

**PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK
DI SMAN 1 BANDAR SRIBAWONO
LAMPUNG TIMUR**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Pendidikan

Oleh :

**AYU ITENG PURNAMASARI
NPM : 1611080100**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

**PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK
DI SMAN 1 BANDAR SRIBAWONO
LAMPUNG TIMUR**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Pendidikan

Oleh :

**AYU ITENG PURNAMASARI
NPM : 1611080100**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Defriyanto, SIQ.,M.Ed
Pembimbing II: Dr. Oki Darmawan, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

ABSTRAK

Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, dan perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis. Kecemasan cenderung mengganggu proses belajar dan prestasi dalam pendidikan, bahkan mengganggu perhatian dan kerja memori. Untuk itu kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik perlu mendapatkan perhatian khusus. Sehingga perlu upaya untuk menurunkan kecemasan akademik pada peserta didik melalui layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan akademik pada peserta didik di SMAN 1 Bandar Srihawono Lampung timur. dengan tujuan siswa dapat memiliki motivasi belajar yang tinggi dan memiliki prestasi belajar yang baik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif *pre-ekspreimental designs* atau eksperimen dengan *desain One-Group pretest– posttest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 36 peserta didik dengan sampel 5 peserta didik kelas X IPS1 SMAN 1 Bandar Srihawono Lampung timur. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor *kecemasan akademik* sebelum diberikan perlakuan (layanan) *restrukturisasi kognitif* diperoleh nilai dari hasil *pretest* 395, setelah diberikan perlakuan (layanan) *restrukturisasi kognitif* dan mengalami penurunan dengan hasil *posttest* 139. Dari hasil uji Z (Wilcoxon) *indenpenden non Parametrik* menggunakan *SPSS versi 20* diperoleh nilai Z sebesar -2,032 dan *asympt. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,042. Artinya nilai 0,042 lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu hasil rata-rata *posttes* lebih rendah dari pada *pretest* $27,8 \leq 79,0$ Sehingga dapat diketahui adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*, artinya dapat dinyatakan bahwa pelaksanaan layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik *restrukturisasi kognitif* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan akademik pada peserta didik di SMAN 1 Bandar Srihawono Lampung Timur.





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU
DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN AKADEMIK
PADA PESERTA DIDIK DI SMAN 1 BANDAR
SRIBAWONO LAMPUNG TIMUR.**

Nama : Ayu Iteng Purnamasari

NPM : 1611080100

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

**Untuk Dimunaqosahkan Dan di Pertahankan Dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Pembimbing II

Defriyanto, SIO, MED
NIP. 197803192008011012

Dr. Oki Dermawan, M.Pd
NIP. 197610302005011001

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062211994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK DI SMAN 1 BANDAR SRIBAWONO LAMPUNG TIMUR.** Disusun oleh **Ayu Iteng Purnamasari NPM: 1611080100**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah dimunaqosyahkan pada Hari/Tanggal: **Rabu/16 Desember 2020**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Sidang : **Dr. Rifda El Fiah, M.Pd** (.....)
Sekretaris : **Mega Aria Monica, M.Pd** (.....)
Penguji Utama : **Andi Thahir, M.A, Ed. D** (.....)
Penguji Pendamping I : **Defriyanto, S.I.Q., M.Ed** (.....)
Penguji Pendamping II : **Dr. Oki Darmawan, M.Pd** (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَأَرْغَبُ

Artinya : dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap

(QS. Al Insyiroh:8)¹



¹ Departemen Agama RI Al Qura'an Dan Terjemahnya : STGMA creative media grup

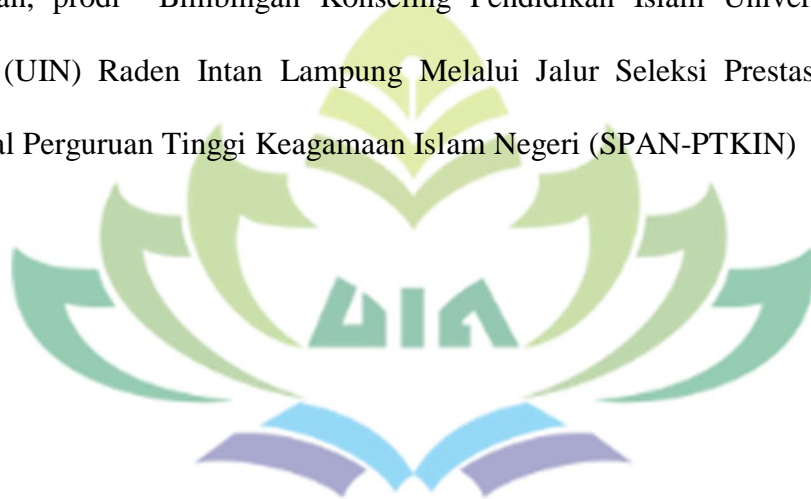
PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirrobil'alamin, puji syukur kehadiran Allah, Rabb Semesta Alam Yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan tugas akhir pada perkuliahan ini. Dengan rasa syukur yang tak terhingga, skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Teruntuk Bapakku Supingi dan Ibuku Sri'in tersayang dengan segala pengorbanan, ketulusan do'a serta keridhoan ibu dan bapak dalam memberikan motivasi dan dukungan moril maupun material serta tak henti-hentinya memberikan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga skripsi ini sebagai salah satu wujud baktiku, ungkapan rasa kasih sayang dan sebagai hadiah keseriusan-ku membalas jasa mu yang mungkin tidak pernah bisa-ku balaskan.
2. Kepada kakakku Lilis Sri Handayani, keponakanku Galih Bintang Ramadani yang selalu mendo'akan, memberikan semangat dan selalu mengingatkanku untuk selalu berdo'a dan berusaha.
3. Kepada UIN Raden Intan Lampung sebagai almamater tempatku menuntut ilmu dan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Tangerang, Banten, pada Rabu 10 Desember 1997, dengan nama lengkap Ayu Iteng Purnamasari. Penulis merupakan putri pertama pasangan bapak Supingi dan Ibu Sri'in. . Penulis menempuh pendidikan formal : (TK) PGRI Itik Randai pada tahun 2002, SD Negeri Itik Randai pada tahun 2003-2009 Lampung Timur, SMP Negeri Terpadu Melinting Lampung Timur di tahun 2010-2013, SMAN 1 Bandar Sribhawono Lampung Timur ditahun 2013-2016. Pada tahun 2016 penulis diterima sebagai mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Melalui Jalur Seleksi Prestasi Akadmik Nasional Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (SPAN-PTKIN)



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua umumnya dan pada saya khususnya sholawat dan salam selalu kami sanjungkan kepada Nabi Agung Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat dan keluarganya. Sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik Di SMAN 1 Bandar Sribawono Lampung Timur”**. Adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah mendapat bantuan, bimbingan, dorongans serta dukungan dari banyak pihak untuk hal itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan uiveristas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
2. Dr. Rifda EL fiah, M.Pd, selaku ketua jurusan prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
3. Rahmadani, M.Pd, selaku ketua jurusan prodi Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;

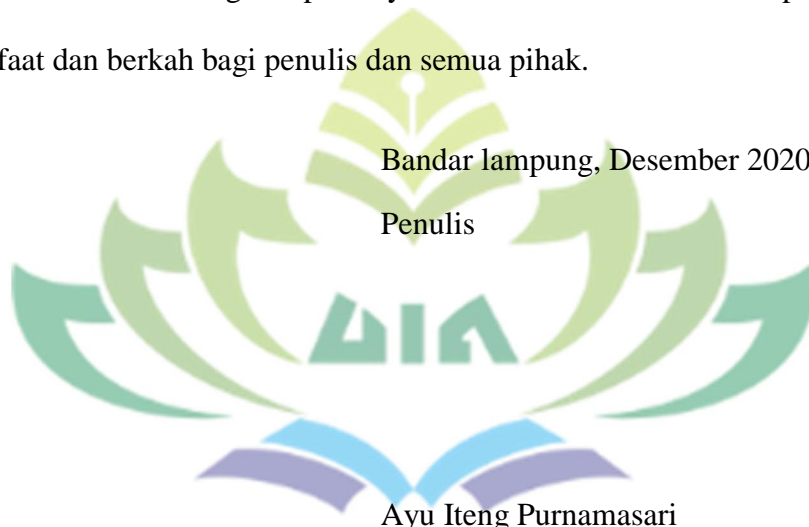
4. Defriyanto, S.IQ., M.ED., selaku Pembimbing I yang membimbing dan memberi arahan dalam penulisan skripsi ini;
5. Oki Dermawan, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarah kritikan dan saran dalam penyusunan skripsi ini;
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Koseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Bapak Drs. Nurjaya Rahma, M.Si beserta staf dan bapak/ibu guru Kepala sekolah SMAN 1 Bandar Sribawono Lampung Timur yang telah mendukung dan berpartisipasi selama penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
8. Terimakasih sahabat terbaikku Putri Retnosari dan tak lupa sahabat seperjuangan yang selalu mendukungku Aniska Dewi
9. Sahabat-sahabat seperjuangan Galuh, Fanka, Ardina, Deshela, Ulfa, Rindi, Aldia, Nurfita, Rita, Rosita, mbk pipi, nada, yuni terimakasih atas motivasinya, persahabatan dan kebersamaan yang telah kita lalui selama 4 tahun ini.
10. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2016 khususnya kelas B, terima kasih atas kebersamaannya selama ini.
11. Sahabat-sahabat KKN Mutiara, Eka, Nisa, Uzzi, Febri, Riski, kiki, Khalimah, Tanti, Muf
12. Sahabat PPL Puti, Intan, Farah, Rika, Wulan, Wanda, Adit, Agus, Efendi, Alfian

13. Semuan pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga kita selalu terkait dalam ukhuwa islaminya.
14. Almamaterku UIN Raden Intan lampung yang telah mendidik dan mendewasakan saya dalam berfikir dan bertindak

Akhirnya atas jasa dan bantuan semua pihak, baik berupa moril maupun materil penulis panjatkan do'a semoga Allah membalas dengan imbalan pahala yang berlipat ganda atau menjadikan dan menjadikan sebagai amal jariah yang tidak pernah surut mengalir pahalaya dan mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat dan berkah bagi penulis dan semua pihak.

Bandar lampung, Desember 2020

Penulis



Ayu Iteng Purnamasari

1611080100



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PESEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi masalah.....	13
C. Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masala	14
E. Tujuan dan manfaat Penelitian.....	14
F. Manfaat penelitian.....	15

BAB II LANDASAN TEORI

A. Teknik restrukturisasi kognitif	16
1. Pengertian Restrukturisasi Kognitif	16
2. Tujuan Restrukturisasi Kognitif	17
3. Tahapan-Tahap Restrukturisasi Kognitif	18
B. KONSELING KOGNITIF PERILAKU	20
1. Pengertian Konseling Kognitif Perilaku	20
2. Tujuan Konseling Kognitif Perilaku	23
3. Tahapan-Tahap Kognitif Perilaku.....	23
C. KONSELING KELOMPOK	28
1. Pengertian Konseling Kelompok	28
2. Tujuan Konseling Kelompok	30
3. Manfaat Konseling Kelompok	33
4. Tahap-Tahap Konseling Kelompok	35
5. Asas-Asas Dalam Konseling Kelompok.....	36

D. Penelitian Relevan	36
E. Kerangka Berfikir	39
F. Hipotesa Penelitian	43

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	44
B. Desain Penelitian.....	44
C. Variabel Penelitian	46
D. Definisi Oprasional	47
E. Populasi Dan Sempel Penelitian	49
F. Teknik Pengumpulan Data	51
G. Instrument Penelitian.....	54
H. Uji Validitas Dan Reliabilitas	56
I. Teknik Pengelolaan Data	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Waktu Dan Subjek Penelitian	61
B. Profil Umum Penelitian	61
C. Deskripsi data	63
1. Hasil Pretes kecemasan akademik	63
2. Pelaksanaan penelitian.....	64
3. Hasil Posttes kecemasan akademik.....	78
D. Uji wilxoson	80
E. Pembahasan Penelitian	85
D. Keterbatasan penelitian.....	90

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	91
B. Saran	91

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Prapenelitian	8
2. Catatan Pikiran	25
3. Desain Penelitian.....	45
4. Definisi Oprasional	47
5. Jumlah Populasi Penelitian	50
6. Jumlah Sempel Penelitian	51
7. Skor Alternatif Jawaban.....	53
8. Kategori Skor Kecemasan Akademik	54
9. Kisi-Kisi Pengembangan Istrumen Penelitian	56
10. Uji Validitas	58
11. Hasil Validitas.....	58
12. Uji Releabilitas.....	59
13. Hasil Pretest Kecemasan Akademik	64
14. Hasil Posttest Kecemasan Akademik.....	79
15. Perbandingan Hasil Pretest Dan Posttest	81
16. Deskripsi Data Statistic.....	82
17. Uji Wilcoxon Signed Ranks.....	83
18. Uji Statistic.....	84

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka berfikir	42
2. variabel Penelitian.....	46
3. Kurva Kecemasan Akademik.....	84



BAB I PENDAHULAN

A. Latar Belakang

Peserta didik pada jenjang sekolah menengah atas berada pada fase perkembangan remaja madya (15-18 Tahun). Pada masa remaja, peserta didik berpotensi untuk mengalami masalah-masalah emosional dan berperilaku dalam bentuk yang beragam.² Pada masa remaja, peserta didik berpotensi untuk mengalami masalah-masalah emosional dan berperilaku dalam bentuk yang beragam. Di lingkungan sekolah peserta didik mengalami perubahan yang signifikan karena mengalami transisi dari jenjang sekolah menengah pertama ke jenjang sekolah menengah atas, siswa berinteraksi dengan teman sebaya dan guru yang lebih banyak menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi. Masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan yang tinggi terhadap pendidikan.³

Secara detail, Dalam UU Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 (1) didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran

² Debi Istiantoro, "Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 3 Bantul," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 10 (2012), h.626

³ Abdul halim, "students Academic Stress and Implications in counseling" *jurnal neo konseling* 1.3 (2019), 1-7, h. 2.

agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.⁴

Sekolah merupakan lembaga formal dalam pelaksanaan pendidikan, terutama dalam memberikan pendidikan kepada peserta didik. Sekolah bertugas untuk menyelenggarakan pendidikan melalui proses pembelajaran dalam rangka mengembangkan aspek kemanusiaan dan potensi diri secara optimal untuk melahirkan anak didik yang berkualitas. dengan demikian, sekolah merupakan tempat peserta didik belajar untuk menimba ilmu pengetahuan dan mengembangkan wawasan.⁵ Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Namun dalam proses pendidikan di sekolah peserta didik tidak jarang juga mengalami kecemasan. Kecemasan yang sering dialami peserta didik seperti tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, persaingan nilai, guru, lingkungan kelas, tuntutan yang terlalu tinggi, rendahnya prestasi yang diperoleh, ujian, karir dan masa depan

Kecemasan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan dan setiap peserta didik merasakannya pada suatu waktu saat di sekolah. Sementara bagi peserta didik tertentu, kecemasan bahkan menghambat belajar dan kinerja mereka secara serius, Banyak Peserta

⁴ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, kedua (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010).

⁵ Ismail, "Diagnosis Kesulitan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Aktif Di Sekolah", *Jurnal Edukasi*. Vol. 2 No.1, Januari 2016, h. 32.

didik yang gelisah bila menghadapi ujian atau situasi evaluasi tertentu. Apabila peserta didik mengalami kecemasan berlebih, maka biasanya peserta didik tidak mampu mengatasinya sendiri. Hal ini mengakibatkan peserta didik tersebut selalu mengalami harga diri rendah, mudah putus asa, frustrasi, tidak dapat bertindak efektif dan kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal. Peserta didik yang mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi akan merasakan bahwa kegiatan belajar mengajar di sekolah merupakan suatu kegiatan yang mengancam dirinya, Hal ini akan menyebabkan konsentrasi belajarnya terganggu yang pada akhirnya dapat mengakibatkan prestasi belajarnya menurun. Akibatnya mereka masih terus merasa cemas dan berada di bawah tekanan, sehingga mengerjakan ujian/evaluasi dengan kurang baik atau tidak maksimal. Kecemasan yang sering dialami oleh peserta didik adalah kecemasan akademik. kecemasan akademik merupakan sumber kecemasan yang terjadi pada setting sekolah.

Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, dan perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis.⁶ Faktanya kecemasan akademik didalam proses belajar menjadi salah satu penyebab menurunnya prestasi belajar, penelitian yang dilakukan oleh Pangastuti mengatakan bahwa kecemasan memiliki efek negatif terhadap prestasi akademik peserta didik. Kecemasan memberikan efek samping

⁶ Goetz, "Affect and Motivation Within and Between School Subjects: Development and Validation of an Integrative Structural Model of Academic Self-Concept, Interest, and Anxiety," *International Journal Contemporary Educational Psychology*, 2015.

motorik dan visual dan mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan belajar.⁷ Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan untuk memusatkan Perhatian. menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan dalam membuat asosiasi.

Kecemasan akademik merupakan hal penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena permasalahan kecemasan akademik yang dialami oleh siswa sering terabaikan oleh guru BK sendiri kecemasan akademik akan menjadi sebuah masalah ketika menjadi perilaku tidak produktif (membolos, menyontek), hilangnya motivasi belajar dan hasil prestasi belajar rendah. Apabila kondisi tersebut berlarut larut, maka siswa tidak mampu mencapai prestasi akademis yang telah ditargetkan. Kecemasan memiliki nilai positif asalkan intensitasnya tidak begitu kuat. Hal ini seperti diungkap oleh Ibrahim kecemasan memiliki dua efek yaitu sebagai efek “memfasilitasi” dimana peserta didik mampu bekerja sama dengan kecemasan ketika mereka dihadapkan dengan berbagai tugas akademik dan merasa tertantang ketika mengerjakannya. Sedangkan efek yang kedua yaitu efek “melemahkan” dimana peserta didik merasa lebih tertekan ketika dihadapkan dengan berbagai tugas akademik yang diberikan kepadanya, sehingga permasalahan yang timbul adalah peserta didik mengalami kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang dirasakan bersifat state anxiety yaitu suatu “kecemasan yang bersifat

⁷ Pangastuti, Maya. 2014. “Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) pada Siswa SMA”. Persona, *Jurnal Psikologi Indonesia*. Januari 2014, Vol. 3, No. 01, hal 32 – 41.

temporer atau timbul pada situasi tertentu dan terhadap sesuatu yang spesifik yang hanya terjadi ketika proses akademik berlangsung”.⁸ Peserta didik mengalami kecemasan hanya ketika sedang berada atau melakukan kegiatan akademik. Untuk itu kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik perlu mendapatkan perhatian khusus dengan harapan siswa dapat memiliki motivasi belajar yang tinggi dan memiliki prestasi belajar yang baik.

Sebagaimana seperti yang dimaksud dalam Al-Quran surat Ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

*Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*⁹

Berdasarkan ayat diatas dapat dipahami bahwasanya. Orang-orang yang selalu kembali kepada Allah dan menyambut kebenaran itu adalah orang-orang yang beriman. Mereka adalah orang-orang yang ketika berzikir mengingat Allah dengan membaca al-Qur'an dan sebagainya, hati mereka menjadi tenang. Hati memang tidak akan dapat tenang tanpa mengingat dan merenungkan kebesaran dan kemahakuasaan Allah, dengan selalu mengharap keridaan-Nya. Ayat ini menegaskan bahwa jika perasaan

⁸ Ela Nurlela Sari, “Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation,” *Jurnal Antologi UPI* Vol. 1. (2013): 1–7, h.4.

⁹ AL-Hikmah, “*AL-Quran Dan Terjemahan*” (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006).

manusia (peserta didik) mengalami kesusahan, kegelisahan, maka berdzikirlah, insyaallah hati manusia akan menjadi tenang dengan rahmat-Nya. Melalui dzikir hati menjadi tenang dan damai, melalui kedamaian ini maka jiwa dipenuhi oleh emosi positif seperti bahagia dan optimis.

Kecemasan akademik merupakan masalah penting yang akan mempengaruhi sejumlah besar peserta didik. Ketika kecemasan yang dirasakan berlebihan, maka akan berpengaruh secara negatif karena peserta didik mengalami tekanan psikologis, sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik dan lebih banyak menghindari tugas. Kecemasan peserta didik tidak boleh dibiarkan begitu saja tetapi harus diatasi karena ini merupakan permasalahan yang cukup serius dikalangan peserta didik. Faktanya kecemasan akademik didalam proses belajar menjadi salah satu penyebab menurunnya hasil prestasi belajar memiliki efek negatif terhadap prestasi akademik peserta didik.

Kecemasan cenderung mengganggu proses belajar dan prestasi dalam pendidikan, bahkan mengganggu perhatian, kerja memori. Untuk itu kecemasan akademik yang dialami oleh siswa perlu mendapatkan perhatian khusus dengan harapan siswa dapat memiliki motivasi belajar yang tinggi dan memiliki prestasi belajar yang baik

Hal ini seperti diungkap oleh Ibrahim kecemasan memiliki dua efek yaitu sebagai efek “memfasilitasi” dimana peserta didik mampu bekerja sama dengan kecemasan ketika mereka dihadapkan dengan

berbagai tugas akademik dan merasa tertantang ketika mengerjakannya. Sedangkan efek yang kedua yaitu efek “melemahkan” dimana peserta didik merasa lebih tertekan ketika dihadapkan dengan berbagai tugas akademik yang diberikan kepadanya, sehingga permasalahan yang timbul adalah peserta didik mengalami kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang dirasakan bersifat state anxiety yaitu suatu “kecemasan yang bersifat temporer atau timbul pada situasi tertentu dan terhadap sesuatu yang spesifik yang hanya terjadi ketika proses akademik berlangsung”. Peserta didik mengalami kecemasan hanya ketika sedang berada atau melakukan kegiatan akademik.

Guna memperkuat hasil, menyelaraskan teori dan fakta dilapangan penulis melakukan wawancara kepada guru BK. Hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling, Ibu Ratih, S.Pd menyatakan bahwa:

“ketika KBM (kegiatan belajar mengajar) berlangsung terdapat peserta didik yang terlihat cemas ketika tidak dapat mengerjakan soal yang diberikan, izin ke kamar mandi ke kamar mandi agar mandi agar tidak disuruh mengerjakan soal didepan, saat presentasi nampak gugup, nampak pucat saat menjawab dan mengakhiri presentasi tidak lancar dan merasa cemas ketika akan melaksanakan ujian serta takut padah mata pelajaran tertentu”. Infomasi diperoleh guru BK dari guru mata pelajaran dan wali kelas..

“Sejauh ini saya sebagai guru BK di sekolah sudah pernah melakukan upaya dalam mengurangi kecemasan pada peserta didik dengan melakukan konseling individu atau kelompok. Tetapi belum ada teknik khusus yang saya lakukan untuk mengurangi kecemasan pada saat persentasi peserta didik”

Tabel I
Hasil Pra Pelitian kecemasan akademik peserta didik

No	Inisial	Jenis kelamin	Skor	Keterangan
1	B.I.R	L	83	Tinggi
2	M.M	L	81	Tinggi
3	W.H.S	P	79	Tinggi
4	F.A.L	P	77	Tinggi
5	R.A.D	L	75	Tinggi

Sumber : hasil olahan kuesioner pra penelitian skor kecemasan akademik peseta didik SMAN 1 Bandar Sribawono lampung timur

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa peserta didik yang terindikasi memiliki kecemasan akademik dengan kategori tinggi berjumlah 5. Hasil tersebut didapat dari instrumen kecemasan akademik yang diperoleh dari indikator kecemasan akademik yaitu :

1. Memuculkan pola kecemasan yang menimbulkan aktvitas mental
2. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah
3. Distress secara fisik
4. perilaku yang kurang tepat

Kecemasan akademik tertuang dalam bentuk perasaan berbahaya, takut, atau tegang sebagai hasil tekanan di sekolah. Kecemasan akademik paling sering dialami selama latihan yang bersifat rutinitas dan mengharapkan peserta didik dalam kondisi sebaik mungkin saat performa ditunjukkan, serta saat sesuatu yang dipertaruhkan bernilai sangat tinggi, seperti tampil di depan

orang lain. Cara seseorang merasakan kecemasan dapat terjadi secara bertahap dari pertama kali kecemasan tersebut muncul, contohnya gugup saat harus membaca di depan kelas dengan suara keras. Hal ini merupakan “gangguan serius yang dialami seseorang yang menegaskan terjadinya kepanikan dan mengalami kesulitan untuk berfungsi secara normal”. Cara lain seseorang menunjukkan kecemasan akademis seperti diungkap oleh Tobias dalam Matthews peserta didik yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam penginstruksian informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya, dan melibatkan memori jangka pendek dan jangka.¹⁰

Menurut Davine & Kyle ada empat sumber utama kecemasan akademik yaitu, Reputasi akademik (pendapat orang lain jika pelajar memiliki kinerja yang buruk) Pendapat diri sendiri tentang kompetensi dan kemampuan yang dimiliki, Kekhawatiran dalam mewujudkan tujuan belajar, Rasa khawatir atas ketidakpastian.

Pemberian layanan konseling kelompok dengan tujuan permasalahan yang dialami oleh peserta didik dapat diselesaikan secara efektif dan efisien serta diharapkan dapat memfasilitasi sejumlah peserta didik secara bersama-sama membahas pokok bahasan tertentu yang berguna mengatasi permasalahan dan mencegah berkembangnya masalah kecemasan akademik, dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam konseling kelompok dapat digunakan dengan berbagai pendekatan, dalam hal ini

¹⁰Ela Nurlaela, "Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012)." *Jurnal Antologi UPI* 1.1 (2013): 1-7. h, 4.

pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Terapi kognitif adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi *mood* dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri. Premis dasar terapi kognitif adalah bahwa cara individu merasa atau berperilaku sebagian besar ditentukan oleh penilaian mereka terhadap peristiwa. Evaluasi ini diacu sebagian kognisi, dan terapi kognitif berfokus terutama pada pikiran yang merugikan diri yang berperan memuat *mood* menjadi jelek.¹¹

Aaron T. Beck mendefinisikan konseling kognitif sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli, pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dari perilaku yang menyimpang, pikiran negatif dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan bahkan depresi.¹²

¹¹ Stephen Palmer, *Konseling & Psikoterapi*, Terjemahan Haris H. Setiadjud (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 99

¹² Yahya AD Vol 3 *Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun 2016/2017*, jurnal bimbingan konseling tersedia di <http://ejournal.radenintan.ac.id>

Mahoney & Arnkoff mengungkapkan secara garis besar, teknik konseling kognitif perilaku diklasifikasikan ke dalam tiga bagian dengan fokus konseling yang berbeda-beda,¹³ yaitu :

1. Konseling keterampilan *coping*, menekankan pada perkembangan keterampilan yang dibentuk untuk membimbing konseli melakukan *coping* terhadap situasi-situasi yang dapat menimbulkan permasalahan.
2. Restrukturisasi kognitif, berfokus pada modifikasi kognitif konseli. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan bahwa permasalahan yang dialami konseli merupakan konsekuensi dari pikiran yang negatif. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif.
3. Terapi pemecahan masalah, merupakan kombinasi dari penerapan konseling keterampilan *coping* dan restrukturisasi kognitif. Terapi ini menekankan pada pengembangan strategi umum dalam menghadapi ruang lingkup masalah individual yang luas, menekankan pentingnya kolaborasi aktif antara konseli dengan konselor dalam program konseling yang telah direncanakan dan disepakati.

Cognitive restructuring lazim digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjang ketekunan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu. Velting, Setzer dan Albano mengusulkan menggunakan cognitive restructuring untuk remaja dan anak-anak yang mengidap gangguan

¹³ Seli Apriyanti, 2014, *Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung TA 2013/2014*. Tersedia Di [Http://Repository.Upi.Edu/11164/5/S_PSI_091381_Chapter2.Pdf](http://Repository.Upi.Edu/11164/5/S_PSI_091381_Chapter2.Pdf) (Diakses 26 Agustus 2018) h.19

kecemasan. Dengan mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan perasaan cemas, remaja dan anak-anak dapat menentang pikiran-pikiran self defeating-nya sendiri dengan pikiran-pikiran coping.¹⁴

Kategori perilaku kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu perilaku kecemasan dengan kategori tinggi yang akan turun menggunakan kategori rendah dengan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif pada kategori tinggi pada peserta didik yang belum memahami bahwa kecemasan akademik berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik. Dalam hal ini penulis membantu peserta didik mengubah tingkah laku lama menjadi tingkah laku baru dan lebih baik.

Mengingat pentingnya upaya untuk mengatasi perilaku kecemasan akademik dikalangan peserta didik maka perlu adanya solusi untuk mengatasinya. Selain tenaga pendidik harus mengetahui dampak dari perilaku kecemasan akademik, tenaga pendidik juga harus mengambil salah satu solusi dari penulis yang dapat dilakukan adalah melalui pemberian layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif, karena restrukturisasi kognitif dapat mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik

¹⁴ Bradley T. Erford, *40 Teknik*, kedua (yogyakarta: Pustaka pelajar, 2017) h., 267.

restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan akademik pada didik di SMAN 1 Bandar Sribhawono Lampung Timur.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. masalah kecemasan akademik merupakan masalah umum yang sering terjadi pada anak usia sekolah.
2. Kecemasan akademik merupakan perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis. Hal ini yang sering dialami oleh peserta didik jika kondisi ini berlangsung secara terus menerus maka berdampak negatif pada prestasi belajar peserta didik.
3. kecemasan akademik sebagai awal dari permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik yang sering kali tidak terungkap ke permukaan dan menjadi sumber utama dari rendahnya hasil prestasi belajar, rendahnya motivasi belajar pada peserta didik

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang timbul, maka perlu adanya pembatasan masalah. Hal ini disesuaikan dengan judul penelitian yang akan diteliti agar apa yang hendak dicapai dalam penelitian ini dapat terarah dengan baik. Maka dalam hal ini penulis membatasi pada pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan akademik pada peserta didik kelas X di SMAN 1 Bandar Sribhawono Lampung Timur.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah Konseling Kognitif Perilaku Dengan Tehnik Restrukturisasi Kognitif Berpengaruh Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik Di SMAN 1 Bandar Sribhawono Lampung Timur?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian untuk mengetahui Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Tehnik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Peserta Didik Kelas X Di SMAN 1 Bandar Sribhawono Lampung Timur.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian terbagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis:

a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi penulis. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya

b. Secara Praktis

Adapun manfaat dari penelitian yang peneliti ambil adalah :

1. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru pembimbing atau konselor disekolah SMAN 1 Bandar Sribhawono Lampung Timur dalam melakukan layanan konseling dengan memanfaatkan jam bimbingan dan konseling didalam kelas maupun diluar kelas seefektif mungkin untuk membantu peserta didik menurunkan kecemasan akademik.
2. Penelitian ini bermanfaat bagi peserta didik di SMAN 1 Bandar Sribhawono Lampung Timur, dengan mengikuti sesi konseling ini dapat menurunkan kecemasan akademik dan dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

BAB II **LANDASAN TEORI**

A. Konseling Kognitif Perilaku

1. Pengertian Konseling Kognitif Perilaku

Menurut Aaron T Back mendefinisikan konseling kognitif perilaku sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dan system kepercayaan untuk membawa perubahan kearah yang lebih baik Matson & Ollendick mengungkapkan definisi konseli kognitif perilaku yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Focus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.¹⁵ Sedangkan bush mengungkapkan bahwa konseling kognitif perilaku, merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif memfokuskan pada fikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Tidak hanya berkaitan dengan positive thinking, tetapi terapi kognitif berkaitan pula dengan happy

¹⁵ Lailatul Fathriyah, dan Muhammad Jauhar, *Pengantar Psikologi klinis*, (Jakarta: Prestasi pustakaraya, 2014), h.239

thinking. Terapi tingkah laku membantu hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi (merespon) permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Berdasarkan paparan definisi mengenai konseling kognitif perilaku, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Sedangkan pendekatan pada aspek perilaku diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan merespon masalah.

2. Tujuan Konseling kognitif Perilaku

Tujuan dari konseling kognitif perilaku yaitu mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.¹⁶

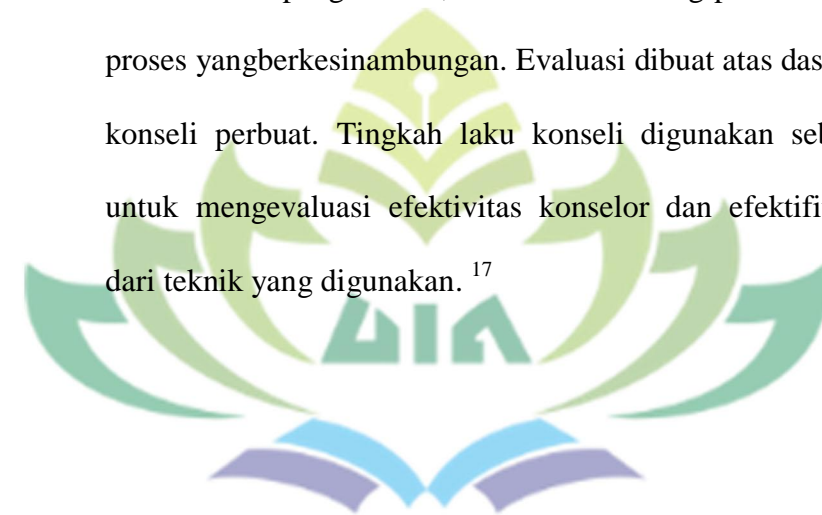
3. Tahap-tahap Konseling Perilaku

pada konseling perilaku tahap-tahap konseling lebih mengacu pada konseling perilaku, karna proses konseling lebih dominan pada kondisi perilaku, adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:

- a. Melakukan asesmen (assessment), Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli.
- b. Menetapkan tujuan (goal setting), Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Burks dan Engelkes mengemukakan bahwa fase goal setting disusun atas tiga langkah yaitu membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan, memperlihatkan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur, dan memecahkan tujuan kedalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

¹⁶ Seli Apriyanti, 2014, *Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung TA 2013/2014*. Tersedia Di [Http://Repository.Upi.Edu/11164/5/S_PSI_091381_Chapter2.Pdf](http://Repository.Upi.Edu/11164/5/S_PSI_091381_Chapter2.Pdf) (Diakses 3 februari 2020) h.19

- c. Implementasi teknik, Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang baik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku excessive atau deficit). Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara baseline data dengan data intervensi.
- d. Evaluasi dan pengakhiran, Evaluasi konseling perilaku merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan.¹⁷



¹⁷ Gantina Komalasari, *teori dan tekhnik konseling* (Jakarta: PT Indeks,2011) h 157-160

B. Teknik Restrukturisasi Kognitif

1. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif

Murk mendefinisikan Restrukturisasi Kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/perspsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/relistis. Cognitive Restructuring memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. CR menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.¹⁸

Teknik restrukturisasi kognitif adalah tehnik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya albert Ellis, Aaroan Beck, dan Don Meichenbaum. Kadang-kadang tehnik ini disebut correcting cognitive distortions (mengkoreksi distorsi kognitif). Restrukturisasi kognitif melibatkan peran-peran prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Tehnik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilai habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terbias. Strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi; 1) pikiran

¹⁸ Richard Nelson Jones. *Teori dan Praktik Konseling. Terjemahan Helly Prajitno dan SriMulyanti* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) h. 573

irasional dan kognitif defektif menghasilkan self-defeating behaviors (perilaku disengaja yang memiliki efek negative pada diri sendiri), dan 2) pikiran dan pertanyaan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan padangan dan kognisi personal. Biasanya, konselor profesioanal menggunakan restrukturisasi kognitif dengan klien yang membutuhkan bantuan untuk mengganti.¹⁹

Murk juga mendefinisikan Cognitive Restructuring yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif menjadi realitas. Cognitive restructuring memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan keyakinan konseli yang tidak rasional.

Dilihat dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan, bahwa teknik Cognitive Restructuring adalah satu dari teknik yang digunakan dalam kognitif-perilaku konseling, konseling yang berfokus pada peran itu serta pikiran dan perilaku dari individu. Cognitive Restructuring adalah proses belajar untuk distrorsi kognitif atau menyangkal dasar “kesalahan berfikir” dengan tujuan mengganti

¹⁹ Bradley T. Erford, *40 Teknik*, cetakan ke-dua (yogyakarta: Pustaka pelajar, 2017). h, 255

pikiran peserta didik yang irasional menjadi pemikiran yang rasional, menjadi positif.

Allah SWT menyatakan dalam Al-Quran bahwa Dia tidak akan merubah keadaan suatu kaum sampai kaum itu merubah keadaannya sendiri. Keadaan yang dimaksud disini ialah pikiran, pikiranlah yang menentukan langkah seseorang, ketika pikirannya baik maka langkah yang akan diambil pun akan baik, begitupun sebaliknya. Maka jika suatu kaum ingin merubah keadaannya menjadi lebih baik, maka ia harus merubah pikirannya terlebih dahulu. Sebagaimana yang dimaksud dalam surah Ar- Ra'd ayat 11

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ
اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا
فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

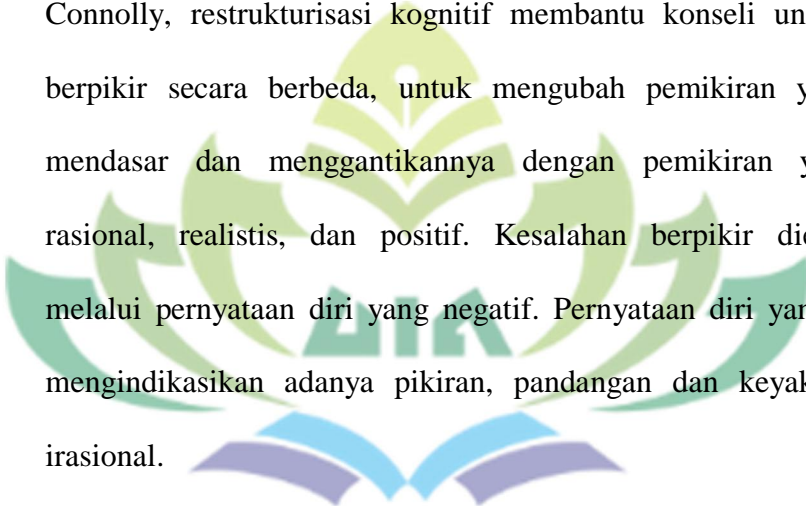
Artinya: "Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah Menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapatmenolaknyadan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia."

Pemberian layanan dengan teknik cognitive restructuring mengajarkan individu untuk berfikir secara lebih rasional, dengan mengubah disfungsi kognitif mereka mengenai dunia dan diri mereka sendiri. Pemberian layanan dengan teknik ini dapat mengambil

berbagai bentuk tindakan, semua bentuk layanan tersebut berasumsi bahwa kecemasan, depresi, emosi negatif berkembang dari pikiran maladaptif. Oleh karena itu layanan kognitif berusaha untuk merubah pola pikir yang membuat individu “terjebak” dari pola pikir yang salah.

2. Tujuan teknik Restrukturisasi Kognitif

Tujuan dari implementasi teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly, restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negative mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.



3. Tahap Restrukturisasi Kognitif

Tahapan implementasi restrukturisasi kognitif yaitu sebagai berikut :

a. Assesmen dan Diagnosa

Assesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan pada proses konseling. Di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Penyebaran alat ukur dan informasi dan mengumpulkan informasi
2. Melakukan kontrak dengan konseli dengan konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai akhir.

b. Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor.²⁰ Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan intropeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

c. Memonitor Pikiran-Pikiran Peserta Didik Melalui Thought Record

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut ini adalah format “Thought Record (Rekaman/Catatan Pikiran)” yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.²¹

²⁰ Bradley T. Erford, h. 255-256.

²¹ Ilham, “Teori Klasik Dan Kontemporer: Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Hingga Cognitive Restructuring (CR).”, *Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah* 4.2 (2019): 151-166. 04 (n.d.): 151-66, h, 161.

Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas, format dapat di modifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

Tabel 2
Catatan Pikiran

Situasi (A)	Pikiran (B)	Emosi (C) Intensitas (1-100)	Tantangan (D)	Efek (E)

Berikut ini merupakan tahapan mengisi Form ABC untuk menggali pemikiran otomatis negatif pada konseli secara aktif:

1. Konseli menuliskan kejadian, peristiwa, atau situasi-situasi yang terjadisaat mengalami emosi tersebut (berupa kejadian masa kini/masa sekarang)
2. Konseli menuliskan pikiran, keyakinan/asumsi apapun yang muncul secara otomatis saat mengalami peristiwa yang ada dikolom A.

3. Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosinegatif, seperti marah, sedih, sepresi,iri, merasa bersalah, sakit, cemburu, malu pada kolom C.
4. Konseli menuliskan alternatif pikiran/keyakinan yang lebih fleksibel, relistis, tidak ekstrim dan berguna untuk setiap pikiran dan keyakinan yang sudah ditulis di kolom B dan pikiran alternatif ditulis dikolom D.²²
5. Konseli menuliskan konsekuensi baru yang mungkin terjadi serta ukuran intensitas emosi yang dirasakan jika ia menggunakan pikiran dan keyakinan alternatif pada kolom D Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselorsebagai format yang sudah dicetak dalam kertas.

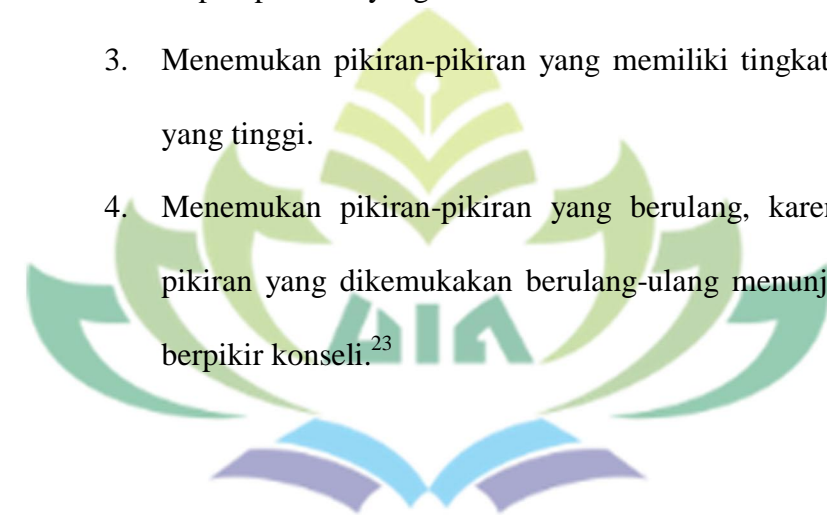
Format dapatdimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

²²Ilham, h.161-162.

d. Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Peserta Didik menjadi Pikiran-pikiran yang Positif

Pada tahap ke empat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam thought record di modifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut.

1. Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksiemosi yang kuat.
2. Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat.
3. Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkat keyakinan yang tinggi.
4. Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli.²³



²³ ailul Ilham Dan Ach. Farid, "Teori Klasik and Kontemporer,". h, 164.

C. Kecemasan Akademik

1. Pengertian kecemasan akademik

Masalah yang umum terjadi di usia remaja dan usia sekolah salah satu kecemasan akademik yaitu salah satu bentuk kecemasan yang berkaitan dengan aktivitas atau kegiatan akademik. Menurut Bandura kecemasan yang dipicu oleh ketidak yakinan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik disebut sebagai kecemasan akademik (*academic anxiety*).²⁴ Tingkat kecemasan dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Bandura merumuskan bahwa terdapat hubungan resiprokal antara kecemasan dan efikasi diri, dimana kecemasan dapat mempengaruhi keyakinan seseorang akan kemampuannya ketika menghadapi situasi yang mengancam.²⁵ lebih lanjut lagi ketika seseorang mempunyai efikasi diri yang rendah, ketika menghadapi situasi yang mengancam maka ia akan menunjukkan kecemasan yang tinggi.

Seseorang dengan kecemasan sifat tinggi akan sangat mungkin menjadi khawatir di sejumlah situasi yang berbeda. kecemasan sifat telah terbukti mengganggu fungsi kognitif, untuk mengganggu memori, menyebabkan perilaku menghindar, dan memiliki beberapa efek lainnya.

²⁴ Prawitasari, JE. 2012. *Psikologi Terapan Melintasi Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta : Erlangga

²⁵ Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company

Kecemasan akademik merupakan suatu jenis kecemasan yang berpotensi dirasakan oleh peserta didik dalam lingkungan akademik. Kontrol keyakinan, self-efficacy dan belajar disorientasi dianggap sebagai anteseden emosi akademik, karena kontrol keyakinan adalah property penilaian emosi akademik.

Menurut Sanitiara kecemasan akademis adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis.²⁶ Kecemasan akademis mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan peserta didik tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan. Menurut Zeidner yaitu suatu bentuk kecemasan yang dapat mempengaruhi kinerja atau aktivitas dalam situasi akademik sebagai dampak dari adanya tekanan akademik yang tidak seimbang dengan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik yang berdampak pada hasil prestasi peserta didik yang rendah.

Dari berbagai penjelasan mengenai kecemasan akademik yang dikemukakan oleh para ahli maka dapat peneliti simpulkan kecemasan akademik merupakan dorongan pikiran dan perasaan dari alam diri individu yang takut dan kurang yakin dengan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas dan ujian dengan memuaskan.

²⁶ Sanitaria, Nazriati, E & Firdaus. Hubungan Kecemasan Akademis Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *Jurnal Fakultas Kedokteran UNRI*. 1(2).

2. Karakteristik Kecemasan Akademik

Anxiety atau kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan suatu rasa cemas yang mencengkam, keadaan khawatir akan masa depan atau akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan atau adanya pertentangan dalam diri sehingga rasa cemas itu akan mencengkam dengan menimbulkan reaksi fisik yang juga akan mengganggu. Menurut Ottens berpendapat bahwa ada empat karakteristik yang ada pada kecemasan akademis : (1) pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, (2) perhatian pada arah yang salah (3) distres pada fisik, dan (4) perilaku yang kurang tepat.²⁷ Adapun pejelasanannya sebagai berikut. atau menjadi fokus utama dari perhatian selama tugas akademik berlangsung.

- a. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*panterns of anxiety engendering mental activity*): persepsi dan pandangan yang mengarahkan pada kesulitan akademik yang akan dihadapi . Hal ini melibatkan tiga aktivitas mental. Pertama dan yang paling penting adalah kekhawatiran. Individu sering merasa tidak aman dengan manganggap semua yang dilakukanya salah. Kedua, kecemasan akademik disebabkan karena self-dialog yang maladatif. Self dialog pada individu yang mengalami kecemasan akdemik sering ditandai dengan kritik diri (*self –critism*) yang

²⁷ Nasution, Liza Harlini, and Fasti Rola. "Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Academic Self Management Pada Siswa SMA Kelas X Unggulan." Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara (2011)., h, 7.

keras menyalahkan diri, dan kepanikan dan berbicara dengan diri sendiri (*self-talk*) yang mengakibatkan timbulnya perasaan cemas dan berkontribusi merendahkan kepercayaan diri dan mengacaukan individu dalam pemecahan masalah. Ketiga adalah rendahnya keyakinan yang salah tentang isu-isu penting yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik seperti bagaimana menetapkan nilai dalam diri, bagaimana cara memotivasi diri, dan bagaimana mengatasi kecemasan.

b. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*) : ini merupakan masalah besar dalam kecemasan akademik. Pada umumnya individu diharapkan dapat berkonsentrasi penuh pada tugas-tugas akademik, seperti membaca buku, ujian dan mengerjakan tugas rumah. Akan tetapi individu yang mengalami kecemasan akademik membiarkan perhatian mereka teralih melalui faktor eksternal (perilaku peserta didik lain, jam, suara-suara bising), atau faktor internal (kecemasan, melamun, reaksi fisik).

c. Distres secara fisik (*physiological Distress*) banyak perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan kecemasan, seperti kaku atau tegang pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat dan tangan gemetar. Selain perubahan fisik, terdapat pula pengalaman emosional dari kecemasan, yang biasa disebut dengan istilah “singking” ,”freezing”, dan “cluthing”. Aspek fisik dan

emosi dari kecemasan menjadi terganggu jika diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus utama dari perhatian selama tugas akademik berlangsung.

- d. Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate Behaviors*) individu yang mengalami kecemasan memiliki perilaku yang mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Menghindari (prokrastinasi) adalah hal yang umum dijumpai, seperti menhindar dari melaksanakan tugas (berbicara dengan teman ketika sedang belajar). Individu yang cemas juga menjawab pertanyaan ujian dengan buru-buru atau terlalu teliti untuk menghindari kesalahan dalam ujian. Tindakan lain yang tidak tepat adalah memaksakan diri ketika dalam waktu bersantai. Zeidner menyatakan bahwa kecemasan dapat mengganggu perhatian, memori siaga (*working memory*), dan proses pemanggilan kembali informasi yang tersimpan (*retrieval*) yang cenderung mengganggu proses belajar. Menjelaskan bahwa peserta didik yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam informasi penginstruksian sehingga kehilangan proses pengaturannya, dan melibatkan memori jangka pendek dan jangka panjang.

Dari penjelasan di atas dapat dikatakan seseorang yang mengalami kecemasan dengan karakteristik tertentu menunjukkan respon terhadap kecemasan yang berbeda. Dalam penelitian ini

kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik terjadi karena adanya tekanan atau stresor yang berlebihan pada peserta didik dan memberikan arah perhatian peserta didik yang salah hal ini berkaitan dengan proses peserta didik menangkap informasi yang diberikan sehingga menunjukkan respon yang kurang tepat didalam melaksanakan tugas akademik.

3. Gejala Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik yang dimiliki oleh setiap individu menunjukkan gejala yang berbeda antar individu. Namun siswa yang memiliki kecemasan akademik tentunya dapat diidentifikasi dengan melihat gejala yang nampak dari setiap individu. O'Connor dkk, membagi gejala-gejala kecemasan akademik menjadi 2 yaitu berat dan ringan cirinya sebagai berikut:

1. Gejala kecemasan akademik yang ringan, siswa yang memiliki ciri kecemasan akademik ringan akan menunjukkan gejala : a). pusing; b). mual atau sakit perut; c). berkeringat, lembap pada telapak tangan; d). bercak merah di wajah; e). merah kemalumaluan; f). sakit kepala; g). kenaikan pada nada suara saat
2. Gejala kecemasan akademik yang berat : Ciri kecemasan akademik berat yakni: a). mati rasa di tangan dan kaki; b). hipokondria (sakit pada kaki); c). kesulitan tidur; d). pusing berat atau kehilangan kesadaran; e). kesulitan bernapas dan perasaan menjadi tersendat; f).

pikiran yang Paranoid seperti dinilai buruk oleh orang lain; g). bsesif, pikiran berulang yang sulit berhenti; h). takut malu di depan teman sekelas dan guru; i). takut merasa cemas; j). depresi; k). kesedihan dan merasa khawatir terhadap beban yang berat; dan l). panik dan kesal yang terus menerus tanpa masalah atau peristiwa tertentu²⁸

3. Aspek yang mempengaruhi kecemasan akademik

Kecemasan akademik yang dialami oleh individu salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah pikiran atau kognisi sindividu yang salah. Menurut Zeidner dibedakan menjadi dua yaitu : (1) aspek kognitif misalnya, khawatir, berpikir tidak relevan) dan (2) aspek afektif misalnya, ketegangan, reaksi tubuh, tidak memiliki semangat. Dengan demikian individu yang mengalami kecemasan akademik dapat dicirikan oleh pikiran mereka, reaksi somatik, dan sering perilaku dapat diamati dalam situasi evaluasi²⁹. Aspek – aspek kecemasan akademis Holmes membagi kecemasan dalam empat aspek, yaitu: (a) Psikologis, (2) kognitif, (3) somatik dan (4) motorik. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

1. Psikologis yaitu gejala psikologis yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Psikologis seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup.

²⁸ O'Connor, M., Ashendorf et al. 2008. Trail Making Test Errors in Normal Aging, Mild Cognitive Impairment and Dementia. *Elsevier of Clinical Neuropsychology*, 23.129-137.

²⁹ Siregar, C.N. 2013. Tingkat Kecemasan Pada Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*. 1(1).

2. Kognitif Seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan.
3. Somatik Secara somatik, gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung dan kedua, kecemasan yang dirasakan secara berlarutlarut.
4. Motorik Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata – bata , dan sikap yang terburu-buru.³⁰

4. Sumber kecemasan akademik

Menurut Davine & Kyle ada empat sumber utama kecemasan akademik, yaitu:

- a. Reputasi akademik (pendapat orang lain jika pelajar memiliki kinerja yang buruk)
- b. Pendapat diri sendiri tentang kompetensi dan kemampuan yang dimiliki
- c. Kekhawatiran dalam mewujudkan tujuan belajar
- d. Rasa khawatir atas ketidak pastian.³¹

³⁰ Ishtifa. H. 2012. "Pengaruh Self-Efficacy Dan Kecemasan Akademik Terhadap Self-Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah". *Skripsi*. Jakarta: Fakultas psikologi universitas islam negeri syarif hidayatullah.

³¹ Shobabiya, h, 225-226

5. Komponen-komponen kecemasan akademik

Center for & teaching menyatakan bahwa komponen-

Komponen kecemasan akademik terbagi kedalam 4 komponen, yaitu:

- a. Worry, Pikiran yang mencegah untuk fokus pada keberhasilan menyelesaikan tugas akademik. Misalnya, prediksi akan kegagalan, merendahkan diri, atau senang melakukan konsekuensi buruk.
- b. Emitionality, gejala kecemasan biologis. Misalnya, jantung berdetak, berkeringat pada telapak tangan, ketegangan otot.
- c. Taks generated interference, perilaku yang berhubungan dengan tugas tetapi tidak maksimal dalam mengerjakannya.
- d. Study skilss deficits, masalah dengan metode belajar yang dapat menyebabkan kecemasan.

D. Penelitian Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu :

1. E jurnal penelitian Anggia Maretta Ireel, Yessy Elia, Aryandani Mishbahuddin dengan judul *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Tehnik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Peseta didik Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu*.
Dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif sesuai dengan prosedur dan cukup efektif untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian. Artinya ada efektivitas dari treatment (perlakuan) menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan

kecemasan siswa menghadapi ujian. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisis data yang menyebutkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat efektivitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.³²

2. E Jurnal penelitian Yuli Nurmala Sari, Yusi Rirsa Yustiana, dan Ilfiandra dengan judul *Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Dalam Menangani Stres Akademik peserta didik SMPN 1 lembang*. menunjukkan nilai t hitung sebesar 6,084 dengan tingkat sig. (2-tailed) = 0,000 dengan df = 7, sehingga nilai t tabel = 1,895 pada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Hasil perhitungan menunjukkan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ yakni $6,084 \geq 1,895$. Dengan demikian dapat dinyatakan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan stres akademik siswa kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah layanan tehnik restrukturisasi kognitif efektif untuk menanggapi stres akademik peserta didik.³³

3. E Jurnal Penelitian Aminullah, M. Ramli, Nur Hidayah dengan judul *Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Problem Besed Coping Untuk Menurunkan Stres Akademik*. Analisis Wilcoxon Signed Rank Test yang diperoleh dari masing-masing variabel bebas (teknik

³²Ireel, Anggia Maretta, Yessy Elita, and Arsyadani Mishbahuddin. "Efektivitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa smp di kota bengkulu." *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 1.2 (2018): 1-10.

³³Nurmalasari, Yuli, Yusi Riksa Yustiana, and Ilfiandra Ilfiandra. "Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa." *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling* 1.1 (2016).

restrukturisasi kognitif dan problem based coping) sama-sama efektif untuk penurunan stres akademik siswa. Namun untuk melihat perbedaan masing-masing secara signifikan harus melalui analisis Mann-Whitney, analisis Mann-Whitney diperoleh nilai Z sebesar -3,427 dan nilai asymp. sig. (2-tailed) sebesar 0,001, yang artinya probabilitas di bawah 0,05. Maka kedua populasi berbeda dalam hal penurunan stres akademik atau dengan kata lain, data stres akademik kelompok siswa yang diberi perlakuan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif berbeda secara signifikan dengan stres akademik kelompok siswa yang diberi perlakuan menggunakan problem based coping. Kesimpulan dalam dari penelitian ini adalah diperoleh hasil bahwa ada perbedaan teknik restrukturisasi kognitif dan problem based coping dalam menurunkan stres akademik siswa.³⁴

4. E jurnal penelitian Mashari Shobabiya dan Prasetyanigrum dengan judul *konseling kognitif untuk mengurangi kecemasan akademik peserta didik SMP 7*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah konseling kognitif menurunkan kecemasan akademik peserta didik³⁵

Adapun dari tiga jenis penelitian diatas terdapat perbedaan dengan judul yang saya akan teliti yaitu dari segi objek yang di tuju, aspek yang diamati, masalah yang diamati, pemberian perlakuan kepada peserta didik, tetapi dari banyak perbedaan ada pula persamaan

³⁴Aminullah, "Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Problem Based Coping Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa: Studi Komparatif." Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan 3.2 (2018): 139-150.

³⁵Shobabiya, "Konseling Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa SMP Kelas 7." (2017).

dengan penelitian saya yaitu menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif.

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variable yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Menurut, “kerangka pemikiran merupakan sintesis tentang hubungan dua variable yang disusun dari berbagai teori yang dideskripsikan.

Di lingkungan sekolah peserta didik yang bermasalah pada aspek Kecemasan dan disstres fisik tampak pada kegiatan peserta didik pada saat proses belajar dikelas, gejala yang muncul tersebut akan sangat mengganggu dalam pengembangan peserta didik dalam mencapai prestasi dan pengembangan kreatifnya, kecemasan tersebut disebut kecemasan akademik karena terjadi disetting sekolah. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang terjadi pada setiap individu yang berhubungan dengan aspek afektif, kognitif dan akan nampak sebagai sebuah perilaku. Kecemasan akademik merupakan gejala atau respon yang normal

ketika seseorang mengalami kesulitan atau situasi tertekan menghadapi tuntutan akademik. Namun, setiap individu memiliki coping atau cara tersendiri untuk menghadapi situasi tersebut. Adapaun, yang menjadi permasalahan dari kecemasan akademik ketika individu tersebut tidak mampu merespon kecemasan tersebut secara wajar dan berakibat negatif pada individu tersebut. Sekolah merupakan tempat yang berpotensi terjadinya kecemasan akademik. Adapun ciri kecemasan akademik

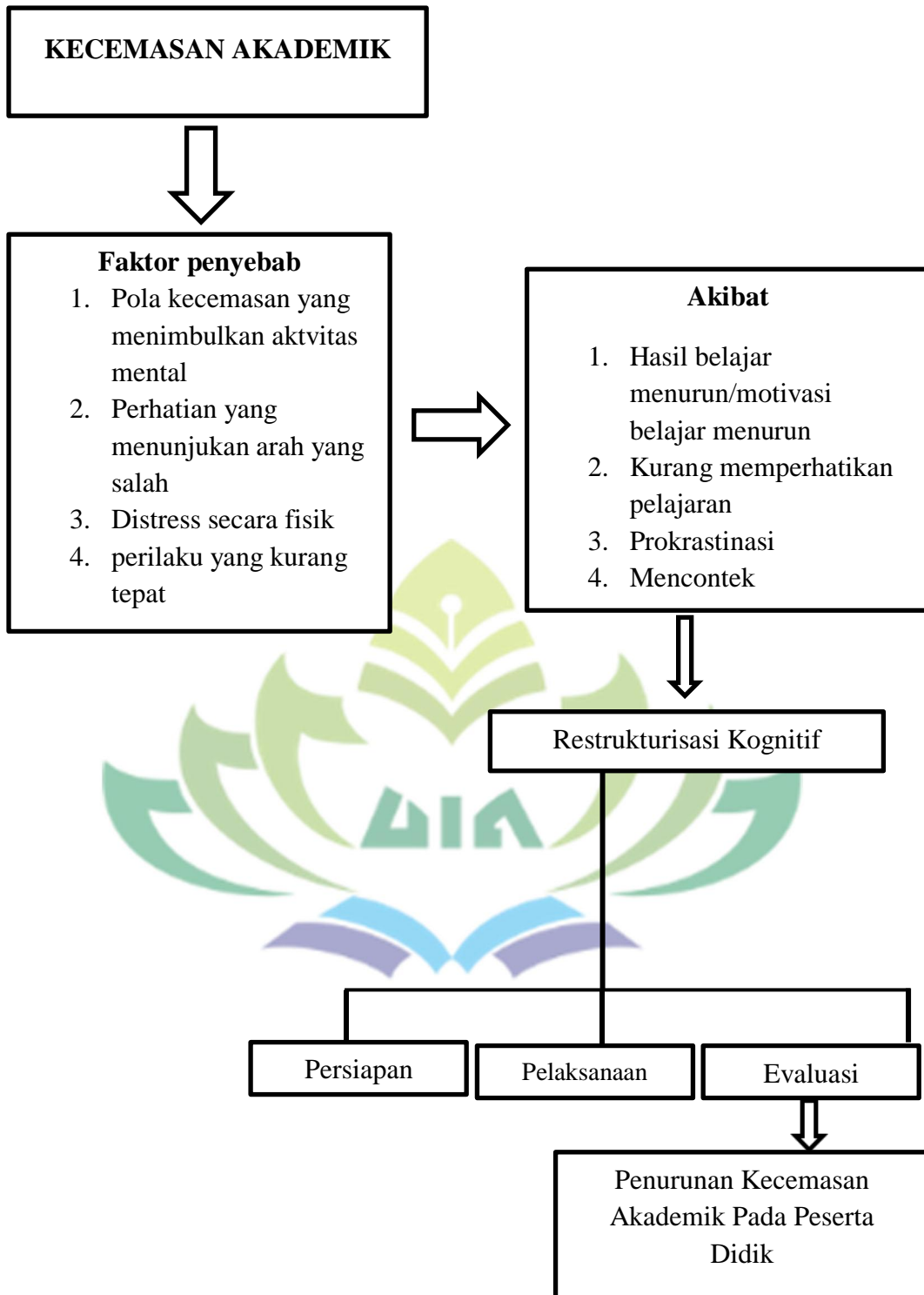
menurut O'Connor mengalami pusing, mual, tangan berkeringat. Kekhawatiran dan respon-respon dari dalam diri, seperti berkeringat, gangguan lambung, jantung yang berdebar-debar, sudah menjadi ciri khasnya

Dalam mengurangi kecemasan akademik peserta didik, peneliti berupaya memberikan bantuan konseling kelompok pendekatan konseling kognitif dengan tehnik restrukturisasi kognitif. Sehingga peserta didik akan dapat berkembang secara optimal karena kecemasan peserta didik akan menurun. Kecemasan dapat terjadi karena perasaan tekanan yang dialami seseorang karena kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran yang dapat menimbulkan perilaku tertentu, secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan.

Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Maddox bahwa semua hal yang berhubungan dengan situasi sekolah dapat menimbulkan kecemasan akademik, seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah menyajikan suatu proyek di kelas atau menghadapi tes. kecemasan akademik juga akibat target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat sistem penilain ketat, sikap dan perlakuan guru yang bersahabat, pemaarah dan kurang kompeten, serta penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa.

Menurut Burns mengemukakan, rasa cemas yang timbul disebabkan oleh adanya internal oleh individu yang mengalami perasaan cemas. Untuk itu menggunakan *Konseling Kognitif Perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan akademik* karena secara spesifik pendekatan ini menekankan pada proses berfikir secara rational se hingga tepat digunakan untuk penurunan kecemasan akademik.





D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori relevan, belum didasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum ada jawaban yang empiris dengan data.³⁶

Jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian ada 2, hipotesis nol (Ho) dan hipotesis alternatif (Ha). Yang dimaksud dengan hipotesis nol atau nihil, sedangkan hipotesis Alternatif (Ha) adalah hubungan antara dua variabel atau lebih.

Adapun rumusan uji hipotesisnya adalah:

Ho : Teknik restrukturisasi tidak berpengaruh terhadap penurunan kecemasan akademik pada peserta didik di SMAN 1 Bandar Sribhawono Lampung Timur.

Ha : Teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan akademik pada peseta didik didik di SMAN 1 Bandar Sribhawono Lampung Timur.

³⁶ Sugiono, *Metode Penelitian (Kuntitatif, Kualitatif Dan R&D)*, cetakan ke-2 (bandung: ALFABETA, 2017). h, 63.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Halim Abdul. "Students Academic Stress and Implications in Counseling." Ade, A. H., & Zikra, Z. (2019). *Students Academic Stress and Implications in Counseling. Jurnal Neo Konseling*, 1(3). 1, no. 3 (2019): 1–7. <https://doi.org/10.24036/00130kons2019.2019>
- AL-Hikmah. "AL-Quran Dan Terjemahan." Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006.
- Aminullah, A., Ramli, M., & Hidayah. *Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Problem Based Coping Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa: Studi Komparatif. Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 3(2), 3 (2018)
- Azam, Ulul. *Bimbingan Dan Konseling Perkembangan Disekolah*. yogyakarta: rup penerbitan CV Budi Utama, 2016.
- Devi, M. A. "Ubungan Regulasi Diri Dan Kecemasan Akademis Dengan Hasil Belajar Geografi Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 4 Kota Banda Aceh." ETD Unsyiah. 53, no. 9 (2013): 1689–99. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>. 2013
- Bradley T ,Erford. *40 Tehnik*. Kedua. yogyakarta: Pustaka pelajar, 2017.
- Fiah, Rifda El. *Bimbingan Dan Konseling Perkembang*. yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2016.
- Istiantoro, Debi. "Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 3 Bantul." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 10 (2012)
- Jones, Nelson nRichard. *Teori Dan Praktik Konseling*. Edited by terjemanan Helly Prayitno dan Srimulyati. yogyakarta: Pustaka pelajar, 2011.
- Lailul Ilham Dan Ach. Farid *Teori Klasik Dan Kontemporer: Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Hingga Cognitive Restructuring (CR).*" *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah* 4.2 (2019): 151-166. 04 (n.d.). 2019

Lumongga Lubid Namora, Hasnida. *Konseling Kelompok*. Jakarta: KENCANA PRENADAMEIA GROUP, 2016.

Nurmalasari, Yuli, and Yustiana Riksa Yusi. "Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Dalam Menangani Stres Akademik Siswa." *Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Dalam Menangani Stres Akademik Siswa. Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling, 1(1).*, 1980. 2016

Nurmaliyah, Faridah. "Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction" 2, no. 3 (2014): 273–82.

Shobabiya, Mahasri, and Juliani. "'Konseling Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa SMP Kelas 7.' (2017)." *Shobabiya, Mahasri, and Juliani Prasetyaningrum. "Konseling Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa SMP Kelas 7." (2017)*

Sugiono. *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Cetakan ke. bandung: ALFABETA, 2017.

Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar*. Kedua. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010.

Thahir, Andi, and Dede Rizkiyani. 'Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung.' *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal) 3.2 (2016)*

Zahidah, Inas, and Naqiyah Najlatun. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 20 Surabaya." *Zahidah, Inas, and Najlatun Naqiyah. "Jurnal BK UNESA 11.1 (2020). 53, no. 9 (2013): 1689–99. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>. 2013*