

**EFFECTIVENESS OF COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES
TO REDUCE ACADEMIC ANXIETY IN GRADE XI MIA STUDENTS AT
PUBLIC HIGH SCHOOL 12 BANJARMASIN**

Herdayanti, Ali Rachman, Eklys Cheseda Makaria

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

Herdaayantiramli@gmail.com

ABSTRACT

This research is motivated by the existence of high academic anxiety in class XI MIA students. This study aims to examine the effectiveness of individual counseling services with cognitive restructuring techniques to reduce This research is a quantitative study using an experimental method with pretest-posttest control group design in the form of an experimental design (true experimental design). This research was carried out in SMA Negeri 12 Banjarmasin. The population in the study were 34 students of class XI MIA. The sample in this study was obtained from the required criteria amounting to 4 people. The data collection instruments were observation, interview, and documentation questionnaire to reduce academic anxiety. The results of this study indicate that based on testing of the data obtained using the formula $T_{hit} > T_{tab}$ $18 > 4.303$ with probability (0.05 or 5%). So the conclusion that can be drawn is that H_0 is rejected and H_a is accepted, it means that cognitive restructuring techniques in individual counseling services are effective in reducing academic anxiety. In the research process, there is a note that in carrying out the individual counseling process with cognitive restructuring techniques, students are expected to be more aware that themselves can compete with peers in the academic field. BK teachers can use cognitive restructuring techniques to reduce academic anxiety because they are proven to be effective.

Keyword: *cognitive restructuring techniques, academic anxiety.*

**EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI
MIA DI SMA NEGERI 12 BANJARMASIN**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya kecemasan akademik yang tinggi pada siswa kelas XI MIA. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan layanan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan akademik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan pretest-posttest *control group design* yang berbentuk suatu rancangan eksperimen (*true experimental design*) penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan pengujian dari data yang diperoleh menggunakan rumus $T_{hit} > T_{tab} 18 > 4,303$ dengan probabilitas (0.05 atau 5%). Jadi kesimpulannya yang dapat diambil yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima berarti teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling individual efektif terhadap mengurangi kecemasan akademik. Pada proses penelitian dilaksanakan ada catatan dalam menjalankan proses konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* untuk siswa diharapkan dapat makin menyadari bahwa diri sendiri dapat bersaing dengan teman sebaya dalam bidang akademik. Untuk guru BK dapat menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan akademik terbukti bahwa efektif.

Kata Kunci: *teknik cognitive restructuring*, kecemasan akademik.

PENDAHULUAN

Kerangka penjelasan dasar pengembangan program dalam deskripsi pengetahuan keterampilan, dan sikap yang harus dikuasai setelah peserta didik mempelajari tugas perkembangan, peserta didik/konseli yang telah terindifikasi sebelumnya perlu dikembangkan secara lebih lanjut dalam bentuk standar kompetensi. Standar kompetensi tersebut dikenal dengan istilah Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD). Berbagai aspek perkembangan yang terdapat dalam SKKPD pada dasarnya dirujuk dari tugas perkembangan yang akan dicapai oleh peserta didik.

Dengan demikian, antara tugas perkembangan dan aspek perkembangan yang terdapat dalam SKKPD memiliki keterkaitan yang sangat erat (POP, 2016: 14).

Tugas perkembangan peserta didik akan terhambat pencapaiannya, jika peserta didik merasa tidak nyaman seperti kecemasan akademik, sehingga kekuatan dan ketegasan diri sudah tidak dapat berfungsi dengan baik. Kecemasan akademik adalah tekanan yang dirasakan individu yang semakin terus menerus membuat pola pikir individu bahwa sebab kondisi ini yang menghambat diri mereka untuk dapat bersaing dan berkompetensi dengan teman sebayanya. Melemahnya

keyakinan bahwa diri akan mampu melewati dan melakukan apa saja, sebab melihat orang lain sebagai motivasi untuk juga dapat melakukan hal demikian kepercayaan bahwa dirinya mampu, tidak akan berfungsi dengan baik sebab ketakutan pikiran cemas dan tidak dapat mengontrol emosi dengan baik.

Sulitnya peserta didik dalam mengontrol emosi dan pikiran menimbulkan rasa cemas. Kecemasan adalah sebagai campuran dari suatu jumlah emosi, walaupun ketakutan dominan di dalam campuran itu. Emosi dasar yang paling umum, untuk berkombinasi dengan ketakutan untuk menyusun kecemasan meliputi keadaan susah atau kepiluan (*distress/sadness*), kemarahan, malu, rasa bersalah dan minat atau kegembiraan (Abdul Hayat, 2014 : 54).

Sebab berpikiran berlebihan terhadap segala sesuatu, merasakan sedih yang begitu dalam semakin membentuk perasaan cemas menjadi besar di dalam diri individu, perhatian dan konsentrasi yang ikut menurun, membuat semakin mengurangi tingkat fokus individu. Besar pikiran tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri menyebabkan tidak tercapainya Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD). Dengan mengenal gambaran sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, mengembangkan pengetahuan keterampilan sesuai dengan kebutuhannya untuk mengikuti dan melanjutkan pelajaran atau

mempersiapkan karir serta berperan dalam kehidupan masyarakat.

Aspek-aspek perkembangan dalam SKKPD selanjutnya menjadi rumusan kompetensi, yang dirujuk konselor/guru bimbingan dan konseling dalam mempersiapkan rancangan pelaksanaan dari berbagai kegiatan layanan bimbingan dan konseling. Rumusan kompetensi tersebut dikembangkan lebih rinci menjadi tugas-tugas perkembangan yang harus dicapai oleh peserta didik/konseli dalam berbagai tataran internalisasi tujuan, yaitu pengenalan, akomodasi, dan tindakan (POP, 2016 : 15). Dalam melakukan tugas perkembangannya peserta didik harus dapat melakukannya dengan maksimal hal ini pula harus di dukung dengan kemampuan respon penerimaan dirinya terhadap hal baru. Peserta didik pada jenjang sekolah menengah atas berada pada fase-fase perkembangan remaja madya (15-18 Tahun), pada masa remaja peserta didik berpotensi untuk mengalami masalah-masalah emosional dan perilaku dalam bentuk yang beragam. Dalam lingkungan sekolah peserta didik mengalami perubahan signifikansi sebab mengalami transisi dari jenjang sekolah menengah pertama ke jenjang sekolah menengah atas. Peserta didik dapat berinteraksi dengan teman sebaya dan guru yang lebih banyak dan menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi. Berita yang dimuat oleh Fadhila Afifah pada the asian parent, 2019 menyebutkan bahwa seorang remaja mengalami

kecemasan akademik dimulai dari dia duduk di sekolah dasar, hal ini karena dia sering merasa cemas menghadapi ujian nasional. Perasaan yang dialami oleh remaja ini ternyata juga dialami oleh beberapa siswa di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Negeri 12 Banjarmasin pada peserta didik dikelas XI juga memiliki permasalahan yaitu kecemasan akademik. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada siswa kelas XI mengatakan bahwa mereka merasakan ketegangan pikiran, ketidaknyamanan dalam mengikuti mata pelajaran ada perasaan was-was cemas memikirkan apakah belajar yang sudah mereka terima akan dapat menghasilkan nilai yang memuaskan atau malah mendapatkan nilai yang sangat buruk. Indikator penyebab kecemasan akademik adalah adanya siswa yang berpikiran bahwa kemampuan akademiknya tidak akan lebih baik daripada temen-temannya.

Pada wawancara dengan salah satu siswa mengatakan karena terlalu cemas siswa menghindari permasalahan, yaitu dengan cara membolos sebab siswa sangat tertekan dan dibayang-bayangi dengan pikiran buruk. Siswa berpikir tidak akan mampu menuntaskan mata pelajaran itu dan juga reaksi fisik yang dirasakan yaitu muntah-muntah, badannya panas dingin, dan detak jantungnya yang begitu kencang. Inilah yang memunculkan beban pikiran dari mata pelajaran yang diberikan, serta ia tidak menyelesaikannya dengan tuntas

bahkan saat dijadikan pekerjaan rumah (PR), masih sulit mengerjakannya dengan tepat sesuai dengan yang dijelaskan oleh guru mata pelajarannya siswa semakin merasa tertekan.

Penuturan jawaban yang disampaikan oleh beberapa siswa di sekolah tersebut dibenarkan guru BK di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Bahwa memang permasalahan ini terjadi pada siswa di kelas XI MIA. Karena persaingan pada program kelas MIA lebih terlihat sangat signifikan sebab dari mata pelajaran-pelajaran yang mereka dapatkan dan orang-orang yang akademiknya tinggi berkumpul dalam satu kelas yang sama, memicu munculnya rasa cemas serta persaingan akademik yang mereka rasakan yang nantinya akan berdampak sampai mereka menduduki kelas XII yang mana level mata pelajaran semakin naik, nyatanya masih banyak sekali siswa yang sulit memahami pembelajaran yang ada dikelas dan sulit mendapatkan fokus apalagi mata pelajaran yang mereka tidak suka.

Akibatnya dari hal tersebut membuat siswa menjadi merasa tidak nyaman, berpikiran negatif dalam proses akademik, tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, menghindari permasalahan memilih untuk membolos jika pada mata pelajaran tertentu yang membuat mereka cemas. Dari gejala tersebut terlihat bahwa siswa mengalami kecemasan akademik di sekolahnya, sehingga hal ini pun mempengaruhi dalam proses belajar di sekolah.

Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan dapat dilihat dari segi emosional dan reaksi fisiknya seperti mual, panas tinggi dan peserta didik memilih diam dirumah menghindari mata pelajaran yang ditakuti.

Dari gejala-gejala yang didapatkan saat wawancara kepada peserta didik SMA Negeri 12 Banjarmasin tersebut cocok dengan gejala-gejala yang ada pada permasalahan kecemasan akademik yang telah dipaparkan sebelumnya, sehingga bisa dikatakan peserta didik tersebut teridentifikasi kecemasan akademik. Selain itu pada skripsi Rizky Dwi Lestari (2018) dijelaskan bahwa pada tingkat kecemasan berat/tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berpikir dengan tenang. Dampak yang merugikan peserta didik dikarenakan permasalahan tersebut, seperti menimbulkan rasa malas karena tidak ingin masuk sekolah.

Kecemasan akademik tinggi dapat mengganggu pembelajaran yang diberikan di sekolah. Sehingga untuk membantu sama dalam mengatasi masalah maka, guru BK memberikan layanan konseling individual untuk permasalahan yang dialami siswa tersebut. Dengan pemberian layanan konseling individual maka diharapkan akan dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan yang terjadi.

Oleh sebab itu layanan bimbingan konseling sangat penting diberikan

kepada siswa. Agar dapat meringankan ataupun membantu permasalahan yang ada, dan diharapkan layanan yang diberikan dapat efektif untuk membantu siswa dalam menghadapi permasalahannya di sekolah. Layanan konseling bersifat bantuan yang diarahkan kepada pemberian kemudahan. Dalam rangka perkembangan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Dalam arti bahwa klien-klien (siswa) yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat (Nurihsan, 2012: 21-22). Konseling individual merupakan proses interaktif yang diberikan oleh hubungan yang unik antara guru bimbingan dan konseling atas konselor dengan peserta didik/konseli yang mengarah pada perubahan, perilaku, konstruksi pribadi, kemampuan mengatasi situasi hidup dan keterampilan membuat keputusan. Konseling individual diberikan baik kepada peserta didik /konseli yang datang sendiri maupun diundang. Peserta didik/konseli diundang oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor berdasarkan hasil assesmen, referral, dan observasi (Tim Penyusun, 2016 : 48)

Konseling individual harus dilakukan dengan suasana yang aman dan bagi siswa. Berhadap-hadapan langsung dan harus diselenggarakan dalam ruangan yang memberikan rasa nyaman. Sehingga dalam pemberian layanan konseling individual, dapat

memungkinkan peserta didik (klien) mendapatkan pelayanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam pembahasan masalah klien tersebut (Sukardi, 2008 : 62)

Dari penjelasan dan uraian layanan konseling individual akan lebih baik diterapkan, karena proses interaktif yang diberikan oleh hubungan yang unik antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan siswa yang mengarah pada perubahan, perilaku, konstruksi pribadi, kemampuan mengatasi situasi hidup, apabila dalam proses tersebut disejajarkan dengan penggunaan teknik untuk membantu tercapainya keberhasilan dalam proses konseling, maka dari teknik *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk merasionalkan pemikiran-pemikiran sehingga nantinya akan memunculkan sudut pandang baru bagi pemikiran-pemikiran baru yang dapat dilihat dan dimengerti. *Cognitive restructuring* adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum. Kadang-kadang teknik ini disebut dengan *correcting cognitive distortions* (mengkoreksi distorsi kognitif). Menurut Dombeck & Wells-Moran (2014) dalam Erford (2015: 255) *cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual

sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias.

Setiap diri individu tidak dapat dengan mudah menyelesaikan masalah-masalahnya sendiri dengan baik, individu itu sendiri juga dapat bertemu dengan hal-hal yang akan mempersulit masalahnya, hal inilah yang memang dirasakan seperti, cemas, pikiran negatif dan takut. *Cognitive restructuring* merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah ini dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan.

Pola pikir muncul saat individu menemui suatu kejadian yang mereka alami, yang kemudian menciptakan pikiran negatif dari hal itulah perasaan cemas akan muncul dan akan memperkuat pikiran negatif yang sudah terbentuk dari hasil kejadian yang dialami oleh individu itu sendiri sebelumnya. Jadi teknik *cognitive restructuring* yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan kecemasan akademik ini, dari pengertian teknik ini prinsip belajar pada pikiran untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik, dimana konselor membantu konseli dengan membuat konseli mengurangi pikiran negatif hal tersebut agar tidak menimbulkan beban pikiran konseli. Maksudnya adalah agar konseli dapat menciptakan pemikiran

kearah yang lebih positif pada setiap permasalahan yang dihadapi, agar tidak menjadi beban pikiran dan tidak selalu mengarah ke hal yang negatif. Sehingga munculnya semangat dan motivasi sebagai sebuah keberhasilan dalam membuat pemikiran-pemikiran baru dan berkurangnya tekanan yang dirasakan.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui bagaimana kecemasan akademik pada siswa di SMA Negei 12 Banjarmasin sebelum diberikan teknik *cognitive restructuring* mengetahui bagaimana tingkat kecemasan akademik pada siswa di SMA Negeri 12 Banjarmasin sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* bahwa penggunaan teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan akademik siswa efektif di SMA Negeri 12 Banjarmasin

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk menjawab permasalahan melalui teknik pengukuran yang cermat terhadap variabel-variabel tertentu, sehingga menghasilkan simpulan-simpulan yang dapat digeneralisasikan, lepas dari konteks waktu dan situasi serta

Jenis data yang dikumpulkan terutama data kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis eksperimen. Menurut Suryabrata

(2015: 88) penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan antara sebab-akibat tersebut akan terus menerus menjadi beban pikiran yang menumpuk kemudian terbentuklah pola pikir yang negatif terhadap dirinya sendiri.

Dalam teknik pengambilan sampling yang peneliti pilih adalah *purposive sampling* dalam hal ini pemilihan sampel berdasarkan pada karakteristik tertentu yang dianggap mempunyai sangkut paut dengan karakteristik populasi yang sudah diketahui sebelumnya

PEMBAHASAN

Peneliti melakukan penelitian terhadap siswa yang mengalami kecemasan akademik tinggi melalui konseling individual dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Tujuan khusus dari individu memiliki perbedaan (individual deferences) baik dari segi pikiran, perasaan, perilaku, fisik maupun kemampuan-kemampuan yang mereka miliki (Nina & Akhmad 2018: 2).

Hal tersebut sesuai dengan penjelasan menurut Manurung (2016: 6) adanya ancaman dan tekanan yang dirasakan individu dalam keadaan cemas hal ini pula yang semakin terus-menerus membuat pola pikir individu bahwa sebab kondisi ini yang menghambat diri mereka untuk dapat bersaing dan berkompetensi dengan teman sebayanya. Kurangnya percaya akan kemampuan diri yang ada dalam

diri mereka sendiri, memunculkan pola pikir bahwa diri siswa yang memiliki kecemasan akademik tidak akan bisa dapat bersaing bahkan mendapatkan nilai yang sama seperti teman-teman sebayanya karena tidak yakin. Salah satu contoh dari kecemasan akademik tertekan ialah ketika teman didalam kelas bisa menjawab soal-soal yang diberikan oleh guru namun dirinya merasa sangat kesulitan, hal tersebut akan terus menerus menjadi beban pikiran yang menumpuk kemudian terbentuklah pola pikir yang negatif terhadap dirinya sendiri. Saat seseorang berada dalam tekanan kecemasan akademik, akan berpengaruh pula pada pola pikir, respon fisik, psikologis dan perilaku yang disebabkan tuntutan dari luar yang terlalu tinggi. Tuntutan yang terlalu tinggi ini disebut sebagai beban, yang akhirnya membuat siswa tidak dapat berpikir logis sehingga performa yang ditampilkan di kelas tidak maksimal. Ketika tugas-tugas dan kegiatan akademik yang diberikan pada situasi tertentu yang sangat mengancam, dapat menyebabkan kegelisahan pada seseorang, karena adanya ketidakpastian serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dan tidak dapat berjalan dengan yang

Diharapkan. Sebagai cara mengurangi kecemasan akademik ini menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan menggunakan strategi konseling individual dapat membantu mengurangi kecemasan akademik yang dimiliki siswa.

Dari pelaksanaan pada penggunaan teknik *cognitive restructuring* pada 5 kali pertemuan didapatkan gambaran dan hasil penurunan tingkat kecemasan akademik pada siswa yang diberikan *treatment* sebagai berikut:

Hasil Pre-Test Siswa Kelas XI SMA Negeri 12 Banjarmasin (Sampel)

Kode Siswa	Skor Total Pre-Test	Kategori Kecemasan Akademik
N4	150	Tinggi
AV4	152	Tinggi
J4	148	Tinggi
D4	143	Tinggi
Ratat-rata	148.25	Tinggi

Berdasarkan dari data tabel gambar hasil *Pre-test* siswa kelas XI SMA Negeri 12 Banjarmasin dijabarkan hasil dari siswa di kelas XI di SMA Negeri 12 Banjarmasin memiliki skor rata-rata 148.25 dalam kategori tinggi.

Hasil Pretest Kecemasan Akademik (Treatment)

Kode Siswa	Skor Total Pre-test	Kategori Kecemasan Akademik
N4	150	Tinggi
AV4	152	Tinggi

Dari hasil *Pretest* kelompok *treatment* terlihat bahwa siswa dengan kode N4 memiliki skor total 150 termasuk pada indikator siswa tidak yakin akan kemampuan diri yang dimilikinya hal tersebut pada skor total dapat dikatakan termasuk dalam kategori siswa yang memiliki kecemasan akademik yang tinggi. Dan begitu pula pada siswa dengan kode AV4 memiliki skor total 152 termasuk

pada indikator siswa mengalami tekanan persaingan akademik yang dimana hal tersebut pada skor total dapat dikatakan termasuk dalam kategori siswa yang memiliki kecemasan akademik yang tinggi.

Hasil *Post-test* Kecemasan Akademik (*Treatment*)

Kode Siswa	Skor Total <i>Pos-test</i>	Kategori Kecemasan Akademik
N4	86	Sedang
AV4	98	Sedang

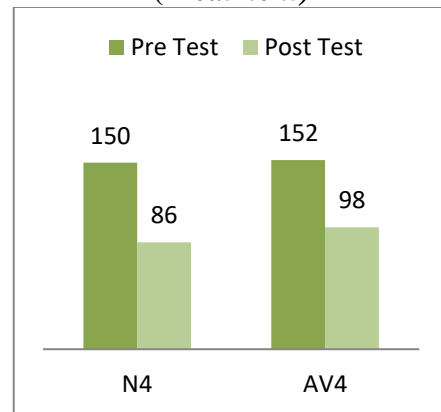
Dari hasil *Post-test* kelompok *Treatment* adalah bahwa siswa dengan kode N4 memiliki skor total 86 setelah diberikan *treatment*, yang awalnya pikiran siswa sangat tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri dan kecemasan akademik tinggi, setelah diberikan perlakuan skor total siswa kode N4 menurun yang dimana hal tersebut pada skor total dapat dikatakan termasuk dalam kategori siswa yang memiliki kecemasan akademik sedang.

Perbedaan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kecemasan Akademik (*Treatment*)

Kode Siswa	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>	Perbedaan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>
N4	150	86	64
AV4	152	98	54
Rata-rata	151	92	59

Berdasarkan data dapat dilihat terjadi penurunan skor total per-subjek secara cukup signifikan.

Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Kecemasan Akademik Pada Siswa (*Treatment*)



Berdasarkan diagram batang perbandingan antara *Pre-test* dan *Post-test* menunjukkan adanya perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* dengan menggunakan strategi layanan konseling individual

Hasil *Pre-test* Kecemasan Akademik Kelompok (Kontrol)

Kode Siswa	Skor Total <i>Pre-Test</i>	Kategori Kecemasan Akademik
J4	148	Tinggi
D4	143	Tinggi

Dijabarkan hasil *pre-test* kelompok kontrol terlihat bahwa siswa dengan kode J4 memiliki skor total 148 termasuk pada indikator siswa yang tidak yakin akan kemampuan dirinya hal tersebut pada skor total dapat dikatakan termasuk dalam kategori

siswa yang memiliki kecemasan akademik tinggi.

Hasil *Post-test* Kecemasan Akademik Kelompok (Kontrol)

Kode Siswa	Skor Total <i>Pos-Test</i>	Kategori Kecemasan Akademik
J4	150	Tinggi
D4	153	Tinggi

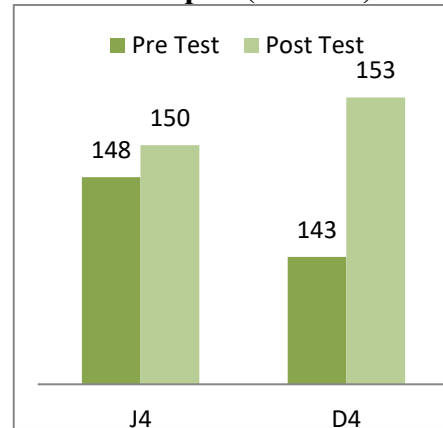
Dijabarkan dari hasil *post-test* kelompok kontrol adalah siswa dengan kode J4 memiliki skor total 150 tidak diberikan *treatment* pada indikator tidak yakin akan kemampuan diri yang dimana hal tersebut pada skor total dapat dikatakan termasuk dalam kategori siswa yang memiliki kecemasan akademik yang tinggi.

Perbedaan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kecemasan Akademik Kelompok (Kontrol)

Kode Siswa	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>	Perbedaan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>
J4	148	150	2
D4	143	153	10
Rata-rata	145.5	151.5	6

Dari tabel gambaran perbedaan hasil *Pre-test* dan *Post-test* terlihat perubahan skor walaupun tidak secara signifikan, yaitu ada sampel yang skor totalnya meningkat.

Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelompok (Kontrol)



Skor rata-rata sebelum diberikan teknik *cognitive restructuring* (*pre-test*) adalah 148 yang ditunjukkan pada batang berwarna hijau tua dan pada tahap *post-test* mengalami peningkatan dengan jumlah skor rata-rata 151 yang ditunjukkan dengan batang berwarna hijau muda dengan selisih perbedaan skor rata-rata presentase 10.

Hasil *Post-test* Siswa Kelas XI di SMA Negeri 12 Banjarmasin (Sampel)

Kode Siswa	Skor Total <i>Post-Test</i>	Kategori Kecemasan Akademik
N4	86	Sedang
J4	150	Tinggi
AV4	98	Sedang
D4	153	Tinggi
Rata-rata	121.7	Sedang

Dijabarkan bahwa pada kelompok eksperimen yaitu: N4 dan AV4 mengalami penurunan yang cukup signifikan, karena diberikan *treatment* (perlakuan). Sedangkan pada kelompok kontrol yaitu: J4 dan D4 ada mengalami peningkatan tetapi tidak signifikan.

Perbedaan Hasil Perhitungan *Pre-test* dan *Post-test* Kecemasan Akademik Siswa (Sampel) Kelompok *Treatment* dan Kelompok Kontrol

Kelompok <i>Treatment</i>					Kelompok Kontrol				
Kode Siswa	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Beda (X ₁)	(X ₁) ²	Kode Siswa	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Beda (X ₂)	(X ₂) ²
N4	150	86	64	4096	J4	148	150	2	4
AV4	152	98	54	2916	D4	143	153	10	100
Total	151	92	118	7012		145.5	151.5	12	104

Hasil *Pre-Test* pada siswa kelompok *treatment* dengan kode siswa N4 memiliki skor 150 yang termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan dalam hasil *Post-Test* siswa dengan kode siswa N4 memiliki skor 86 yang termasuk dalam kategori rendah, penurunan kecemasan akademik pada siswa dengan kode N4 sebanyak 64 poin. Hasil pada siswa kelompok *treatment* dengan kode siswa AV4 memiliki skor 152 yang termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan dalam hasil *Post-Test* siswa dengan kode AV4 memiliki skor 98 yang termasuk dalam kategori rendah, penurunan kecemasan akademik pada siswa dengan kode AV4 sebanyak 54 poin. Hasil *Pre-Test* pada siswa kelompok kontrol dengan kode siswa J4 memiliki skor 148 yang termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan dalam hasil *Post-Test* siswa dengan kode J4 memiliki skor 150 yang termasuk dalam kategori tinggi, peningkatan kecemasan akademik pada siswa dengan kode J4 sebanyak 2 poin. Hasil *Pre-Test* pada siswa kelompok kontrol dengan kode siswa D4 memiliki skor 143 yang termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan dalam hasil *Post-Test* siswa dengan

kode D4 memiliki skor 153 yang termasuk dalam kategori tinggi peningkatan kecemasan akademik pada siswa dengan kode D4 sebanyak 10 point

KESIMPULAN

Sebelum diberikan layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive restructuring*, nilai skor rata-rata kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Banjarmasin sebesar 151 yang masuk dalam kategori tinggi, siswa mengalami penurunan konsentrasi dan takut saat belajar maupun menghadapi ujian, ada pikiran bahwa sulit yakin dengan kemampuan akademik yang dimilikinya serta membandingkan dirinya sendiri dengan teman sebayanya.

Setelah diberikan layanan konseling individual menggunakan teknik *cognitive restructuring*, nilai skor rata-rata kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Banjarnasin mengalami penurunan yaitu menjadi 121.7 yang mana termasuk dalam kategori sedang, siswa semakin mampu untuk bersaing dengan teman sebayanya dalam bidang akademik, meningkatkan konsentrasi dalam belajar yang cukup tinggi tanpa merasa

cemas dengan hasil akhir dari soal-soal yang sudah dikerjakan.

Keefektivan penggunaan teknik *cognitive restructuring* berdasarkan hasil t_{test} , menunjukkan bahwa $T_{hit} > T_{tab}$ ($8 > 4,303$ dengan probabilitas kesalahan 0,05 atau 5%), siswa yang mengalami kecemasan akademik sudah dapat yakin dan percaya diri dalam mengerjakan soal-soal pelajaran yang diberikan oleh guru mata pelajaran

DAFTAR RUJUKAN

- Afifah, Fadhila. 10 Oktober 2019. *Kisah Pandhu, Remaja yang berjuang Melawan Gangguan Kecemasan dan Psikomatis, Anak yang Alami Gangguan Mental Perlu Diobati*” <https://today.line.me/id/pc/article/kisah+pandhu+remaja+yanag+berjuang+melawan+gangguan+kecemasan+dan+psikomatis+%E2%80%9CAnak+yang+alami+gangguan+mental+perlu+diobati%E2%80%9D-BRxW5n> [Diakses pada tanggal 21 Oktober 2019].
- Annisa, Dina Fitri & Ifdil. 2016. “Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia)”. *Received April 11, 2016 ; Revised May 11, 2016; Accepted June 30, 2016*. (Diakses dari <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor> [diakses pada 27 september 2019])
- Daryanto & Farid Mohammad. 2015. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Gava Media.
- Diana, Cristi Chintia. 2013. “Penggunaan Strategi *Cognitive Restructuring* (CR) untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor)- SMK Negeri 1 Mojokerto”. *Jurnal BK UNES* <https://media.neliti.com/media/publications/249517-none-3151bf60.pdf> [diakses pada 27 September 2019]
- Dwi, Lestari Rizky. 2018. *Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Medan*. Skripsi pada Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Medan: Tidak Diterbitkan
- Emzir. 2017. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Depok: Raja Grafindo Pers.
- Erford, T Bradley. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Terjemahan oleh Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fausiah Fitri & Widury Julianti. 2014. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: UI Press.
- Firman, Firman & Neviyarni, Neviyarni & Fajar, Romi Tanjung. “Peningkatan Keterampilan Belajar dan Pencegahan Kecemasan Akademik Mahasiswa Baru Melalui Konseling Kelompok di Perguruan Tinggi” https://www.researchgate.net/profile/Firman_Firman11/publication/328419818 [diakses pada 28 September 2019]
- Hayyu, Imroatul Hayyu. dkk. 2016. “Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*

<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/14029> [diakses pada 28 September 2019]

Hayat Abdul. 2014. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya". *Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin*. (Diakses dari <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/khazanah/article/view/301> [27 September 2019])

Hikmawanti, Fenti. 2017. *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pers.

Istiantoro Debi. 2018. "Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul". *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/12600> [diakses pada 27 September 2019]

Juntika, Achmad Nurihsan. 2012. *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: Refika Aditama.

Manurung, Nixson. 2016. *Terapi Reminiscence*. Jakarta: Trans Info Media.

Margono. 2014. *Metologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Neolaka, Amos. 2014. *Metode Penelitian dan Statistika*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Prayitno & Amti, Erman. 2015. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sugianto Akhmad. 2018. "Identitas Masalah Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin". UPT-BKPK & UPI <http://eprints.ulm.ac.id/4462/> [diakses pada 24 maret 2021]

Sugianto Akhmad. 2016. "Perencanaan Pendidikan Melalui Program Individual *Learning Plan* di Sekolah Menengah Pertama". PD-ABKIN KALSEL <http://eprints.ulm.ac.id/4463/> [diakses pada 24 maret 2021]

Sugiyono. 2017. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sujarweni, Wiratna & Poly Endrayanto. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Susanto Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prenada Media.

Tim Penyusun. 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.

Tim Penyusun. 2018. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Edisi Revisi Tahun 2018*. Banjarmasin: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Wahyuni, Siregar Siti. 2018. "Konsep Dasar Konseling Kelompok". *HIKMAH*. V, (1) http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Hik/article/viewFile/853/pdf_4 [diakses pada 28 September 2019]

Yanti, Oktavia Filda dkk. "Single Subject Research : Pembelajaran Phytagoras pada Siswa *Introvert* Kelas VIII". [file:///C:/Users/user/Downloads/147-Article%20Text-743-3-10-20181120%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/147-Article%20Text-743-3-10-20181120%20(1).pdf) [diakses pada 24 Desember 2019]