

**KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR BERBANTUAN MUSIK DALAM  
MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA PRODI BK ANGKATAN 2024  
UNIV PGRI PALEMBANG**

Surya Adi Pratama  
2021141005

**ABSTRAK**

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami mahasiswa, terutama saat menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, dan prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan bantuan musik dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 Universitas PGRI Palembang. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 5 mahasiswa yang dipilih secara *purposive*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan akademik secara signifikan setelah diberikan perlakuan, yang dibuktikan melalui hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi 0,043 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT dengan musik terapi efektif digunakan sebagai alternatif layanan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan akademik mereka.

**Kata Kunci:** *Cognitive Behavioral Therapy*, Musik Terapi, Kecemasan Akademik, Konseling Kelompok, Mahasiswa.

