

Pengembangan Modul Bimbingan Klasikal dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Bermuatan Nilai Budaya Tana Toraja untuk Mengurangi Kecemasan Akademik

Development of a Classical Guidance Module Using a Cognitive Behavior Therapy Approach Enriched with Tana Toraja Cultural Values to Reduce Academic Anxiety

¹Margareth Eunike Payangan, ²Budi Astuti

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

e-mail: margaretheunike.2024@student.uny.ac.id

Abstrak: Kecemasan akademik banyak dialami siswa SMA di Kabupaten Tana Toraja, sementara layanan bimbingan klasikal masih informatif dan belum didukung modul yang sistematis dan kontekstual dengan budaya lokal. Penelitian ini bertujuan mengembangkan modul bimbingan klasikal dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) bermuatan nilai budaya Tana Toraja (Kinaa, Sikamali', Kamasean, Karapasan) serta menguji kelayakan, kepraktisan, dan keefektifannya dalam mengurangi kecemasan akademik siswa SMA. Penelitian pengembangan ini menggunakan model ADDIE dengan desain post-test only control group. Subjek uji coba lapangan terdiri atas 169 siswa kelompok eksperimen dan 169 siswa kelompok kontrol dari dua SMA Negeri di Kabupaten Tana Toraja. Data dikumpulkan melalui lembar validasi ahli, angket respons pengguna, dan skala kecemasan akademik yang teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan modul layak dengan rata-rata Aiken's V 0,709 dan sangat praktis dengan mean respons siswa 3,46. Uji Welch's t menunjukkan perbedaan signifikan skor kecemasan akademik antara kelompok eksperimen ($M = 165,90$) dan kelompok kontrol ($M = 148,65$), $t = 12,665$, $p < 0,001$, dengan efek besar (Cohen's $d = 1,378$). Integrasi nilai budaya Tana Toraja memperkuat relevansi dan penerimaan modul. Penelitian ini berimplikasi pada pengayaan literatur CBT multikultural di Indonesia serta pedoman layanan bagi guru BK. Keterbatasannya adalah desain post-test only tanpa pengukuran awal secara formal, sehingga penelitian lanjutan dengan desain pretest-posttest dan randomisasi lebih ketat masih diperlukan.

Kata kunci: modul bimbingan klasikal; cognitive behavior therapy; nilai budaya Tana Toraja; kecemasan akademik; penelitian dan pengembangan

Abstract: Academic anxiety is common among senior high school students in Tana Toraja Regency, yet classroom guidance remains largely informative and lacks a systematic, culturally grounded module. This study developed a classical guidance module using a Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach enriched with Tana Toraja cultural values (Kinaa, Sikamali', Kamasean, Karapasan) and examined its feasibility, practicality, and effectiveness in reducing academic anxiety. This R&D study employed the ADDIE model with a post-test only control group design. Field-trial participants comprised 169 experimental and 169 control-group students from two public senior high schools. Data were collected through expert validation sheets, response questionnaires, and a validated academic anxiety scale. The module was found feasible (mean Aiken's $V = 0.709$) and highly practical (mean student response = 3.46). Welch's t-test showed a significant difference in academic anxiety scores between the experimental group ($M = 165.90$)

and control group ($M = 148.65$), $t = 12.665$, $p < .001$, with a large effect size (Cohen's $d = 1.378$). Integrating Tana Toraja cultural values strengthened the module's relevance and acceptance. These findings contribute to the multicultural CBT literature in Indonesia and offer a practical guide for school counselors. A limitation is the post-test only design, which excluded a formal baseline measurement; further research with a pretest-posttest design and stricter randomization is needed.

Keywords: classical guidance module; cognitive behavior therapy; Tana Toraja cultural values; academic anxiety; research and development

Pendahuluan

Pendidikan tidak hanya diarahkan pada pencapaian kompetensi akademik, tetapi juga pada pengembangan potensi siswa secara utuh agar mampu berkembang optimal dalam aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Layanan bimbingan dan konseling (BK) menjadi bagian integral dari penyelenggaraan pendidikan di sekolah, dan bimbingan klasikal merupakan salah satu layanan dasar yang diberikan kepada seluruh siswa secara terencana, sistematis, dan berkesinambungan sebagai upaya preventif dan developmental (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2014).

Classroom guidance merupakan komponen utama dalam program bimbingan dan konseling komprehensif yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi akademik, pribadi, sosial, dan karier siswa melalui pengalaman belajar yang terstruktur (Gysbers & Henderson, 2012). Keberhasilan pelaksanaan bimbingan klasikal tidak hanya ditentukan oleh kompetensi guru BK, tetapi juga oleh ketersediaan perangkat layanan yang sistematis dan sesuai kebutuhan siswa, sebagaimana ditegaskan bahwa layanan BK akan lebih efektif apabila disusun berdasarkan hasil asesmen kebutuhan (Yusuf & Nurihsan, 2019). Modul, sebagai bahan ajar yang disusun secara sistematis dan utuh, dapat berfungsi sebagai panduan pelaksanaan layanan sekaligus media belajar mandiri bagi siswa (Daryanto, 2013). Dalam praktiknya, pelaksanaan bimbingan klasikal di sekolah masih didominasi oleh penyampaian informasi secara umum dan belum didukung oleh modul yang disusun berdasarkan kebutuhan psikologis siswa, termasuk untuk menangani kecemasan akademik.

Kecemasan akademik adalah respons emosional yang muncul ketika siswa mempersepsikan tuntutan akademik melampaui kemampuan yang dimilikinya, sehingga mengganggu konsentrasi, proses berpikir, dan performa akademik (Cassady, 2022). Kondisi ini selaras dengan teori stres dan koping yang menjelaskan bahwa kecemasan muncul melalui proses *cognitive appraisal*, yakni ketika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman dan merasa sumber dayanya tidak memadai untuk mengatasi tuntutan tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Selain penilaian kognitif, kecemasan akademik juga berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya; siswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung meragukan kemampuannya, menghindari tantangan, dan lebih mudah mengalami kecemasan ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit (Bandura, 1977). Apabila tidak ditangani sejak dini, kondisi tersebut dapat menghambat konsentrasi, motivasi belajar, kemampuan pengambilan keputusan, serta pencapaian akademik siswa secara berkelanjutan (Putwain, 2007).

Fenomena kecemasan akademik juga ditemukan pada siswa di Kabupaten Tana Toraja. Penelitian pada siswa SMA di Toraja menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami kecemasan tingkat sedang dalam mempelajari bahasa asing (Beatrix & Hastuti, 2022), sedangkan penelitian pada siswa SMP Kristen Makale menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki tingkat kecemasan matematika yang tergolong tinggi hingga sedang (Palayukan et al., 2021). Meskipun kedua penelitian tersebut berfokus pada mata pelajaran yang berbeda, keduanya memperkuat bahwa tekanan dalam proses belajar merupakan fenomena nyata yang berpotensi memunculkan kecemasan akademik pada siswa di Kabupaten Tana Toraja, sehingga diperlukan layanan BK yang tidak sekadar informatif, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan psikologis untuk mengelola kecemasan secara adaptif.

Salah satu pendekatan yang dapat diadaptasi dalam bimbingan klasikal untuk membantu siswa mengelola kecemasan akademik adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yang dikembangkan berdasarkan model kognitif bahwa respons emosional dan perilaku individu dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan suatu peristiwa, bukan oleh peristiwa itu sendiri (Beck et al., 1979). CBT berfokus pada proses membantu individu mengenali pikiran otomatis, mengidentifikasi distorsi kognitif, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif (Beck, 2020). Prinsip-prinsip dasar CBT dapat diajarkan kepada siswa melalui kegiatan psikoedukasi yang membantu mereka memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, sehingga dapat diadaptasi secara fleksibel ke dalam layanan bimbingan klasikal yang bersifat preventif dan developmental, bukan sebagai psikoterapi klinis (Stallard, 2005).

Keberhasilan suatu layanan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh pendekatan yang digunakan, tetapi juga oleh kesesuaiannya dengan konteks sosial dan budaya penggunanya. *Ecological Systems Theory* menjelaskan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh interaksi berbagai sistem lingkungan, termasuk keluarga, sekolah, masyarakat, dan budaya tempat individu tumbuh (Bronfenbrenner, 1979). Sejalan dengan itu, intervensi yang diadaptasi secara budaya (*culturally adapted CBT*) terbukti meningkatkan keterlibatan, penerimaan, dan efektivitas perubahan kognitif serta perilaku dibandingkan intervensi generik yang mengabaikan latar belakang budaya penggunanya (Hays, 2009); (Bernal et al., 2009). Siswa di Kabupaten Tana Toraja tumbuh dalam lingkungan yang masih memegang kuat nilai-nilai budaya lokal, seperti *kinaa* (kebijaksanaan), *sikamali'* (saling menghargai), *kamasean* (kasih sayang), dan *karapasan* (kepedulian dan tanggung jawab sosial), yang berpotensi menjadi sumber pembentukan cara berpikir positif dalam menghadapi tuntutan akademik apabila diintegrasikan ke dalam proses restrukturisasi kognitif.

Penelitian mengenai efektivitas CBT terhadap kecemasan akademik, pengembangan modul bimbingan klasikal, dan adaptasi budaya dalam intervensi psikologis masing-masing telah banyak dilakukan, tetapi ketiga kajian tersebut umumnya berkembang secara terpisah. Studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan guru BK di beberapa SMA Negeri di Kabupaten Tana Toraja serta penyebaran angket kecemasan akademik kepada 189 siswa menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal yang tersedia masih bersifat umum dan informatif, belum dirancang dengan tahapan intervensi yang sistematis, dan belum didukung oleh modul dengan pendekatan tertentu. Sebagian besar siswa dilaporkan mengalami

kecemasan yang berkaitan dengan perencanaan masa depan, pemilihan jurusan, harapan orang tua, dan tekanan lingkungan sosial.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan modul bimbingan klasikal yang mengintegrasikan tiga komponen sekaligus, yaitu layanan bimbingan klasikal sebagai kerangka penyampaian, pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai landasan teknik intervensi, dan nilai budaya Tana Toraja sebagai muatan kontekstual penguat proses kognitif, ke dalam satu produk yang dirancang, divalidasi, dan diuji kelayakan, kepraktisan, serta keefektifannya secara empiris pada siswa SMA di Kabupaten Tana Toraja. Berdasarkan penelusuran literatur, penelitian mengenai CBT umumnya berfokus pada efektivitas intervensi tanpa dikembangkan dalam bentuk modul bimbingan klasikal, penelitian pengembangan modul bimbingan klasikal belum banyak mengadopsi prinsip CBT secara eksplisit, dan penelitian adaptasi budaya dalam intervensi psikologis belum secara spesifik mengakomodasi nilai budaya Tana Toraja sebagai bagian dari restrukturisasi kognitif. Kesenjangan tersebut menegaskan urgensi pengembangan modul yang kontekstual, sistematis, dan sesuai karakteristik siswa Tana Toraja. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan (1) menghasilkan modul bimbingan klasikal dengan pendekatan CBT bermuatan nilai budaya Tana Toraja, (2) menganalisis kelayakan modul, (3) mengetahui kepraktisan modul, dan (4) menguji keefektifan modul dalam mengurangi kecemasan akademik siswa SMA di Kabupaten Tana Toraja.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yang menggunakan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*) (Branch, 2009). Model ADDIE dipilih karena bersifat sistematis dan iteratif, menyediakan ruang evaluasi formatif pada setiap tahapan, serta memungkinkan integrasi bertahap antara teknik CBT dan nilai budaya Tana Toraja ke dalam modul yang dikembangkan. Produk yang dihasilkan berupa modul bimbingan klasikal dengan pendekatan CBT bermuatan nilai budaya Tana Toraja, terdiri atas Buku Panduan Konselor dan Buku Siswa yang memuat enam sesi intervensi, meliputi psikoedukasi kecemasan akademik, identifikasi pikiran otomatis negatif, restrukturisasi kognitif, penguatan keyakinan diri, aktivasi perilaku adaptif, serta relaksasi dan konsolidasi, dengan integrasi nilai *kinaa*, *sikamali'*, *kamasean*, dan *karapasan* pada setiap sesi.

Prosedur pengembangan mengikuti lima tahapan ADDIE. Tahap analisis mencakup analisis kebutuhan melalui wawancara dengan guru BK dan penyebaran angket kecemasan akademik kepada 189 siswa, analisis karakteristik siswa usia 15–18 tahun pada fase remaja madya, serta analisis materi CBT dan nilai budaya Tana Toraja yang relevan. Tahap desain menghasilkan blueprint modul, struktur sesi, dan kisi-kisi instrumen penelitian. Tahap pengembangan meliputi penulisan naskah modul, validasi oleh ahli materi, ahli media, dan ahli praktisi (guru BK) yang berkualifikasi minimal magister, serta revisi iteratif hingga modul dinyatakan layak. Tahap implementasi terdiri atas uji coba terbatas dan uji coba lapangan, sedangkan tahap evaluasi bersifat formatif dan sumatif untuk menilai kelayakan, kepraktisan, dan keefektifan modul.

Uji coba lapangan menggunakan desain *post-test only control group design* (Sugiyono, 2019). Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa enam sesi bimbingan klasikal

menggunakan modul, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima layanan BK reguler sekolah. Setelah perlakuan selesai, kedua kelompok diberikan skala kecemasan akademik (*post-test*) untuk mengukur dan membandingkan kapasitas mengelola kecemasan akademik antarkelompok.

Subjek uji coba terbatas berjumlah 20 siswa kelas XI SMA Negeri 5 Tana Toraja yang dipilih secara *purposive* berdasarkan tingkat kecemasan akademik sedang-tinggi (Borg & Gall, 1983). Subjek uji coba lapangan berjumlah 338 siswa kelas XI, terdiri atas 169 siswa kelompok eksperimen dari SMA Negeri 6 Tana Toraja dan 169 siswa kelompok kontrol dari SMA Negeri 2 Tana Toraja. Pemilihan dua sekolah berbeda untuk kedua kelompok dimaksudkan untuk menghindari kontaminasi perlakuan (*diffusion of treatment*). Kriteria sampel meliputi kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, persetujuan orang tua/wali, dan status sebagai siswa kelas XI SMA Negeri di Kabupaten Tana Toraja tahun ajaran 2025/2026.

Data dikumpulkan melalui lembar validasi ahli materi, ahli media, dan ahli instrumen; angket respons guru BK dan siswa; serta skala kecemasan akademik yang mencakup empat aspek, yaitu kognitif, afektif, somatik, dan perilaku. Skala awal terdiri atas 80 butir dan diujicobakan kepada 189 siswa. Validitas butir dianalisis menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*, menghasilkan 53 butir valid ($r \text{ hitung} > r \text{ tabel} = 0,142; \alpha = 0,05$), sedangkan reliabilitas dianalisis menggunakan koefisien Alpha Cronbach dan diperoleh nilai 0,7205 yang tergolong tinggi dan memenuhi batas minimum reliabilitas sebesar 0,70 (Ghozali, 2018). Kelayakan modul dianalisis menggunakan koefisien Aiken's V, sedangkan kepraktisan dianalisis secara deskriptif berdasarkan rerata skor respons pengguna.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test (Field, 2018). Karena data kedua kelompok berdistribusi normal namun varians tidak homogen, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Welch's t-test (Independent Samples t-Test, Equal variances not assumed)* pada taraf signifikansi 0,05. Besaran pengaruh intervensi dihitung menggunakan koefisien Cohen's d, dengan kriteria interpretasi efek kecil (0,20–0,49), efek sedang (0,50–0,79), dan efek besar ($\geq 0,80$) (Cohen, 1988).

Hasil dan Pembahasan

Kelayakan Modul Berdasarkan Validasi Ahli

Modul bimbingan klasikal dengan pendekatan CBT bermuatan nilai budaya Tana Toraja dikembangkan melalui lima tahapan ADDIE dan divalidasi oleh empat kelompok validator, yaitu ahli materi, ahli media, ahli instrumen, dan ahli praktisi (guru BK). Hasil validasi menunjukkan nilai Aiken's V sebesar 0,679 untuk kelayakan materi, 0,708 untuk kelayakan media, 0,679 untuk kelayakan instrumen skala kecemasan akademik, dan 0,769 untuk kepraktisan dari perspektif praktisi, dengan rata-rata keseluruhan 0,709 yang berada pada kategori Valid. Aspek kesesuaian teori CBT pada validasi materi memperoleh rerata 3,00 (Layak), sedangkan aspek bermuatan nilai budaya Tana Toraja memperoleh rerata yang sama, sementara aspek ketepatan tujuan dan kompetensi memperoleh penilaian terendah (2,67) sehingga menjadi fokus revisi utama.

Temuan ini mengonfirmasi bahwa proses pengembangan yang mengikuti tahapan model ADDIE secara sistematis, dengan evaluasi formatif pada setiap tahap, efektif menghasilkan produk yang memenuhi kriteria kelayakan sebelum diujicobakan kepada pengguna (Branch, 2009). Nilai Aiken's V yang seragam berada pada kategori Valid untuk seluruh komponen modul, termasuk instrumen pengukurannya, menunjukkan bahwa proses validasi berlapis (materi, media, instrumen, dan praktisi) berhasil menyaring kelemahan dari berbagai perspektif keahlian sebelum modul diimplementasikan. Hal ini sejalan dengan prinsip pengembangan produk pendidikan bahwa kesesuaian konten dengan konteks penggunaannya perlu diverifikasi dari berbagai sudut pandang, termasuk kesesuaian dengan sistem sosial dan budaya penggunanya (Bronfenbrenner, 1979). Skor terendah pada aspek ketepatan tujuan dan kompetensi mengindikasikan bahwa perumusan tujuan pembelajaran pada Prototipe I belum sepenuhnya operasional, sebuah temuan yang lazim terjadi pada tahap awal pengembangan produk berbasis intervensi psikologis dan yang kemudian berhasil diperbaiki melalui revisi berdasarkan masukan validator. Dengan demikian, modul dapat dinyatakan telah memenuhi kriteria kelayakan yang disyaratkan untuk diujicobakan kepada subjek penelitian.

Kepraktisan Modul Berdasarkan Persepsi Guru BK dan Siswa

Kepraktisan modul dinilai dari dua sumber data, yaitu penilaian ahli praktisi (guru BK) dan respons siswa pada uji coba terbatas. Nilai Aiken's V dari penilaian praktisi sebesar 0,769, dengan aspek kemudahan pelaksanaan memperoleh nilai tertinggi (0,917) dan aspek kesesuaian alokasi waktu memperoleh nilai terendah (0,625). Dari perspektif siswa, grand mean respons pada uji coba terbatas terhadap 20 siswa SMA Negeri 5 Tana Toraja sebesar 3,46 (kategori Sangat Praktis), dengan item keterbacaan bahasa dan relevansi budaya Toraja memperoleh mean tertinggi (3,80), sedangkan item *self-efficacy* memperoleh mean terendah (3,10).

Tingginya penilaian pada aspek kemudahan pelaksanaan sejalan dengan pandangan bahwa intervensi CBT di sekolah perlu memiliki panduan implementasi yang terstandardisasi namun tetap fleksibel agar dapat dilaksanakan oleh guru BK tanpa memerlukan pelatihan klinis yang ekstensif (Naeem et al., 2023). Struktur sesi yang konsisten dan panduan konselor yang operasional menjadi faktor penting keberterimaan modul di lapangan, sebagaimana ditunjukkan bahwa CBT yang telah diinternalisasi aspek kulturalnya akan lebih efektif apabila dikemas dalam sesi terstruktur yang dapat diterapkan oleh personel sekolah (Kunorubwe, 2023). Sebaliknya, rendahnya penilaian pada kesesuaian alokasi waktu mencerminkan realitas keterbatasan waktu layanan bimbingan klasikal di sekolah, dan temuan ini telah ditindaklanjuti melalui perpanjangan durasi sesi dari 30–45 menit menjadi 45–60 menit pada revisi produk.

Tingginya penilaian pada aspek relevansi budaya Toraja mengindikasikan bahwa integrasi nilai *sikamali'*, *kamasean*, dan filosofi kebersamaan Toraja tidak sekadar dipersepsikan sebagai ornamen kultural, melainkan sebagai elemen substantif yang autentik dan bermakna bagi siswa. Temuan ini dapat dipahami melalui kerangka perkembangan identitas remaja, di mana remaja secara normatif mengalami eksplorasi identitas yang idealnya bergerak ke arah komitmen yang lebih kuat dan rasa diri yang koheren (Erikson, 1968); (Crocetti, 2017). Penguatan dan pengakuan terhadap identitas kultural siswa dalam proses bimbingan berpotensi memperkuat sumber daya psikologis internal yang diperlukan untuk menghadapi tekanan akademik, sejalan

dengan temuan bahwa intervensi yang secara sengaja memperkuat eksplorasi identitas etnik turut meningkatkan kohesi identitas dan menurunkan gejala kecemasan pada remaja (Umaña-Taylor et al., 2017). Dukungan sosial dari sistem kekerabatan besar seperti *tongkonan*, yang berfungsi sebagai pemersatu keluarga dalam berbagai kegiatan sosial (Mangin, 2026), juga sejalan dengan konsep dukungan sosial sebagai penyangga (*buffer*) terhadap dampak stres pada kesehatan mental (Cohen & Wills, 1985).

Adapun rendahnya penilaian pada aspek *self-efficacy* memberikan informasi teoretis yang penting. Temuan ini konsisten dengan pandangan bahwa peningkatan *self-efficacy* akademik merupakan proses gradual yang memerlukan pengalaman keberhasilan berulang, observasi model yang berhasil, persuasi verbal, dan reduksi gejala fisiologis yang diasosiasikan dengan kegagalan (Bandura, 1977). Enam sesi intervensi pada uji coba terbatas kemungkinan belum cukup untuk menghasilkan perubahan *self-efficacy* yang terukur secara signifikan, sehingga penambahan aktivitas penguatan keyakinan diri bermuatan nilai budaya lokal pada revisi produk merupakan langkah yang tepat secara teoretis maupun praktis.

Keefektifan Modul dalam Mengurangi Kecemasan Akademik

Uji coba lapangan melibatkan 169 siswa kelompok eksperimen (SMA Negeri 6 Tana Toraja) dan 169 siswa kelompok kontrol (SMA Negeri 2 Tana Toraja). Hasil analisis deskriptif menunjukkan mean skor *post-test* kecemasan akademik kelompok eksperimen ($M = 165,90$; $SD = 16,015$) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($M = 148,65$; $SD = 7,547$), dengan selisih mean sebesar 17,25 poin; skor yang lebih tinggi pada instrumen ini mengindikasikan kapasitas mengelola kecemasan yang lebih baik. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan kedua kelompok berdistribusi normal (Sig. = 0,052 dan 0,200), sedangkan uji homogenitas Levene menunjukkan varians kedua kelompok tidak homogen ($F = 45,663$; $p < 0,001$), sehingga pengujian hipotesis menggunakan *Welch's t-test*. Hasil uji menunjukkan $t = 12,665$, $df = 239,103$, dan Sig. (2-tailed) $< 0,001$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Nilai Cohen's d sebesar 1,378 tergolong efek besar (*large effect*) menurut kriteria Cohen (Cohen, 1988).

Hasil ini secara statistik mengonfirmasi bahwa siswa yang memperoleh layanan bimbingan klasikal menggunakan modul CBT bermuatan nilai budaya Tana Toraja memiliki kapasitas mengelola kecemasan akademik yang secara signifikan lebih baik dibandingkan siswa yang hanya memperoleh layanan BK reguler. Temuan ini konsisten dengan bukti bahwa restrukturisasi kognitif dan strategi koping berbasis CBT efektif menurunkan kecemasan pada remaja (Clark & Beck, 2011), serta bahwa kontrol atensi dan interpretasi ancaman berperan penting dalam dinamika kecemasan yang memengaruhi performa kognitif siswa (Eysenck et al., 2007). Mengingat kecemasan akademik pada dasarnya muncul dari penilaian kognitif siswa terhadap tuntutan akademik sebagai ancaman yang melampaui sumber dayanya (Lazarus & Folkman, 1984); (Cassady & Johnson, 2002), teknik-teknik pengenalan pikiran otomatis dan restrukturisasi kognitif yang diajarkan dalam modul secara langsung menyasar mekanisme kognitif yang mendasari kecemasan tersebut.

Besarnya *effect size* yang diperoleh ($d = 1,378$) melampaui ambang efek besar dan mengindikasikan bahwa perbedaan yang dihasilkan bukan sekadar signifikan karena besarnya

sampel, tetapi juga memiliki makna praktis yang kuat. Amplifikasi efek ini sejalan dengan temuan bahwa CBT yang diadaptasi secara budaya cenderung menghasilkan luaran yang lebih baik dibandingkan protokol CBT standar pada populasi dengan nilai kolektivistik yang kuat, karena intervensi menjadi lebih relevan dan lebih mudah diinternalisasi (Naeem et al., 2023); (Bernal et al., 2009). Nilai *sikamali'* yang mengajarkan penghargaan terhadap diri dan orang lain memberikan landasan kognitif yang alami untuk teknik *self-compassion* dalam CBT, sedangkan nilai kebersamaan Toraja memberikan kerangka motivasional yang organik untuk aktivasi perilaku adaptif, sehingga siswa tidak sekadar mempelajari teknik CBT secara abstrak, tetapi mengaplikasikannya pada sumber kecemasan yang bersifat kultural-spesifik dalam kehidupan mereka.

Peran Integrasi Nilai Budaya Tana Toraja dalam Memperkuat Efektivitas Modul

Integrasi nilai budaya Tana Toraja dalam modul dilakukan bukan sebagai elemen dekoratif, melainkan sebagai bagian dari mekanisme terapeutik inti pada setiap sesi CBT, mulai dari psikoedukasi, identifikasi pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, hingga aktivasi perilaku. Nilai *kamasean* (kasih sayang) dan *karapasan* (kepedulian dan tanggung jawab sosial) digunakan sebagai konteks narasi dan contoh kasus dalam latihan restrukturisasi kognitif, sedangkan sistem kekerabatan *tongkonan* diposisikan sebagai sumber dukungan sosial yang nyata dan dapat diakses siswa dalam menghadapi tekanan akademik (Mangin, 2026).

Pendekatan ini merepresentasikan adaptasi budaya pada level struktural yang mendalam, bukan sekadar adaptasi permukaan berupa penggantian bahasa dan contoh tanpa mengubah substansi intervensi, sebagaimana direkomendasikan dalam kerangka adaptasi budaya CBT yang efektif (Naeem et al., 2023); (Hays, 2009). Kerangka ekologis perkembangan individu turut menegaskan bahwa nilai budaya, sebagai bagian dari sistem makro (*macrosystem*) yang melingkupi kehidupan siswa, secara aktif membentuk cara siswa memaknai keberhasilan, kegagalan, dan tanggung jawab akademiknya (Bronfenbrenner, 1979), sehingga intervensi psikologis yang mengabaikan dimensi ini berisiko kurang relevan bagi penggunaannya. Sebagian besar kajian mengenai CBT yang diadaptasi secara budaya masih didominasi oleh konteks Asia Timur, Amerika Latin, dan komunitas Muslim Asia Selatan (Naeem et al., 2023), sementara penelitian untuk konteks budaya Indonesia, khususnya masyarakat adat seperti Tana Toraja, masih sangat terbatas. Penelitian ini menjadi salah satu bukti empiris awal bahwa adaptasi CBT untuk konteks budaya Tana Toraja bersifat layak secara metodologis sekaligus menghasilkan luaran yang secara statistik dan praktis bermakna.

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis kearifan lokal di Indonesia. Guru BK dapat memanfaatkan pendekatan yang serupa untuk merancang layanan preventif lain dengan menjadikan nilai budaya setempat sebagai jangkar (*anchor*) restrukturisasi kognitif, bukan sekadar pelengkap ilustrasi, sehingga proses internalisasi keterampilan koping menjadi lebih bermakna bagi siswa. Pendekatan ini juga relevan untuk memperkuat fungsi bimbingan klasikal sebagai layanan dasar yang preventif dan developmental sebagaimana diamanatkan dalam kebijakan pendidikan nasional (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2014), sekaligus menjawab kebutuhan akan layanan psikologis yang tidak menceraabut siswa dari akar budayanya,

melainkan menjadikan akar budaya tersebut sebagai sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dicermati dalam menginterpretasikan temuan. Pertama, penggunaan desain *post-test only control group* tanpa pengukuran kecemasan awal secara formal membatasi kemampuan untuk memastikan kesetaraan kondisi awal kedua kelompok secara statistik, meskipun komparabilitas dijaga melalui pemilihan sekolah dengan karakteristik sosial-demografis yang relatif sebanding. Kedua, subjek penelitian terbatas pada siswa kelas XI di beberapa SMA Negeri di Kabupaten Tana Toraja sehingga generalisasi temuan pada jenjang atau wilayah lain perlu dilakukan secara berhati-hati. Penelitian lanjutan dengan desain *pretest-posttest* disertai randomisasi yang lebih ketat, pengukuran tindak lanjut (*follow-up*), serta cakupan sekolah dan wilayah yang lebih luas direkomendasikan untuk memperkuat validitas internal dan generalisasi temuan ini.

Kesimpulan

Modul bimbingan klasikal dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bermuatan nilai budaya Tana Toraja berhasil dikembangkan melalui lima tahapan model ADDIE, dengan mengintegrasikan nilai *kinaa*, *sikamali*, *kamasean*, dan *karapasan* ke dalam teknik-teknik CBT yang disesuaikan dengan konteks kehidupan siswa Tana Toraja. Modul dinyatakan layak berdasarkan penilaian empat kelompok validator dengan rata-rata Aiken's V sebesar 0,709, dinyatakan sangat praktis berdasarkan respons guru BK dan siswa dengan mean 3,46, dan terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa SMA, ditunjukkan oleh perbedaan signifikan skor kecemasan akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($t = 12,665$; $df = 239,103$; $p < 0,001$) dengan ukuran efek besar (Cohen's $d = 1,378$). Temuan ini menjawab keempat tujuan penelitian, yaitu menghasilkan modul, serta menganalisis kelayakan, kepraktisan, dan keefektifannya.

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai integrasi CBT dengan nilai budaya lokal dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya pada konteks budaya Indonesia yang masih terbatas dikaji dalam literatur CBT multikultural. Secara praktis, modul ini dapat dimanfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai pedoman pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang sistematis dan kontekstual, khususnya pada periode akademik yang penuh tekanan, serta dapat menjadi pertimbangan bagi sekolah dan dinas pendidikan dalam penguatan program layanan BK berbasis budaya lokal. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada penggunaan desain *post-test only* tanpa pengukuran awal secara formal dan cakupan subjek yang terbatas pada siswa kelas XI di Kabupaten Tana Toraja, sehingga penelitian lanjutan dengan desain *pretest-posttest*, randomisasi yang lebih ketat, pengukuran tindak lanjut, serta cakupan sekolah dan wilayah yang lebih luas masih diperlukan untuk memperkuat validitas dan generalisasi temuan.

Referensi

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Beatrix, R., & Hastuti, R. (2022). Kecemasan dalam mempelajari bahasa asing pada siswa SMA di Toraja. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2), 141–150. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.6768>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Bernal, G., Jiménez-Chafey, M. I., & Domenech Rodríguez, M. M. (2009). Cultural adaptation of treatments: A resource for considering culture in evidence-based practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(4), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0016401>
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational research: An introduction* (4th ed.). Longman.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional design: The ADDIE approach*. Springer.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Cassady, J. C. (2022). Anxiety in the schools: Causes, consequences, and solutions for academic anxieties. In L. R. V. Gonzaga, L. L. Dellazzana-Zanon, & A. M. Becker da Silva (Eds.), *Handbook of stress and academic anxiety* (pp. 15–32). Springer.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Crocetti, E. (2017). Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Development Perspectives*, 11(2), 145–150.
- Daryanto. (2013). *Menyusun modul: Bahan ajar untuk persiapan guru dalam mengajar*. Gava Media.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing and managing your school guidance and counseling program* (5th ed.). American Counseling Association.
- Hays, P. A. (2009). Integrating evidence-based practice, cognitive-behavior therapy, and multicultural therapy: Ten steps for culturally competent practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(4), 354–360.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Kunorubwe, T. (2023). Cultural adaptations of group CBT for depressed clients from diverse backgrounds: A systematic review. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 16, e12.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

- Mangin, D. A. (2026). Fungsi dan disfungsi tongkonan bagi masyarakat Lembang Randanan di Tana Toraja. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 12(1), 1871–1880. <https://doi.org/10.9963/gce37n95>
- Naeem, F., Sajid, S., Naz, S., & Phiri, P. (2023). Culturally adapted CBT: The evolution of psychotherapy adaptation frameworks and evidence. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 16, e10. <https://doi.org/10.1017/S1754470X2300003X>
- Palayukan, H., Torano, P., Sampe Salu, C. W., Paliling, A., Suliling, S., & Singkali, S. (2021). Pengaruh kecemasan matematika terhadap hasil belajar matematika siswa kelas VIII SMP Kristen Makale. *Pedagogy: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(2), 197–210.
- Putwain, D. W. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 579–593.
- Stallard, P. (2005). *A clinician's guide to think good, feel good: Using CBT with children and young people*. Wiley.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Umaña-Taylor, A. J., Kornienko, O., Douglass Bayless, S., & Updegraff, K. A. (2017). A universal intervention program increases ethnic-racial identity exploration and resolution to predict adolescent psychosocial functioning one year later. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(1), 1–15.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2019). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.