

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* BERBASIS *BEHAVIORAL SIMULATION* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL SISWA

Chenni Wahyunita¹, Weni Kurnia Rahmawati², Nailul Fauziyah³

Universitas PGRI Argopuro/Kencong, Jember, Indonesia^{1,2,3}

e-mail: chenniwahyunita@gmail.com¹, weni.kurnia240988@gmail.com²,
nailulfauziyah@mail.unipar.ac.id³

Diterima: 23/8/2026; Direvisi: 3/9/2026; Diterbitkan: 29/9/2026

ABSTRAK

Tuntutan integratif antara ketelitian finansial dan kelancaran pelayanan publik di laboratorium *mini bank* kerap memicu kecemasan sosial pada siswa SMK Jurusan Perbankan. Penelitian ini ditujukan untuk memperoleh bukti empiris mengenai efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berbasis *Behavioral Simulation* dalam menurunkan kecemasan sosial peserta didik. Melalui rancangan kuasi-eksperimen *Non-equivalent Control Group Design*, sebanyak 16 siswa kelas XI dialokasikan seimbang ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (N = 8). Pengukuran berulang menggunakan *Social Anxiety Scale* mencatat perubahan skor rerata kelompok eksperimen dari 155,00 menjadi 124,75, sedangkan kelompok kontrol berubah dari 151,50 menjadi 133,63. Pengujian hipotesis pada fase *posttest* mengonfirmasi perbedaan signifikan antarkelompok ($t = -4,172$; $p < 0,001$) dengan ukuran efek yang sangat kuat (Cohen's $d = -2,086$). Temuan ini membuktikan bahwa penggabungan restrukturisasi keyakinan irasional melalui *disputing* kognitif dengan pementasan simulasi perilaku adaptif secara nyata sanggup mereduksi kecemasan sosial siswa secara terukur. Sinergi ini memberikan rekomendasi praktis bagi konselor sekolah untuk mengintegrasikan pengolahan pola pikir dengan latihan simulasi vokasional guna memantapkan kesiapan mental siswa menghadapi situasi kerja evaluatif.

Kata Kunci: *Behavioral Simulation, Kecemasan Sosial, Konseling Kelompok, Rational Emotive Behavior Therapy, Siswa SMK*

ABSTRACT

The integrative demand between financial accuracy and excellent service in mini bank laboratories frequently triggers social anxiety among vocational high school banking students. This study aimed to obtain empirical evidence regarding the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) group counseling based on Behavioral Simulation in reducing students' social anxiety. Utilizing a quasi-experimental Non-equivalent Control Group Design, 16 eleventh-grade students were equally allocated into experimental and control groups (N = 8). Repeated measurements using the Social Anxiety Scale recorded a mean score reduction in the experimental group from 155.00 to 124.75, whereas the control group shifted from 151.50 to 133.63. Hypothesis testing at the posttest phase confirmed a significant difference between groups ($t = -4.172$; $p < 0.001$) with a very large effect size (Cohen's $d = -2.086$). These findings demonstrate that combining the restructuring of irrational beliefs through cognitive disputing with simulated adaptive behavioral exposure effectively reduces students' social anxiety. This synergy offers practical recommendations for school counselors to integrate cognitive restructuring with vocational simulation exercises to strengthen students' mental readiness for evaluative work environments.



Keywords: *Behavioral Simulation, Social Anxiety, Group Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy, Vocational High School Students*

PENDAHULUAN

Laboratorium *mini bank* pada Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) sering kali berubah menjadi arena tekanan psikologis ketika siswa dituntut memperagakan performa *teller* atau *customer service* di bawah paparan evaluasi langsung guru dan rekan sebaya. Aktivitas *roleplay* ini tidak sekadar menguji presisi kalkulasi finansial, tetapi memaksa remaja mengelola gejolak emosional saat melayani nasabah. Ketidakmampuan merespons tekanan interaksi sosial ini kerap memicu ketakutan intensif akan penilaian negatif yang berujung pada manifestasi kecemasan sosial. Fenomena tersebut menegaskan bahwa keberhasilan penyesuaian diri di lingkungan pendidikan vokasional sangat bergantung pada dinamika kognitif, emosional, dan sosial peserta didik yang sedang berada dalam transisi perkembangan menuju kedewasaan (Bafadal, 2021; Gloriabarus, 2022; Sigarlaki & Nurvinkania, 2022).

Ketegangan psikologis yang dialami siswa Program Keahlian Perbankan dan Keuangan Mikro bersumber dari benturan dua tuntutan yang hadir secara simultan. Di satu sisi, pekerjaan finansial menuntut tingkat ketelitian tanpa toleransi kesalahan angka, sementara di sisi lain, standar pelayanan publik mewajibkan kelancaran verbal, kontak mata yang mantap, serta perawakan ramah. Titik temu antardua tuntutan ekstrem inilah yang memperkuat tekanan situasional, memicu kegagalan adaptasi emosional saat siswa harus tampil secara persuasif. Kecemasan sosial dalam ruang lingkup ini bekerja sebagai penghambat proses belajar, di mana kekhawatiran berlebih terhadap penilaian orang lain mendistorsi persepsi siswa atas kemampuan dirinya sendiri (Oktapiani & Putri, 2022; Pratiwi et al., 2024).

Manifestasi kecemasan tersebut merembes secara destruktif ke dalam tiga ranah utama respons manusia, yaitu kognitif, fisiologis, dan perilaku. Distorsi pemikiran membuat siswa memperbesar konsekuensi kegagalan praktikum seolah-olah sebuah kekeliruan kecil merupakan ketidakmampuan absolut, yang kemudian memicu reaksi somatis seperti gejala denyut jantung, ketegangan otot, hingga tremor pada tangan. Defensif terhadap ketakutan ini, siswa memilih mekanisme penghindaran seperti menjadi pasif saat diskusi, menunda giliran simulasi, atau bahkan menghindari uji kompetensi sehingga menutup akses untuk mengasah keterampilan interpersonal mereka (Nasiyah et al., 2025; Sigarlaki & Nurvinkania, 2022; Utami & Handayani, 2023). Lingkaran setan penghindaran ini berisiko mengkristal menjadi pola pikir maladaptif yang menghambat potensi vokasional siswa jika tidak segera diintervensi (Oktapiani & Putri, 2022; Sari & Ramadhan, 2023).

Kondisi empiris di SMK Islam Ash-Shuufiyah memvalidasi bahwa ancaman kecemasan sosial bukanlah sekadar abstraksi konseptual, melainkan hambatan riil di lapangan. Observasi awal pada siswa kelas XI Jurusan Perbankan merekam gejala fisik yang nyata saat praktikum, mencakup artikulasi bicaranya yang terbata-bata, ketakutan akan penghakiman teman sebaya, dan kecenderungan menarik diri. Kondisi risikan ini diperkuat oleh kuantifikasi data awal yang menempatkan rerata skor kecemasan sosial kelompok eksperimen (155,00) dan kelompok kontrol (151,50) sama-sama berada dalam kategori tinggi. Apabila hambatan emosional ini dibiarkan tanpa penanganan sebelum siswa terjun ke dunia industri, ketidaksiapan mental tersebut diprediksi menjadi pengganjal utama efektivitas proses adaptasi mereka selama Praktik Kerja Lapangan (PKL) (Lestarina & Wibowo, 2021).

Penguraian kecemasan ini membutuhkan rekonstruksi kognitif agar kesalahan dalam pembelajaran dipandang sebagai sarana berkembang, bukannya sebuah vonis

ketidakmampuan. Pembentukan reaktivitas yang adaptif sangat bertumpu pada penguatan *self-efficacy*, keluwesan berpikir, dan regulasi emosi individu (Fitriani et al., 2023; Kurniawan & Hidayah, 2022). Berpijak pada asumsi kerangka *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), gangguan emosi timbul akibat interpretasi irasional individu terhadap suatu peristiwa acuan (*Activating Event*). Ketika tuntutan tampil di laboratorium perbankan diinterpretasikan melalui *Irrational Beliefs* seperti kecenderungan menuntut kesempurnaan mutlak (*demandingness*) dan membayangkan dampak terburuk (*awfulizing*)—maka emosi negatif serta tindakan destruktif tidak terhindarkan, sehingga restrukturisasi pola pikir menjadi kebutuhan imperatif (Arnita, 2022; Wibowo et al., 2023).

Meskipun konseling kelompok REBT efektif menyediakan ruang dukungan emosional antarsiswa untuk membongkar keyakinan irasional tersebut, pengolahan kognitif berbasis verbalisasi semata sering kali belum cukup memadai (Arnita, 2022). Di sinilah letak urgensi mengintegrasikannya dengan *Behavioral Simulation*, sebuah wadah eksperimentasi nyata yang memungkinkan siswa mempraktikkan langsung peran *teller* atau *customer service*. Melalui simulasi berstruktur, peserta didik diberi kesempatan menguji keabsahan pola pikir barunya saat menghadapi potensi kesalahan transaksi secara langsung. Sinergi antara restrukturisasi kognitif REBT dan pengondisian perilaku dalam simulasi membentuk kerangka intervensi yang komprehensif untuk melatih ketahanan emosional dalam situasi evaluatif (Nasiyah et al., 2025; Rahmawati & Saputra, 2024; Wibowo et al., 2023).

Literatur terdahulu memang telah merekam efektivitas REBT dan teknik simulasi secara terpisah dalam berbagai konteks pendidikan, namun penggabungan keduanya secara spesifik untuk mereduksi kecemasan sosial siswa SMK Perbankan masih sangat langka. Keunikan konteks ini terletak pada kebutuhan siswa untuk menyelaraskan keterampilan berkomunikasi dengan ketepatan analisis finansial di bawah tekanan simulasi pelayanan. Penelitian ini ditujukan untuk mengisi celah tersebut dengan menghadirkan bukti ilmiah mengenai efektivitas konseling kelompok REBT berbasis *Behavioral Simulation*. Melalui rancangan kuasi-eksperimen *Non-equivalent Control Group Design* antarsekolah, kebaruan studi ini berfokus pada pengintegrasian pembongkaran pola pikir irasional dengan pengalaman perilaku simulatif yang merepresentasikan tuntutan nyata di dunia kerja perbankan.

METODE PENELITIAN

Penyelidikan kuasi-eksperimental ini mengeksekusi rancangan *Non-equivalent Control Group Design* pada Agustus 2026 untuk menguji secara empiris efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dipadukan dengan *Behavioral Simulation*. Penetapan subjek bertumpu pada teknik *purposive sampling* yang menyaring 16 siswa kelas XI Jurusan Perbankan dan Keuangan Mikro berindikasi kecemasan sosial kaku level sedang hingga tinggi berdasarkan penapisan awal. Guna mengeliminasi potensi bias kebocoran perlakuan (*treatment diffusion*) antarpeserta didik, subjek terbagi seimbang ke dalam dua unit sekolah vokasi sepadan di wilayah Kencong: 8 siswa SMK Islam Ash-Shuufiyah dialokasikan sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa SMK Ma'arif NU Kencong ditempatkan sebagai kelompok kontrol. Pengondisian tanpa acak individual (*intact group*) ini diimbangi dengan verifikasi kesetaraan kondisi psikologis awal kedua kelompok melalui pengukuran *pretest* sebelum manipulasi intervensi dijalankan.

Guna menjarang konstelasi kecemasan sosial secara akurat, penyusunan instrumen mengacu pada *Social Anxiety Scale* berupa angket skala Likert empat tingkat yang merangkum 50 butir pernyataan valid pada rentang skor total 50 hingga 200. Kualifikasi butir

instrumen secara terukur merepresentasikan tiga dimensi manifestasi utama kecemasan, yang mencakup distorsi kognitif berupa kekhawatiran penilaian negatif, reaktivitas fisiologis somatis saat observasi, serta kecenderungan perilaku menghindar (*avoidance behavior*). Pengujian kelayakan alat ukur ini mengonfirmasi presisi validitas melalui korelasi *Pearson Product Moment* serta indeks konsistensi internal koefisien *Cronbach's Alpha*. Pengukuran berulang (*pretest* dan *posttest*) dilakukan secara simultan pada kedua kelompok untuk mendeteksi besaran pergeseran kategori kecemasan sosial secara sensitif setelah masa perlakuan usai.

Rangkaian intervensi pada kelompok eksperimen bergulir terstruktur dalam empat sesi pertemuan yang memadukan penyanggahan kognitif Sokratik (*disputing*) dengan pementasan simulasi pelayanan perbankan (*teller* dan *customer service*), sementara kelompok kontrol mendapatkan layanan bimbingan konseling konvensional sekolah. Tahapan perlakuan diawali dari psikoedukasi model A-B-C REBT, penelusuran keyakinan irasional (*Irrational Beliefs*), perekayasa pola pikir rasional baru (*Effective New Philosophy*), hingga pemantapan perilaku adaptif melalui *roleplay* berfasilitas alat perbankan. Pengolahan data kuantitatif selanjutnya dieksekusi melalui bantuan perangkat lunak statistik SPSS dengan menitikberatkan pada uji prasyarat distribusi normalitas *Shapiro-Wilk* serta uji homogenitas varians *Levene's Test* pada taraf signifikansi 0,05. Pembuktian hipotesis diselesaikan melalui analisis *Paired Samples t-Test* untuk dinamika intra-kelompok dan *Independent Samples t-Test* untuk komparasi inter-kelompok, yang kemudian dilengkapi komputasi *effect size* meliputi estimasi *Cohen's d*, *Hedges' correction*, dan *Glass's delta* guna memverifikasi magnitudo keunggulan intervensi secara substantif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kuantifikasi tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas XI Jurusan Perbankan diukur melalui akumulasi skor instrumen *Social Anxiety Scale* sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok. Penilaian ini bertujuan untuk mengevaluasi magnitudo perubahan kondisi psikologis peserta didik setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berbasis *Behavioral Simulation* pada kelompok eksperimen dan bimbingan konseling konvensional pada kelompok kontrol. Gambaran komparatif mengenai nilai rata-rata, simpangan baku, selisih penurunan, serta pergeseran kategori kecemasan sosial dari kedua kelompok penelitian tersebut disajikan secara rinci pada Tabel 1. Peninjauan terhadap tabel tersebut dapat memberikan pemahaman awal yang jelas mengenai arah perubahan skor dari fase *pretest* menuju *posttest*.

Tabel 1. Statistik Deskriptif dan Pergeseran Kategori Kecemasan Sosial

Kelompok	N	Pretest Mean (SD)	Kategori Pretest	Posttest Mean (SD)	Kategori Posttest	Penurunan Mean
Eksperimen	8	155,00 (5,782)	Tinggi	124,75 (4,590)	Sedang	30,25
Kontrol	8	151,50 (3,703)	Tinggi	133,63 (3,889)	Sedang	17,87

Rangkuman data pada Tabel 1 memperlihatkan bahwasanya kedua kelompok mengawali penelitian pada kondisi kecemasan sosial yang sepadan di kisaran rentang kategori tinggi. Setelah intervensi berakhir, terjadi penurunan skor rerata pada kedua kelompok hingga berhasil bergeser memasuki interval kategori sedang. Meskipun demikian, besaran penurunan rata-rata yang dicapai oleh kelompok eksperimen tercatat jauh lebih terakselerasi

dibandingkan kelompok kontrol. Untuk memastikan bahwa sebaran data skor kuantitatif dari kedua kelompok tersebut memenuhi kriteria analisis parametrik inferensial, dilakukan pengujian prasyarat yang mencakup uji distribusi normalitas dan homogenitas varians sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Prasyarat Analisis Data (Normalitas dan Homogenitas)

Pengukuran	Kelompok	Uji Normalitas Shapiro-Wilk (Sig.)	Sebaran Data	Uji Homogenitas Levene's Test (Sig.)	Varians Data
<i>Pretest</i>	Eksperimen	0,103	Normal	0,051	Homogen
	Kontrol	0,168	Normal		
<i>Posttest</i>	Eksperimen	0,139	Normal	0,379	Homogen
	Kontrol	0,117	Normal		

Pemeriksaan parameter pada Tabel 2 mengonfirmasi bahwa seluruh kelompok data *pretest* maupun *posttest* menghasilkan nilai signifikansi di atas ambang batas 0,05 pada uji *Shapiro-Wilk*. Keterpenuhan kriteria homogenitas varians antarkelompok juga terbukti melalui perolehan probabilitas *Levene's Test* yang secara konsisten melampaui batas kritis alpha. Hasil pengujian prasyarat pada Tabel 2 ini memvalidasi kelayakan penggunaan rumus parametrik komparatif untuk menguji signifikansi perubahan skor intra-kelompok maupun inter-kelompok. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan *Paired Samples t-Test*, *Independent Samples t-Test*, serta perhitungan *effect size* yang diringkaskan secara komprehensif pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Komparatif dan Ukuran Efek (*Effect Size*)

Jenis Analisis Komparasi	Kelompok / Pengukuran	Nilai t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Cohen's d	Hedges' Correction	Glass's Delta
Uji Intra- Kelompok (<i>Paired t-Test</i>)	Eksperimen (<i>Pre-Post</i>)	18,639	7	<0,001	30,250	2,783	2,630	—
	Kontrol (<i>Pre-Post</i>)	7,870	7	<0,001	17,875	6,590	6,229	—
Uji Inter- Kelompok (<i>Independent t-Test</i>)	Kondisi Awal (<i>Pretest</i>)	1,442	14	0,171	3,500	0,721	0,681	0,945
	Kondisi Akhir (<i>Posttest</i>)	-4,172	14	<0,001	-8,875	-2,086	-1,972	-2,282

Pengamatan terhadap kompilasi data inferensial pada Tabel 3 memperlihatkan bahwasanya penurunan skor kecemasan sosial di dalam internal kelompok eksperimen berlangsung sangat signifikan secara statistik. Pada perbandingan awal (*pretest*) antar-kelompok, tidak terdeteksi adanya perbedaan skor yang signifikan sehingga kondisi psikologis awal subjek berada dalam keadaan setara. Kontras dengan kondisi awal, perbandingan pada fase pengukuran akhir (*posttest*) menghasilkan nilai beda rerata yang signifikan dengan arah selisih yang mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan sosial kelompok eksperimen berada pada posisi yang jauh lebih rendah daripada kelompok kontrol. Magnitudo perbedaan dampak intervensi pada Tabel 3 diperkuat oleh perolehan nilai *effect*

size pada fase *posttest* yang seluruhnya melampaui standar kriteria magnitudo sangat besar (*large effect size*).

Pembahasan

Dinamika kecemasan sosial pada siswa SMK Jurusan Perbankan pada hakikatnya tidak berdiri di ruang hampa, melainkan berkait erat dengan tuntutan kurikulum vokasi yang menempatkan komunikasi interaktif sebagai pilar kompetensi utama. Pembelajaran di laboratorium *mini bank* memaksa siswa melampaui batas penguasaan materi teknis menuju peragaan performa nyata, di mana keterampilan interpersonal diuji secara langsung di bawah pengawasan ketat guru penguji serta rekan sebaya. Tuntutan ganda yang menyatukan presisi kalkulasi finansial dengan kelancaran pelayanan publik ini kerap menjelma menjadi sumber ketegangan emosional yang memicu disfungsi kognitif maupun manifestasi kecemasan fisik. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa pengalaman berinteraksi dalam situasi evaluatif merupakan akselerator utama timbulnya kecemasan sosial pada remaja di lingkungan sekolah vokasi (Bafadal, 2021; Gloriabarus, 2022; Sigarlaki & Nurvinkania, 2022). Oleh sebab itu, reduksi skor kecemasan yang dicapai peserta didik lebih tepat dimaknai sebagai peningkatan kemampuan adaptasi emosional saat menghadapi situasi evaluatif, ketimbang sekadar perubahan kuantitatif angka pengukuran semata.

Akselerasi penurunan kecemasan sosial yang jauh lebih pesat pada kelompok perlakuan mengindikasikan bahwasanya intervensi yang dirancang secara khusus sanggup merestrukturisasi pemaknaan siswa terhadap situasi pemicu. Keunggulan perubahan ini menyingkap bahwa interaksi kelompok tidak hanya berfungsi sebagai sarana sosialisasi biasa, melainkan menjadi laboratorium psikologis untuk membedah pola pikir yang menghambat keterlibatan sosial siswa. Fenomena tersebut sejalan dengan temuan Aprilia et al. (2026) mengenai efektivitas *self-talk* dalam kelompok serta Shaprizal et al. (2025) terkait konseling kelompok untuk reduksi kecemasan remaja. Meskipun kedua studi terdahulu berfokus pada variasi intervensi yang berbeda, keduanya mengonfirmasi premis dasar bahwa dinamika kelompok menyediakan ruang aman (*safe environment*) bagi individu untuk mengeksplorasi dan merevisi persepsi ancaman sosial mereka. Dengan demikian, keberhasilan kelompok eksperimen berakar pada pengondisian kelompok yang secara sengaja mengarahkan peserta untuk menguji keabsahan cara berpikir mereka sebelum mengeksekusi tindakan nyata.

Perspektif *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memberikan pemahaman teoretis yang tajam mengenai mekanisme terjadinya kecemasan sosial, yakni ketika individu mengaitkan suatu peristiwa pemicu dengan *Irrational Beliefs* yang kaku dan absolutistik. Dalam atmosfer praktikum perbankan, keyakinan dogmatis seperti tuntutan tampil tanpa cela (*demandingness*) atau ketakutan berlebih akan dampak kesalahan kecil (*awfulizing*) secara otomatis memicu perilaku membolos, pasif saat diskusi, hingga kelumpuhan performa (*performance paralysis*). Penerapan teknik *disputing* Sokratik terbukti efektif memotong rantai kognitif maladaptif tersebut dengan cara menantang keabsahan pikiran irasional dan merumuskannya kembali ke dalam kerangka *Effective New Philosophy* yang lebih rasional. Mekanisme modifikasi kognitif ini sejajar dengan pemikiran Adzikra et al. (2025) mengenai skema ABCDEF serta pengaplikasian konseling REBT oleh Nurdia et al. (2026) pada masalah akademik. Relevansi kerangka ini membuktikan bahwa pengolahan sistem keyakinan internal merupakan tahapan krusial untuk mengikis kecemasan performa sebelum siswa dihadapkan pada situasi komunikasi yang sesungguhnya.

Signifikansi intervensi ini menjadi semakin menguat ketika restrukturisasi kognitif REBT dipadukan secara eksplisit dengan *Behavioral Simulation* sebagai media pembuktian

empiris. Latihan simulasi peran sebagai *teller* atau *customer service* memberi kesempatan bagi siswa untuk mengalami langsung situasi pelayanan yang riil sekaligus menguji apakah kekhawatiran kognitif mereka benar-benar terbukti di lapangan. Pengalaman *in-vivo exposure* yang terstruktur ini menjembatani perubahan verbal kognitif dengan penguasaan respons perilaku adaptif saat menangani transaksi finansial di bawah pengamatan orang lain. Keterkaitan antara pengondisian simulatif dan penurunan hambatan interaksi ini memperkuat temuan Napitupulu et al. (2026) mengenai *role playing* dalam pembelajaran drama serta Fu (2026) terkait simulasi situasional pada individu cemas sosial. Sinergi ini menegaskan bahwa eksperimentasi perilaku dalam simulasi berfungsi sebagai sarana verifikasi nyata untuk membuktikan bahwa kekhawatiran akan penilaian negatif lingkungan sebenarnya tidak sebegitu menakutkan dari apa yang dibayangkan.

Posisi ilmiah dari temuan penelitian ini perlu ditempatkan secara proporsional di tengah maraknya kajian berbasis pendekatan kognitif-perilaku. Literatur mutakhir seperti Adinata et al. (2026) yang menguji konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), tinjauan pustaka Yuliani dan Yusran (2026) tentang kecemasan berbicara, serta studi kuasi-eksperimen Yuliasuti et al. (2026) memperlihatkan luasnya cakupan CBT dalam penanganan kesehatan mental remaja. Kendati berbagi fondasi kognitif yang sepadan, keunikan penelitian ini terletak pada pemfokusan REBT dalam membongkar keyakinan irasional yang dipadukan secara spesifik dengan *Behavioral Simulation* konteks perbankan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dimaksudkan untuk mengklaim keunggulan mutlak REBT atas seluruh varian CBT, melainkan menghadirkan bukti empiris mengenai efektivitas kombinasi REBT dan simulasi perilaku dalam menjawab kebutuhan spesifik siswa pendidikan vokasi.

Kompleksitas kecemasan sosial juga menyentuh berbagai dimensi emosional seperti ketakutan akan evaluasi negatif, tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*), serta tekanan adaptasi lingkungan kerja. Keterkaitan dimensi sosial ini tecermin dari kajian Puteri dan Rosada (2026) mengenai *self-disclosure*, analisis Zhang dan Li (2026) tentang penekanan pikiran, serta penelusuran Nur et al. (2026) terkait kecemasan siswa vokasi menjelang Praktik Kerja Lapangan (PKL). Meskipun variabel-variabel pendukung tersebut tidak diukur secara terpisah, bukti statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan pada kondisi akhir dengan magnitudo *effect size* yang sangat kuat mengonfirmasi keunggulan nyata dari perlakuan yang diberikan. Besarnya efek intervensi ini membuktikan bahwa penggabungan restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku simulatif sanggup mentransformasi respons emosional siswa secara substansial.

Kendati demikian, interpretasi atas keunggulan temuan ini tetap perlu dibatasi oleh karakteristik metodologis yang digunakan. Penggunaan kelompok yang sudah terbentuk (*intact group*) dari dua unit sekolah yang berbeda membuka kemungkinan masuknya variabel luar—seperti iklim sekolah, gaya mengajar guru, maupun dinamika dukungan sosial yang tidak sepenuhnya terkontrol. Perspektif luas Martinez-Matyszczyk et al. (2026) melalui survei longitudinal di Amerika Serikat mengingatkan pentingnya memperhitungkan faktor lingkungan jangka panjang dalam dinamika kecemasan sosial. Pada tataran aplikasi praktis, temuan ini memberikan implikasi berharga bagi praktisi bimbingan dan konseling untuk mengintegrasikan pengolahan pola pikir dengan latihan simulasi vokasional, sejalan dengan penekanan Nasiyah et al. (2025) pada siswa asrama serta strategi kompetensi kejuruan dari Irawan dan Khoiruman (2026). Pengembangan penelitian mendatang disarankan untuk melibatkan sampel sekolah yang lebih luas, memisahkan kontribusi komponen REBT dan simulasi, serta menyertakan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) demi menguji daya tahan perubahan perilaku siswa secara konklusif.

KESIMPULAN

Integrasi antara restrukturisasi kognitif *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan latihan pengondisian *Behavioral Simulation* terbukti menjadi formula intervensi yang responsif dalam mereduksi kecemasan sosial siswa SMK Jurusan Perbankan. Penanganan psikologis ini berhasil mentransformasi pola pikir kaku yang membayangi peserta didik khususnya ketakutan ekstrem akan penilaian negatif dan tuntutan kesempurnaan mutlak menjadi filosofi berpikir baru (*Effective New Philosophy*) yang jauh lebih adaptif saat menghadapi ujian kompetensi. Penurunan hambatan emosional ini berdampak langsung pada penguatan ketahanan mental siswa ketika memperagakan peran *teller* atau *customer service* di bawah paparan observasi guru dan rekan sebaya. Dengan demikian, keberhasilan perlakuan ini menegaskan bahwa penanganan kecemasan performa pada pendidikan vokasi tidak cukup disentuh melalui percakapan verbal semata, melainkan membutuhkan wadah eksperimentasi perilaku nyata yang mencerminkan dinamika dunia kerja perbankan.

Temuan ini memberikan implikasi praktis yang bermakna bagi praktisi bimbingan dan konseling untuk merancang layanan berbasis simulasi perilaku yang relevan dengan tuntutan spesifik program keahlian siswa. Institusi sekolah kejuruan dapat memanfaatkan model intervensi ini sebagai bagian dari program penguatan kesiapan mental siswa sebelum menerjunkan mereka ke lingkungan Praktik Kerja Lapangan (PKL). Dalam prospek pengembangan akademis mendatang, keterterapan pendekatan ini perlu diuji pada skala populasi dan variasi bidang keahlian vokasional yang lebih luas guna memperkuat generalisasi temuan. Di samping itu, agenda penelitian selanjutnya disarankan untuk memisahkan kontribusi individual komponen REBT dan simulasi melalui rancangan eksperimen multikelompok, serta menyertakan evaluasi jangka panjang (*follow-up assessment*) demi memastikan daya tahan perubahan perilaku siswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinata, A. Y., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2026). Efektivitas konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa. *Social Science Academic*, 4(2), 463–474. <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/ssa/article/view/10594>
- Adzikra, A. F., Rahayu, H. D., Fitri, N. A., & Khairat, I. (2025). Studi kepustakaan mengenai pengaruh teknik ABCDEF dalam konseling REBT. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(6), 393–408. <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/at-taklim/article/view/452>
- Amanda, S., Handayani, C., Hastuty, W., Sipayung, T., & Tarigan, N. (2025). Workshop soft skills customer service untuk siswa SMK Perkantoran PAB 3 Medan Estate. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 2436–2443. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/gandrung/article/view/5585>
- Aprilia, F., Umari, T., & Donal, D. (2026). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-talk dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas VII SMP. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 5(1), 951–956. <https://jpion.org/jpion.org/index.php/jpi/article/view/1133>
- Bafadal, I. (2021). Self control dalam menekan perilaku social anxiety pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 161–174. <https://fdikjournal-uinma.id/index.php/altazkiah/article/view/4296>



- Denisswara, E. (2026). Integrasi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam bimbingan dan konseling Islam. *Shelter: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Islam Indonesia*, 1(2), 107–117.
<https://journal.shelterpmii.com/index.php/shelter/article/view/9>
- Dewi, A. V. K., & Andriani, W. (2026). Intervensi konseling kognitif-afirmatif guru bimbingan dan konseling dalam mereduksi kecemasan sosial siswa sekolah menengah kejuruan. *Journal of Multidisciplinary Learning*, 1(2), 86–90.
<https://journal.aapbk.org/index.php/jml/article/view/632>
- Fu, C. (2026). 248. Effectiveness of situational JAPANESE virtual simulation in alleviating social barriers among university students with social anxiety. *Schizophrenia Bulletin*, 52(Supplement_1), S169–S170.
https://academic.oup.com/schizophreniabulletin/article/52/Supplement_1/S169/8482470
- Hakim, F. A., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2024). Pentingnya konseling rational emotive behavior dengan teknik dispute kognitif untuk mengatasi kecemasan pada remaja. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 5075–5084. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/11423>
- Irawan, D. H., & Khoiruman, M. A. (2026). Strategies for improving the English competence of vocational high school students at SMK Sritanjung Banyuwangi. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 5(4), 1525–1532.
<https://anthor.org/anthor/article/view/1063>
- Juniati, J., Ambalinggi, E., & Febrianti, A. (2026). Peningkatan kepercayaan diri siswa kelas X SMK yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas melalui layanan bimbingan kelompok teknik role playing. *Sabar: Jurnal Pendidikan Agama Kristen dan Katolik*, 3(2), 18–27.
<https://ejournal.aripafi.or.id/index.php/Sabar/article/view/2043>
- Khairunnisa, E., & Mauluddini, S. (2025). Kajian pustaka tentang efektivitas teknik modeling dalam mengubah perilaku sosial siswa. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(02), 248–257. <http://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/6751>
- Martinez-Matyszczyk, P., Delk, J., Mericle, A. A., Timko, C., & Zemore, S. E. (2026). Beyond attendance: Social anxiety and psychiatric concerns predict mutual-help group involvement in a US national longitudinal survey. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 87(3), 497–507. <https://www.jsad.com/doi/abs/10.15288/jsad.24-00393>
- Moloudi, A., Arian, H., Mahdavi, M., Madah, F., & Roghaeeh Taghipour, R. T. (2022). Cognitive-behavioral therapy (CBT) in the form of Emotive Behavior Therapy (REBT) intervention on irrational beliefs and anxiety of adolescent girls with social anxiety. *Preventive Counseling*, 3(2), 47–59. https://jpc.uma.ac.ir/article_1890.html
- Mustika, U. D., Anisa, N., & Maknuniyah, N. (2024). Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 413–424.
<https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/12930>
- Napitupulu, R. I., Sitinjak, J. A., & Ginting, S. D. B. (2026). Dampak role playing terhadap kemampuan berbicara dalam pertunjukan drama siswa XI SMK Negeri 9 Medan. *Jurnal BELAINDIKA: Pembelajaran dan Inovasi Pendidikan*, 8(1), 195–208.
<https://belaindika.nusaputra.ac.id/index.php/belaindika/id/article/view/556>
- Nasiyah, S., Kurniawan, W., & Arifah, S. (2025). Effectiveness of group counseling services based on Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in overcoming social anxiety



- among boarding students. *Journal of Cultural Guidance and Counseling*, 1(2), 59–65. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jcgc/article/view/46092>
- Nur, S. R. F., Samsugitob, I., & Miharja, E. (2026). Gambaran tingkat kecemasan siswa-siswi SMK Kesehatan Samarinda menjelang praktik kerja lapangan. *Optimal Nursing Journal*. <https://journal.nuansafajarcemerlang.com/index.php/onj/article/view/92>
- Nurdia, A., Rafiola, R. H., & Ersya, Z. L. (2026). Efektivitas konseling kelompok rational emotive behavior therapy (REBT) dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 14(2), 87–94. <https://www.jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/2054>
- Nurjannah, A., Ristianti, D. H., Nasution, A. R., & Rizal, S. (2026). Efektivitas konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy terhadap efikasi diri siswa menghadapi ujian kenaikan kelas. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(03), 314–322. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/63126>
- Pili, M. S., & Ramadhani, E. (2025). Pengaruh kekerasan verbal terhadap kecemasan komunikasi dan kepercayaan diri remaja di Kota Medan. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 7(2), 273–286. <https://jkn.unitri.ac.id/index.php/jkn/article/view/2393>
- Puteri, D. E., & Rosada, U. D. (2026). Hubungan self-disclosure dengan kecemasan sosial pada siswa. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9(1), 748–754. <https://www.jiip.stkipyapisdompnu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/10147>
- Putri, A. M., Hasibuan, U. M., Rahmi, N., & Sipahutar, W. M. (2025). Penerapan layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan efikasi diri siswa SMK. *Fatih: Journal of Contemporary Research*, 2(1), 489–497. <https://ziaresearch.or.id/index.php/fatih/article/view/119>
- Septiani, A. A., & Alfian, I. N. (2025). Cognitive Behavioral Group Therapy untuk menurunkan gejala kecemasan sosial (performance only) pada remaja. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 6(4), 1114–1121. <https://www.jurnal.syntaximperatif.co.id/index.php/syntax-imperatif/article/view/784>
- Shaprizal, A., Subroto, D. E., Putri, E. K., Rahma, I., Sari, S. N., & Nuraeni, E. (2025). Efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi rasa cemas pada remaja dengan gangguan kecemasan. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(1), 65–78. <https://jurnal.tiga-mutiara.com/index.php/jimi/article/view/355>
- Wilianto, C., Mayasari, N. M. D. A., & Suarmanayasa, I. N. (2026). Pengaruh kecerdasan emosional serta dukungan sosial terhadap kesiapan kerja siswa kelas XII SMK Negeri 3 Singaraja. *Inisiatif: Jurnal Ekonomi, Akuntansi dan Manajemen*, 5(2), 299–312. <https://jurnaluniv45sby.ac.id/index.php/Inisiatif/article/view/6210>
- Yuliani, F., & Yusran, I. (2026). Literature review efektivitas Cognitive Behavioral Therapy dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 2(1), 15–28. <https://journal.ycn.or.id/index.php/inobel/article/view/117>
- Yuliastuti, E., Istiqomah, N., & Widyastuti, Y. (2026). Enhancing adolescent mental health: A quasi-experimental study on the impact of combined cognitive behavioral therapy and group therapy. *Journal of Nursing Practice*, 9(4), 898–909. <https://thejnp.org/index.php/jnp/article/view/1021>
- Zhang, X., & Li, Z. (2026). Fear of negative evaluation and thought suppression among adolescence: The moderating role of mindfulness. *Advances in Management and Intelligent Technologies*, 2(4). <https://ojs.apspublisher.com/index.php/amit/article/view/1515>



Uduwa Vidanalage, E. S., De Lee, J., Hermans, D., Engelhard, I. M., Scheveneels, S., & Meyerbröker, K. (2025). VIRTUS: Virtual reality exposure training for adolescents with social anxiety—a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 25(1), 401. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-025-06756-w>

