, karena masalah kecemasan yang tidak pernah diatasi justru akan bisa merusak masa depan siswa tersebut. Siswa yang terlalu larut dalam kecemasan yang dialaminya akan mencari pelampiasan yang salah, seperti penggunaan obat-obatan terlarang atau melakukan hal-hal yang berbahaya untuk mengatasi kecemasan mereka (Gading dkk., 2017). Siswa-siswa yang melampiaskan kecemasannya dengan menggunakan zat-zat terlarang akan beresiko juga dengan masalah hukum atau sosial (Hakim & Karneli, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Laely dkk (2022), ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 8 Surabaya mengalami kecemasan akademik pada kategori sedang dengan persentase 77,2%, sementara pencapaian prestasi belajar sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 155 siswa. Temuan ini ditunjukkan melalui nilai signifikansi sebesar 0,048 ($p < 0,05$) dan koefisien regresi negatif sebesar -0,032. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan akademik yang dialami siswa, maka semakin rendah pula prestasi belajarnya. Meskipun pengaruh yang ditunjukkan relatif kecil, hal ini tetap menjadi perhatian penting bagi sekolah untuk melakukan upaya preventif atau intervensi guna membantu siswa mengelola kecemasan akademik agar tidak menghambat pencapaian akademik mereka.

Penelitian ini berfokus pada kecemasan akademik yang dialami peserta didik, khususnya siswa kelas 11 di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Kecemasan akademik merupakan respon emosional yang muncul akibat tekanan

terhadap pencapaian prestasi belajar, seperti persiapan menghadapi ujian akhir, UTBK, maupun seleksi masuk perguruan tinggi. Siswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung menunjukkan gejala seperti rasa takut berlebihan, pikiran negatif terhadap kemampuan diri, serta kesulitan dalam berkonsentrasi saat mengerjakan tugas atau belajar. Kondisi ini dapat mengganggu proses belajar dan menurunkan kualitas hasil akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tepat untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik agar siswa dapat menjalani aktivitas belajarnya dengan lebih optimal dan percaya diri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Lestari, 2023) yang juga melakukan penelitian tingkat kecemasan di SMAN 1 Singaraja Tahun 2023 dan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 20 Mei 2025 dengan guru BK di SMAN 1 Singaraja, terdapat permasalahan kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti banyak siswa yang tidak mengerti akan materi yang disampaikan oleh guru. Banyaknya siswa yang berprestasi di SMAN 1 Singaraja juga membuat siswa merasa cemas akan tertinggal, siswa juga menjadi takut untuk menyampaikan pendapat mereka karena mereka takut salah menjawab. Terdapat juga faktor eksternal, yaitu ekspektasi orangtua siswa yang tinggi sehingga menjadi beban bagi siswa. Terdapat juga faktor eksternal lainnya, yaitu kurikulum yang diterapkan sekarang memiliki target yang sangat tinggi dan juga pemberian tugas yang sangat banyak, sehingga siswa mengalami kesulitan untuk menyeimbangi kedua hal tersebut.

Setelah melakukan wawancara dan observasi bersama guru pada tanggal 20 Mei 2025, fakta yang serupa juga terjadi di SMAN 1 Singaraja terdapat juga siswa yang mengalami kecemasan akademik di kelas XI. Siswa kelas XI mengalami kecemasan dikarenakan beberapa hal, yaitu ujian kenaikan kelas, penentuan jurusan, persaingan yang ketat antarsiswa. Guru SMAN 1 Singaraja telah melakukan upaya untuk mengatasi kecemasan siswa, yaitu dengan cara mengajak siswa yang mengalami kecemasan akademik melakukan konseling dan juga memberikan mereka motivasi. Namun, hal ini tidak membuat kecemasan akademik siswa hilang sepenuhnya. Hal ini disebabkan karena jumlah guru BK dan jumlah siswa tidaklah sepadan yang dimana jumlah siswa lebih banyak daripada jumlah

guru BK. Dari data yang peneliti dapatkan, terdapat siswa SMAN 1 Singaraja yang mengalami kecemasan akademik.

Peneliti melakukan penyebaran kuisioner kecemasan akademik kepada peserta didik kelas XI SMAN 1 Singaraja pada tanggal 23 Juli sebagai bagian dari proses pengumpulan data awal dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan merupakan kuisioner yang digunakan dari studi pendahuluan milik Putri & Lestari (2023) yang sebelumnya telah diuji kelayakannya dan telah digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan akademik pada siswa SMAN 1 Singaraja. Dari data yang telah dikumpulkan terdapat 82 dari 367 siswa kelas XI SMAN 1 Singaraja mengalami kecemasan akademik kategori sedang hingga tinggi.

Salah satu contohnya yaitu dari hasil observasi dan wawancara kepada murid kelas XI SMAN 1 Singaraja pada tanggal 23 Juli 2025 adalah ketika siswa tidak memahami materi, mereka cenderung membentuk keyakinan negatif seperti *"Saya pasti gagal,"* yang menciptakan ketakutan berlebih dan akhirnya memunculkan kecemasan. Demikian pula, keberadaan siswa berprestasi yang dominan dapat memicu perbandingan sosial yang tidak sehat, sehingga siswa dengan pencapaian biasa mengembangkan pola pikir seperti *"Saya tidak akan pernah bisa sebaik mereka,"* yang memperparah rasa tidak percaya diri. Faktor eksternal lainnya seperti ekspektasi orangtua dan kurikulum yang padat serta beban tugas yang tinggi juga membentuk pola pikir bahwa belajar hanyalah tentang mengejar target, bukan proses. Ini mengarah pada tekanan internal seperti *"Saya tidak boleh tertinggal sedikit pun,"* yang menyebabkan kecemasan berkelanjutan. Hal ini juga dikonfirmasi oleh guru BK saat peneliti melakukan wawancara, menemukan fakta bahwa siswa menyampaikan hal yang sama ketika melakukan konseling pada guru BK SMAN 1 Singaraja

Berdasarkan hasil wawancara dan diperkuat dengan kajian dari penelitian Istiantoro (2021) kecemasan akademik yang dialami oleh siswa kelas XI dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri siswa maupun lingkungan sekolah. Dari hasil wawancara, ditemukan bahwa banyak siswa berpikir cemas karena takut tertinggal dibandingkan teman-teman yang berprestasi, serta takut menyampaikan pendapat karena khawatir salah. Hal ini menunjukkan

adanya faktor pribadi berupa kurangnya kepercayaan diri dan pikiran negatif terhadap kemampuan akademik. Selain itu, kurikulum yang menuntut siswa mencapai standar tertentu dalam nilai, keterampilan, dan sikap, turut memunculkan kecemasan siswa, yang berkaitan dengan faktor kelembagaan. Tugas yang banyak dan kurikulum yang menuntut capaian tinggi juga menjadi pemicu tekanan belajar yang berlebihan. Ini senada dengan hasil penelitian Debi Istiantoro, yang mengidentifikasi bahwa kecemasan akademik siswa kelas XI banyak dipengaruhi oleh faktor pribadi (71,74%), kelembagaan (89,67%), keluarga (50,54%), dan sosial (64,67%). Penekanan pada kompetisi antar siswa dan ekspektasi yang tinggi juga ditemukan sebagai pemicu utama. Maka, dapat disimpulkan bahwa penyebab kecemasan akademik tidak hanya terletak pada beban akademik semata, namun juga pada persepsi dan interaksi sosial siswa dengan lingkungan belajar mereka, yang perlu mendapatkan perhatian dari pihak sekolah dan layanan bimbingan konseling.

Sejalan dengan pandangan Bandura (dalam Namina dkk., 2025) yang menyatakan bahwa kecemasan akademik timbul karena kurangnya keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, serta Chatterjee dan Sinha (Yanra, 2024) yang menyoroti peran ekspektasi orang tua sebagai sumber tekanan, fenomena serupa juga ditemukan di SMAN 1 Singaraja berdasarkan hasil wawancara dengan guru. Siswa kelas XI di sekolah tersebut menunjukkan gejala kecemasan akademik yang dipicu oleh berbagai tekanan, seperti ujian kenaikan kelas, penentuan jurusan, dan persaingan ketat antar teman sebaya yang menyebabkan siswa memikirkan hal negatif yang menyebabkan cemas. Hal ini menguatkan temuan Pekrun (dalam Syaifudin Zuhri, 2025) bahwa kecemasan dapat mengganggu kemampuan konsentrasi siswa dalam menjalani proses belajar. Gejala yang tampak pun konsisten dengan yang dikemukakan O'Connor (dalam Novitria & Khoirunnisa, 2022), seperti rasa takut dan pikiran negatif terhadap kegagalan, terutama saat menghadapi tekanan akademik atau harus tampil di depan guru. Meskipun pihak sekolah, melalui guru BK, telah berupaya menangani permasalahan ini melalui konseling dan pemberian motivasi, kendala tetap ada, salah satunya karena rasio guru BK yang tidak seimbang dengan jumlah siswa. Hal ini mencerminkan bahwa kecemasan akademik bukan sekadar reaksi sesaat, melainkan suatu kondisi

emosional kompleks yang, sebagaimana dijelaskan Freud (Pradnya Paramitha dkk., 2025), kerap tidak memiliki sumber yang jelas dan menuntut individu untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan lingkungan yang terus berubah.

Fakta yang ditemukan di lapangan mengenai sumber kecemasan merupakan dari pikiran juga didukung oleh teori menurut teori Aaron T. Beck yang dijelaskan dalam studi oleh Haikal (2022), kecemasan muncul dari distorsi kognitif, yaitu pola pikir keliru yang berfokus pada ancaman dan meningkatkan rasa kerentanan pribadi. Beck menyatakan bahwa pikiran, emosi, dan perilaku sangat dipengaruhi oleh cara individu memandang dan menginterpretasi pengalaman hidupnya. Distorsi seperti abstraksi selektif, generalisasi berlebihan, pemikiran absolut, dan magnifikasi berperan besar dalam menciptakan dan mempertahankan gejala kecemasan. Ketika seseorang memiliki keyakinan yang menyimpang tentang dirinya atau lingkungannya, maka skema kognitif yang terbentuk dapat mengaktifkan respons emosional negatif seperti cemas, takut, dan marah.

Memandang dampak kecemasan akademik yang begitu negatif, maka dipandang perlu untuk menemukan solusi, yaitu pendekatan model konseling *Cognitive Behavioral* atau CBT dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat diterapkan untuk menangani kecemasan akademik pada siswa. Layanan konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* dapat membantu siswa mengurangi kecemasan akademik melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif dalam menghadapi tuntutan belajar (Arum dkk., 2023). Hal ini dikarenakan kecemasan akademik umumnya muncul akibat pola pikir yang irasional, seperti keyakinan bahwa kegagalan sekali berarti tidak mampu secara keseluruhan atau anggapan bahwa nilai buruk akan menghancurkan masa depan. Melalui teknik *cognitive restructuring* bertujuan untuk menata ulang pola pikir siswa yang irasional menjadi rasional. Penggunaan model konseling berbasis *Cognitive Behavioral* yang terintegrasi dengan dukungan emosional terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi siswa sehingga membantu mereka menghadapi tekanan akademik secara lebih positif dan adaptif (Gading dkk., 2025). Dengan demikian, siswa dapat melihat tantangan akademik dari sudut pandang yang lebih realistis, mengurangi tekanan berlebihan dan mampu memahami serta

menghadapi kesulitan belajar dengan cara yang lebih positif dan konstruktif (Herdayanti dkk., 2021).

Cognitive behavioral Therapy (CBT) merupakan bentuk terapi psikologis yang dirancang untuk membantu individu mengenali, mengevaluasi dan mengubah pola pikir serta perilaku negatif yang bisa memicu atau memperburuk masalah emosional seperti kecemasan, stres dan depresi. Terapi ini mengandalkan pendekatan yang terstruktur, aktif, serta berlangsung dalam waktu terbatas dan ditujukan untuk menangani berbagai gangguan psikologi (Choirunnisa dkk., 2024). CBT didasari oleh teori bahwa cara seseorang sangat memengaruhi perasaan dan tindakannya. Oleh karena itu, pendekatan CBT bertujuan untuk memperbaiki cara seseorang memproses informasi yang keliru dan membantu mereka mengganti anggapan-anggapan negatif yang mendasari perilaku emosi yang tidak sehat (Virly & Muhid, 2020).

CBT berasumsi bahwa individu memiliki kemampuan untuk menyadari pikiran dan perilakunya, serta mampu melakukan perubahan positif. Pikiran dibentuk dari pengalaman, dan tindakan seseorang sering kali merupakan hasil dari pola pikir tersebut (Choirunnisa dkk., 2024). Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa individu dapat mengelola pola pikir negatifnya dan membentuk kebiasaan serta berperilaku yang lebih sehat. Selain berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri akademik, CBT juga berdampak positif pada prestasi belajar seseorang. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan siswa ketrampilan untuk mengatasi emosi seperti stress dan kecemasan. Selain itu, CBT juga mendukung siswa dalam membangun pola pikir positif terhadap pembelajaran, meningkatkan motivasi, dan memperkuat kemampuan mereka dalam bekerja sama dengan orang lain (Zebua dkk., 2025).

Cognitive restructuring adalah sebuah proses untuk mengevaluasi dan menyeleksi keyakinan siswa dengan memahami hubungan antara emosi negatif, pikiran, serta keyakinan inti yang dimiliki, lalu menilai apakah hal hal tersebut masuk akal atau tidak secara objektif. Penilaian ini dilakukan dengan mempertimbangkan keterikatan antara pikiran, perasaan dan perilaku (Prastiyo & Muhid, 2022). Teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling

memberikan dampak yang cukup besar, seperti siswa dapat belajar mengenali serta memahami pola pikir negatif yang mereka miliki dan membantu siswa menyadari bahwa cara mereka berpikir berpengaruh terhadap emosi dan perilaku yang ditampilkan (Zamroni dkk., 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan masalah yang cukup signifikan dan dapat ditangani melalui berbagai pendekatan intervensi. Penelitian oleh (Herdayanti dkk., 2021) membuktikan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kecemasan akademik pada siswa kelas XI, menunjukkan bahwa intervensi berbasis kognitif dapat diterapkan dalam konteks sekolah menengah. Sementara itu, (Putri, 2023) mengembangkan panduan konseling behaviorial menggunakan teknik destinasi sistematis untuk mengurangi kecemasan belajar, yang meskipun menggunakan pendekatan yang berbeda, tetap memiliki tujuan serupa, yaitu mereduksi kecemasan siswa. Penelitian oleh (Nauvalia & Indrijati, 2023) juga memperkuat efektivitas pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam meredakan kecemasan akademik, khususnya pada mahasiswa, baik dengan desain eksperimen kasus tunggal maupun *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, kajian literatur oleh (Cania dkk., 2022) menunjukkan bahwa CBT dalam konseling kelompok mampu membantu mahasiswa mengelola kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir. Meskipun terdapat perbedaan pada subjek, teknik dan desain penelitian, seluruh studi tersebut memperkuat dasar teoritis dan empiris bahwa pendekatan CBT, termasuk teknik restrukturisasi kognitif, dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi kecemasan akademik pada berbagai jenjang pendidikan.

Dengan demikian, pola pikir maladaptif yang terbentuk dari pengalaman belajar yang penuh tekanan, lingkungan sosial yang kompetitif, dan kurangnya dukungan emosional sangat berkontribusi terhadap munculnya kecemasan akademik. Oleh karena itu, intervensi seperti *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* menjadi penting untuk membantu siswa mengganti pola pikir negatif dengan yang lebih realistis dan suportif terhadap diri mereka sendiri.

Dalam kaitannya dengan kecemasan akademik, maka layanan konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* yang dilakukan oleh

konselor diharapkan dapat mengatasi pola pikir atau persepsi menyimpang yang dialami peserta didik dalam memenuhi tuntutan akademik, sehingga berdampak pada berkurangnya rasa kecemasan akademik siswa di sekolah. Berdasarkan hasil pemaparan tersebut, pendekatan konseling *cognitive behavioral* memiliki keefektifan yang cukup tinggi dalam penurunan rasa kecemasan akademik. Dengan ini, maka dilakukanlah penelitian yang ditujukan untuk mengatasi kecemasan akademik siswa dengan menerapkan teori konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* di SMA Negeri 1 Singaraja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan deskripsi latar belakang di atas, maka dapat teridentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Singaraja mengalami kecemasan akademik karena akan menghadapi ujian akhir, seleksi masuk perguruan tinggi, persaingan antar siswa yang ketat dan tuntutan dari orangtua.
2. Gejala kecemasan akademik yang muncul meliputi kesulitan berkonsentrasi, pikiran negati, serta respon fisiologis seperti mual, pusing dan ketakutan saat belajar atau berbicara di kelas.
3. Faktor-faktor penyebab kecemasan meliputi: tekanan akademik yang tinggi, persaingan antarsiswa, kurangnya pemahaman terhadap materi pelajaran, lingkungan belajar yang kurang suportif, serta ekspektasi orangtua yang tinggi.
4. Jumlah guru BK yang terbatas membuat upaya konseling tidak bisa menjangkau seluruh siswa secara maksimal, sehingga kecemasan akademik masih belum tertangani dengan optimal.
5. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik berisiko memengaruhi kesehatan mental dan masa depan siswa, termasuk mendorong mereka melakukan pelampiasan negatif seperti penyalahgunaan zat.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah diadakan dengan tujuan agar penelitian dapat dilakukan dengan fokus dan terarah sesuai dengan pokok masalah. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka batasan masalah dalam

penelitian ini berfokus pada efektivitas teori konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi kecemasan akademik pada siswa kelas 11 di SMA Negeri 1 Singaraja.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka didapatkan rumusan masalah, sebagai berikut:

- 1.4.1. Bagaimana tingkat kecenderungan kecemasan akademik siswa kelas XI SMAN 1 Singaraja?
- 1.4.2. Apakah teori *cognitive behavioral* teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengatasi kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu:

- 1.5.1. Mendeskripsikan tingkat kecenderungan kecemasan akademik siswa kelas XI SMAN 1 Singaraja
- 1.5.2. Menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas teori *cognitive behavioral* teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas temuan dalam bidang bimbingan konseling yang berkaitan dengan penerapan teori konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi kecemasan akademik pada siswa kelas SMA.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memiliki manfaat dalam menambah pandangan serta pengetahuan dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan penerapan teori *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi kecemasan akademik pada siswa.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini memiliki manfaat dalam menambah wawasan serta mempermudah guru BK untuk menerapkan teori konseling *cognitive behavioral* dan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi kecemasan akademik siswa.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini bisa menghadirkan strategi atau layanan yang secara langsung membantu siswa mengelola dan mengurangi kecemasan terkait ujian, tugas sekolah dan tekanan akademik lainnya. Ketika kecemasan berkurang, siswa cenderung bisa lebih fokus, termotivasi dan percaya diri dalam menghadapi proses belajar. Ini bisa berdampak langsung pada prestasi akademik.

