

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEHNIK KOGNITIF RESTRUCTURING
TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK SISWA MA DARUSSHIDDIQIEN
NW MERTAK PAOK**

Ahmad Zainul Irfan

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Email: az.irfan86@ikipmataram.ac.id

Abstrak: Peneliti bertujuan untuk mengadakan penelitian eksperimen dengan melihat pengaruh layanan konseling kelompok teknik kognitif restructuring terhadap kecemasan akademik siswa MA Darusshiddiqien NW Mertak Paok. Mendeskripsikan proses penelitian, hambatan, serta keseluruhan kejadian yang ada dalam penelitian dan menemukan sebuah tujuan dalam sebuah kegiatan penelitian. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan metode eksperimen karena gejala yang akan diteliti dibuat dengan di sengaja yakni pengaruh konseling kognitif restructuring terhadap kecemasan akademik siswa MA Darusshiddiqien NW Mertak Paok. Berdasarkan data analisis nilai t-tes yang diperoleh dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} 4,182$ dengan derajat kebebasan $(N-1) = (10-1) = 9$. Dalam taraf signifikansi = 5% dan Sderajat kebebasan (Db) pada tabel nilai “t” adalah 2,262. Dengan demikian nilai t_{hitung} yang diperoleh dalam penelitian sebesar 4,356 telah berada diatas angka batas yang besarnya 2,262, atau dengan kata lain bahwa t_{hitung} lebih besar dari $t_{tabel} 4,356 > 2,262$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan alternatif (H_a) diterima pada taraf *signifikan* 5% dengan $db = 10$ dapat dikatakan bahwa Pengaruh Konseling Kelompok Teknik kognitif Restructuring Terhadap Kecemasan akademik Siswa MA Darusshiddiqien NW Mertak Paok. Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022 artinya hasil penelitian ini, “*signifikan*”.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Teknik kognitif Restructuring, dan Kecemasan akademik*

PENDAHULUAN

Salah satu fenomena yang kerap terjadi di kalangan siswa adalah kecemasan akademik. pemikiran yang positif, objektif dan rasional dalam rangka dapat menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian. Tingkat kecemasan individu tergantung pada situasi, beratnya influ yang datang dan kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi personal, proses terbentuknya kecemasan ujian dapat di gambarkan dengan urutan.

Adanya stimulasi berupa bayangan ancaman atau bahaya potensial yang muncul saat menghadapi ujian, kemudian memicu kecemasan dan dan menyebabkan siswa tersesat dalam pemikiran yang mencemaskan, sebab awal dari kecemasan

adalah tanggapan pikiran dalam mepersepeikan stimulasi yang di terima oleh siswa saat ujian. untuk mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian dapat di gunakan tehnik pengubahan pola pikir, agar siswa dapat merubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif, serta membantu siswa merubah pandangan negatif pada kegagalan dan membuat siswa lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang di inginkan yaitu dengan kenseling kelompok tehnik kognitif restructuring.

Kecemasan menurut Kaplan & Sadock (2010) menyatakan bahwa kecemasan merupakan sebuah bentuk respon terhadap kondisi tertentu yang dianggap sebagai suatu ancaman. Sedangkan Poorman, Mastorovich, & Gerwick, (2019)

menunjukkan hasil bahwa mereka yang mengalami kecemasan terjadi ketika mereka mengikuti tes. Sebagai contoh, beberapa siswa mulai merasakan kecemasan begitu mereka mulai berpikir tentang ujian yang akan datang dan harus bersiap untuk itu. Hal ini biasanya menjadi gejala yang dapat berbahaya karena bisa menuntun siswa menunda-nunda, atau bahkan sepenuhnya menghindari persiapan untuk ujian.

Berbagai permasalahan kecemasan akademik tersebut dapat diminimalisir jika siswa memiliki rasa percaya diri, tanggung jawab dan mempunyai pola pikir positif di dalam dirinya. Lebih lanjut kecemasan juga bisa diartikan dengan keadaan emosi yang meningkat dan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan peningkatan fisiologis dan bermacam-macam gejala lainnya seperti percepatan denyut jantung dan sebagainya.

Kecemasan akademik yang dialami siswa menyebabkan siswa berperilaku yang kurang tepat, seperti kesulitan dalam belajar dan susah mengerjakan soal saat tes. Siswa yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam menerima dan mengolah informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya, di mana melibatkan

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, maka peneliti ingin mengadakan penelitian eksperimen dengan melihat pengaruh layanan konseling kelompok teknik kognitif restructuring terhadap kecemasan akademik siswa.

Dan berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah; apakah ada pengaruh konseling kelompok teknik kognitif restructuring terhadap kecemasan akademik siswa MA Darusshiddiqien NW Mertak Paok.

METODE

Metode yang akan digunakan adalah metode eksperimen, karena gejala yang akan diteliti dibuat dengan di sengaja yakni pengaruh konseling kognitif restructuring terhadap kecemasan akademik siswa MA Darusshiddiqien NW Mertak Paok. Dimana yang dimaksud dengan penelitian eksperimen merupakan metode dalam penelitian yang mencari pengaruh perlakuan variabel bebas terhadap variabel terikat. Hal itu sesuai dengan pendapat sugiono bahwa metode eksperimen “ dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dalam kondisi terkendali” (Sugiono, 2015: 62).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah menyebarkan angket *pre-test* dan *pos-tes* kepada seluruh sample yang berjumlah 35 siswa, maka peneliti menjaring siswa yang memiliki kecemasan akademik sebanyak 10 Orang untuk di jadikan sample.

Tabel 1 : Data hasil angket tentang kecemasan akademik siswa MA Darusshiddiqien NW Mertak Paok. tahun pelajaran 2021/2022

No.	Nama Siswa (Kode)	Jenis Kelamin	Kelas	Nilai/Skor
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	NDC	P	XI	58
2	SK	P	XI	47
3	MPPG	L	XI	64
4	PH	L	XI	55
5	ER	P	XI	60
6	AS	P	XI	45

7	RYA	P	XI	48
8	LAKA	P	XI	62
9	AH	L	XI	61
10	RF	L	XI	60
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	HR	P	XI	55
12	HP	L	XI	49
13	AA	L	XI	61
14	J	P	XI	48
15	AKA	P	XI	57
16	ES	P	XI	59
17	M	L	XI	61
18	F	P	XI	65
19	MQ	P	XI	61
20	HL	P	XI	56
21	HS	P	XI	56
22	M	L	XI	45
23	GF	L	XI	62
24	WAP	L	XI	46
25	IH	L	XI	56
26	YD	L	XI	47
27	SKA	L	XI	56
28	NAA	L	XI	46
29	RYI	L	XI	60
30	ARD	L	XI	49
31	RHT	L	XI	58
32	WHN	P	XI	61
33	RD	P	XI	61
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
34	AMR	P	XI	69
35	MIR	P	XI	62
JUMLAH				1863

Siswa yang mendapatkan *treatment* konseling kelompok berjumlah 10 orang siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi. Siswa tersebut dipilih

secara acak kemudian dimasukkan kedalam kelompok eksperimen. 10 orang siswa yang mendapatkan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*

Setelah dilaksanakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* selama 6 kali pertemuan pada kelompok eksperimen selanjutnya siswa diberikan *posttest* dan *follow-up* untuk mengetahui perubahan kecemasan akademik

yang dialami, setelah pelaksanaan konseling kelompok berakhir. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah dengan adanya layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat mereduksi kecemasan akademik siswa atau sebaliknya.

Tabel 2 : Data Nilai *post-test* Tentang Kecemasan Akademik Pada Siswa MA Darusshiddiqien NW Mertak Paok. tahun pelajaran 2021/2022

No	Kode siswa	<i>Pre-test</i>	<i>post-test</i>
(1)	(2)	(3)	(4)
1	SK	46	69
2	AS	52	63
3	RYA	48	64
4	HP	51	63
5	J	54	64
6	M	48	61
7	WAP	52	61
8	YD	52	63
9	NAA	51	65
10	ARD	49	61
	JUMLAH	503	634

Dari table di atas, jelas bahwa sebelum memberikan atau perlakuan dilaksanakan, terlebih dahulu peneliti menyebarkan angket pre test, karena dalam penelitian ini menggunakan One-Group pre test-pos test Design. Hal ini di maksudkan untuk mengetahui akibat dari perlakuan atau treatment yang akan di berikan yaitu dengan membandingkan sekor angket sebelum pelaksanan layanan konsling dengan pendekatan kognitif restructuring dengan sekor angket setelah pelaksanan layanan konseling dengan pendekatan kognitif restructuring Pada table diatas merupakan perbandingan dari halil penjarangan angket pre-test dan post-test yang di lakukan untuk mendapatkan hasil yang kemudian akan di masukan kedalam rumus T-test.

kegiatan pengumpulan data yakni kegiatan rekapitulasi sekor angket yang akan di jadikan sebagi nilai dari variabel kognitif restructuring (variabel X) dan perilaku menolong (variabel Y) pada tabel kerja dalam kegiatan sanalisis data.

Berdasarkan data yang di peroleh dari guru BK penentuan sampel dalam penelitian ini di lakukakn dengan menggunakan tehnik Purposive Random Sampling adalah suatu pengambilan sampel secara acak berdasarkan pada pertimbangan atau tujuan sampel, serta berdasarkan ciri atau sipat tertentu yang sudah di ketahui sebelumnya (Sugiyono,2012:215). Berdasarkan pengertian trsebut maka penentuan sampel dalam penelitian ini di tentukan dengan melihat hasil pre-test.

Berdasarkan data analisis nilai t-tes yang diperoleh dalam penelitian ini adalah thitung 4,182 dengan derajat kebebasan $(N-1) = (10-1) = 9$. Dalam taraf signifikansi = 5% dan Sderajat kebebasan (Db) pada tabel nilai "t" adalah 2,262. Dengan demikian nilai thitung yang diperoleh dalam penelitian sebesar 4,356 telah berada diatas angka batas yang besarnya 2,262, atau dengan kata lain bahwa thitung lebih besar dari t tabel $4,356 > 2,262$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikan 5% dengan $db = 10$

dapat dikatakan bahwa Pengaruh Konseling Kelompok Teknik kognitif Restructuring Terhadap Kecemasan akademik Siswa MA Darusshiddiqien NW Mertak Paok.Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022 artinya hasil penelitian ini, “signifikan”.

Pembahasan

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan treatment konseling kelompok tehnik kognitif restructuring. Karena dalam penelitian ini menggunakan one group pre-test post-test design. Dengan demikian, bahwa pelaksanaan konseling kelompok tehnik kognitif restructuring mempunyai peranan yang positif dalam membantu kemandirian dalam belajar pada siswa MA Darusshiddiqien NW Mertak Paok.Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022.

Awalnya penelliti menetapkan sampel 20 siswa, kemudian setelah melakukan pre test ternyata yang mencapai kecemasan akademik berjumlah 10 siswa yang diantaranya 6 laki-laki dan 4 perempuan, selanjutnya peneliti melakukan treatment terhadap 10 siswa tersebut, selesai melakukan treatment baru memberikan post test. Hasil dari post test menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang mengalami kecemasan akademik Jadi semua siswa memiliki kemampuan berkomunikasi efektif yang tinggi.

Konseling kognitif restructuring adalah proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental “kesalahan berfikir,” dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual yang akurat dan dominan.Dasar pemikiran yang digunakan dalam konseling kelompok tehnik kognitif restructuring adalah upaya untuk memperkuat keyakinan bahwa siswa mempengaruhi kinerja, dan komunikasi interpersonal,khususnya pikiran yang merugikan diri sendiri atau pernyataan diri yang negative dapat menyebabkan gangguan emosi dan mengganggu kinerja, sebuah

proses yang kemudian mengulang lagi dalam sebuah siklus. Teori kognitif restructuring menyatakan bahwa pernyataan yang tidak realistis anda sendiri secara langsung bertanggung jawab untuk menghasilkan disfungsional emosi dan perilaku resultan mereka, seperti stress, depresi, kecemasan dan penarikan social, dan kita manusia dapat menghilangkan emosi tersebut dan pengaruhnya dengan membongkar keyakinan yang memberi mereka kehidupan.

Dengan pelaksanaan konseling kelompok tehnik kognitif restructuring ini diharapkan siswa selalu termotivasi untuk selalu belajar, mengubah siswa lebih baik, siswa mempunyai pengetahuan baru dan siswa berkeinginan lebih baik dari sebelumnya.

Kecemasan akademik adalah suatu dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketegangan dan kekuatan akan bahaya atau ancaman dimasa yang akan datang sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran, respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam situasi akademis.

Berdasarkan hasil anaisis data yang diperoleh yaitu: ($t_{hitung} 4,356 > t_{tabel} 2.262$). Sehingga dari landasan teori yang telah diajukan, jika dibandingkan dengan analisis data yang diperoleh melalui penelitian dengan menggunakan analisis statistik dengan rumus t-test ternyata hipotesis nol (H_0) yang berbunyi: Tidak Ada pengaruh konseling kelompok tehnik kognitif restructuring terhadap kecemasan akademik siswa MA Darusshiddiqien NW Mertak Paok Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022. ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi: Ada pengaruh konseling kelompok tehnik kognitif restructuring terhadap kecemasan akademik siswa MA Darusshiddiqien NW Mertak Paok Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022 diterima.

Dengan demikian, bahwa pelaksanaan konseling kelompok kognitif restructuring

dengan mempunyai peranan yang positif dalam mengatasi kecemasan akademik siswa MA Darusshiddiqien NW Mertak Paok. Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022, dengan kata lain semakin intensif pelaksanaan konseling kelompok kognitif restructuring di sekolah, maka semakin berkurang kecemasan akademik pada siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan bab IV maka dapat disimpulkan bahwa : Ada pengaruh konseling kelompok tehnik kognitif restructuring terhadap kecemasan akademik siswa MA Darusshiddiqien NW Mertak Paok. Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yaitu: ($t_{hitung} 4,356 > t_{tabel} 2.262$) maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dinyatakan "Signifikan".

Berdasarkan simpulan di atas, peneliti sarankan kepada: 1. Kepala Sekolah, untuk dianjurkan kepada guru BK untuk mengadakan konsling pada siswa untuk mengantisipasi kecemasan akademik siswa. 2. Kepada Guru BK, untuk tetap mendorong dan memberikan motivasi agar kecemasan akademik siswa dapat berkurang . 3. Bagi orang tua/wali, untuk mengajarkan anak nya dan mendorong anak nya untuk tidak bermalas malasn dalam belajar . 4. Kepada siswa, untuk bisa mending diri dan menyemangati diri untuk menjauhi diri dari kecemasan akademik agar menjadi lebih berguna suatu saat nanti bagi Negara dan masarakat Kepada peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian yang lebih luas kemungkinan ada aspek-aspek yang belum terungkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktek*, Jakarta: PT Rineka cipta
- Arikunto, Suharmisi. 2014 *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta:PT Rineka Cipta
- Attri, K, A., dan Neelam. 2013. *Academic Anxiety and Achievement of Scondary School Student-A Study on Gender Different. International Jurnal of Behavioral Social and Movement science* Vol. 02, 27-33.
- Azwar. 2012 *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.s
- Bradley T. Erford, 2017. *40 Tehnik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta:
- Siregar, C. N.2013. "Tingkat Kecemasan Pada Santri Pomdok pesantren". *ChintyaNovalia Siregar*, 1 (1): 242-256.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Suryabrata, Sumadi. 2014. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Utami, L. H., dan Nurjati, L. (2017). *Hubungan Self-Efficacy, Belief dan Motivasi Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Pelajaran Bahasa Inggris Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4 (2): 219-238.