

Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Terhadap Kecemasan Belajar

Novia Sustiana Nais¹, Mudhar Mudhar², Dimas ardika Miftah Farid³
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
sustinais654@gmail.com¹, mudhar@unipasby.ac.id², dimas.ardika@unipasby.ac.id³

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap kecemasan belajar siswa. Kecemasan belajar adalah emosi yang tidak menyenangkan dalam belajar yang disebabkan oleh pikiran negatif yang ditandai dengan perasaan tegang, perasaan khawatir yang berlebihan, perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya, dan selalu membayangkan hal buruk akan terjadi di masa depan. Dalam membantu hal ini, peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok. Teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok adalah teknik yang digunakan dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar siswa dapat saling berinteraksi dengan baik dalam memperbaharui kesalahpahaman, pikiran negatif yang menimbulkan kecemasan, dan menumbuhkan pemikiran yang lebih realistis dan positif sehingga individu/siswa dapat memiliki persepsi yang positif, rasionalitas dan kepercayaan diri yang lebih baik dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pra eksperimen menggunakan one group pretest-posttest design, diberikan kepada 4 siswa kelas XI MIPA SMA Dr. Soetomo Surabaya yang mendapat skor kecemasan belajar tinggi sebagai sampel diambil secara purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala pengukuran kecemasan belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai $Z = -1,841$ dan $\text{Sig} (P) = 0,066$ yang berarti $\text{Sig} (P) > 0,05$. Karena nilainya $0,066 > 0,05$ maka hipotesis ditolak. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok tidak dapat secara signifikan menurunkan kecemasan belajar siswa kelas XI MIPA Dr. Soetomo Surabaya.

Kata Kunci: *Cognitive Restructuring Techniques, Group Counseling, Student Learning Anxiety*

Open Access



Received : 2021-06-29. Published : 2022-08-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Akhir tahun 2019 Wuhan dan Tiongkok menemukan virus corona (Luthfiyah dan Hadi, 2021). Infeksi dari virus corona ini sangat berbahaya, sangat cepat, dan bisa mematikan bagi yang terkena. Mengatasi hal itu pemerintah menerapkan aturan pembatasan interaksi sosial berskala besar (PSBB). Kebijakan itu membawa dampak bagi hampir seluruh aktivitas sehari-hari masyarakat tanpa terkecuali dengan kegiatan pendidikan, Aji dalam (MUSDALIFAH, 2021). Dampak akibat Covid-19 ini pada dunia pendidikan adalah adanya situasi baru, seperti kegiatan belajar mengajar yang sebelumnya dilakukan secara langsung beralih menjadi daring yakni kegiatan belajar yang dilaksanakan secara *online*.

Kecemasan merupakan hal wajar yang dialami semua orang, terlebih khusus pada siswa yang masih menempuh proses belajar. Kecemasan menjadi emosi tanpa objek khusus yang dialami setiap orang (Novitasari dan Lahdji, 2019). Menurut Prasetyono Ireel dkk., (2018) kecemasan merupakan sebuah emosi tidak menyenangkan saat individu mengalami sebuah tekanan, stress, dan adanya konflik batin yang tidak mampu dipecahkan sendiri. Lalu Priest (dalam Permana dkk., 2017) menyatakan kecemasan merupakan emosi pada individu ketika membayangkan keadaan yang tidak ingin dihadapi. Kecemasan sebagai suatu kekhawatiran, perasaan yang tidak jelas, merasa banyak beban atau tekanan, dan ketidakpastian. Keadaan itu universal terjadi pada siswa sebagai respon terhadap bahaya yang mengancam. Jadi kecemasan belajar merupakan kondisi tidak menyenangkan dalam belajar yang disebabkan oleh pikiran negatif dan terlihat dengan adanya ketegangan, rasa gelisah berkepanjangan, ketakutan yang tidak jelas penyebabnya, dan selalu memikirkan bahaya akan terjadi di masa depan.

Kecemasan menjadi sesuatu yang wajar jika tidak berlebihan, menjadi tidak wajarnya sebuah kecemasan apabila berlebihan atau dikatakan tinggi pada individu yang mengalami. Hal itu didukung oleh hasil penelitian Vivin (2019) yang menunjukkan kecemasan berlebihan mempunyai dampak buruk terhadap motivasi belajar siswa. Artinya siswa yang mengalami perasaan cemas yang berlebih akan mengarah pada pandangan negatif yang membuat siswa tidak mempunyai dorongan dan semangat untuk belajar. Sebaliknya perasaan cemas yang normal membuat siswa sanggup menghadapi situasi pembelajaran yang sulit dengan menyiapkan diri melalui kegiatan belajar. Veronica Adesla (dalam Nabila dan Naqiyah, 2021) menambahkan kecemasan yang berlebihan akan mengganggu kemampuan individu dalam menjalani kegiatan sehari-harinya, seperti kehilangan konsentrasi dalam mengikuti kegiatan belajar. Kecemasan yang rawan terjadi pada siswa, yaitu adanya rasa khawatir yang berlebihan terhadap kegiatan pembelajaran yang diikuti. Siswa akan mengalami kecemasan bila dihadapkan situasi tertekan seperti mengikuti situasi baru dalam proses belajarnya, keadaan yang tidak sesuai dengan harapan, menghadapi tes/ujian mata pelajaran yang dianggap sulit, mengerjakan tugas-tugas yang banyak, dan sebagainya (Hartono dan Soedarmadji, 2012).

Fenomena kecemasan belajar yang terjadi sekarang terdapat siswa yang masih merasa tidak mampu menempatkan diri terhadap situasi-situasi baru dalam kegiatan belajar, siswa yang belum mandiri mengarahkan diri dengan baik dalam proses belajarnya. Disamping itu cara guru yang masih cenderung tegas membuat siswa ketakutan, siswa sering melewati kegiatan pembelajaran karena merasa takut dengan guru, siswa merasa tidak tenang dan cenderung gugup melaksanakan pembelajaran yang berlangsung, disamping itu tugas yang diberikan dengan banyak membuat siswa khawatir secara berlebihan, sering bingung dalam membagi pikirannya, siswa menjadi tidak percaya diri mampu menyelesaikan semuanya. Keadaan tersebut membuat siswa berpikir buruk tentang hasil belajar (Mudhar dan Lathifah, 2021), siswa menjadi kurang yakin dengan diri sendiri. Pemikiran-pemikiran negatif itulah yang cenderung menimbulkan kecemasan yang berlebihan dalam belajar mereka.

Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan belajar siswa yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Apriliana dkk., 2019). Secara internal berkaitan dengan faktor dalam diri siswa, seperti emosi yang ditekan dan sebab-sebab fisik yang tidak mendukung. Lalu ada faktor eksternal berupa lingkungan luar yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan pada siswa. Lingkungan sekitar mempengaruhi cara berfikir setiap orang. Individu akan berfikir secara rasional jika lingkungan yang ditempati adalah lingkungan yang sehat, sebaliknya jika individu tinggal ditengah lingkungan yang kurang mendukung, maka akan menciptakan ketidaknyamanan

secara psikis, individu akan mempersepsikan sesuatu dengan keliru yang mengarahkan pada pernyataan diri yang negatif.

Dari pembahasan di atas salah satu teknik yang membantu kecemasan belajar adalah teknik restrukturisasi kognitif. Aaron T. Beck dalam (Damayanti dan Nurjannah, 2016) menjelaskan teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang dapat mengubah perilaku yang kurang efektif, keyakinan yang negatif tentang diri sendiri, dan perasaan yang tidak nyaman yang berpotensi menimbulkan permasalahan serius secara psikis seperti kecemasan dan bahkan sampai pada depresi. Teknik ini diterapkan melalui konseling kelompok yang merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling berbentuk kelompok. Menurut Mashudi (dalam Ireel dkk, 2018) konseling kelompok merupakan bantuan yang membantu siswa dengan membentuk dinamika kelompok dalam penyelesaian masalah. Berkaitan dengan teknik restrukturisasi kognitif yang dipakai dalam layanan ini, menjadi teknik yang memanfaatkan dinamika kelompok agar siswa bisa saling berinteraksi dengan baik dalam memperbaharui pemahaman yang salah, pikiran yang negatif yang menimbulkan kecemasan, menjadi pemikiran yang lebih realistis dan positif sehingga siswa bisa memiliki persepsi secara rasional dan keyakinan diri yang lebih baik dalam proses belajarnya.

Beberapa penelitian telah membuktikan pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan belajar siswa. Rufaidah dan Karneli (2020) mengungkapkan hasil penelitian bahwa penerapan restrukturisasi kognitif mampu mereduksi kecemasan konseli, hal itu terlihat pada perubahan perilaku konseli setelah diberikan layanan konseling individu. Selain itu Ireel dkk (2018), penelitiannya memperlihatkan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif mampu menurunkan kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Dapat disimpulkan teknik restrukturisasi kognitif dapat mempengaruhi (menurunkan) kecemasan belajar siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test post-test design* (Suryabrata, 2003), dengan tujuan mengetahui kondisi awal siswa sebelum treatment dan kondisi sesudah diberikan treatment.

Populasi dalam penelitian ini menggunakan siswa kelas XI MIPA SMA Dr. Soetomo Surabaya yang berjumlah 45 siswa dan pengambilan sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala pengukuran kecemasan belajar dan dibuat dengan skala likert. Mudhar dan Muwakidah dalam (Rukmana dkk, 2020) menjelaskan skala untuk mengukur sikap, pendapat, dan pandangan individu maupun kelompok mengenai suatu kondisi dalam pendidikan dinamakan skala likert. Siswa yang mendapatkan skor tinggi kecemasan belajar akan dijadikan sampel, dan ternyata hasilnya ada 4 siswa yang mendapatkan skor tinggi kecemasan belajar lalu diambil untuk dijadikan sampel untuk diberikan treatment.

Pemberian treatment ini dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan. Sesi pertama membentuk kelompok dan membina hubungan baik dengan para anggota kelompok. Pertemuan pertama juga dilengkapi dengan penjelasan kecemasan belajar, teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok, serta norma-norma dalam konseling kelompok. Pada pertemuan kedua melakukan identifikasi masalah dengan mencari tahu pemikiran negatif siswa dalam situasi masalah. Lalu dilanjutkan pertemuan ketiga dengan mengidentifikasi pernyataan diri positif siswa. Setelah itu diketahui, dilanjutkan pertemuan keempat melakukan pengenalan dan latihan *coping thought* (CT) dengan tujuan agar siswa mampu meverbalisasikan *coping thought* (CT) agar lebih fleksibel. Setelah itu dilanjutkan pertemuan kelima melakukan latihan peralihan pikiran, dengan tujuan agar siswa mampu melakukan peralihan fokus dari pemikiran

negatif kepikiran yang lebih positif/realistis. Pada pertemuan keenam melakukan evaluasi dan penguatan positif, kegiatannya mengetahui setiap besar kecilnya perubahan yang terjadi pada siswa, lalu diberikan penguatan positif terhadap setiap perubahan tersebut agar kedepannya siswa lebih terbiasa. Pada pertemuan terkahir ketujuh memberikan rangkuman dan kesimpulan dan memberikan *post-test* untuk mengukur kembali kecemasan belajar setelah diberikan *treatment*.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan non parametric dengan cara uji wilcoxon dikarenakan jumlah sampel yang digunakan 4 sampel dan termasuk jumlah sampel relatif kecil. Metode uji Wicoxon dipilih peneliti karena dalam penelitian ini akan menganalisis perubahan dari dua data yang diamati. Manfaat tes dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh yang ditimbulkan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada peneltian ini terdapat 3 kategori yang digunakan peneliti untuk melihat tingkat kecemasan belajar yang terjadi pada siswa diantaranya kategori tinggi, kategori sedang dan kategori rendah. Melalui kategori tersebut peneliti dapat menilai tingkatan kecemasan belajar siswa yang diambil untuk diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian dengan teknik restrukturung kognitif dalam konseling kelompok terdapat perubahan yang dialami oleh 4 sampel yang digunakan. Berikut tabel hasi penelitian:

Tabel 1 Hasil *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kecemasan belajar

No	Nama siswa	<i>Pre test</i>	Kategori	<i>Post test</i>	Kategori
1	JROH	62	Tinggi	43	Sedang
2	AKN	61	Tinggi	45	Sedang
3	RMI	60	Tinggi	44	Sedang
4	NSAW	63	Tinggi	46	Sedang

Berdasarkan tabel di atas 4 siswa tersebut mengalami penurunan kecemasan belajar yang terlihat dari kondisi sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Perlakuan pada 4 siswa dilakukan sebanyak 7 sesi pertemuan. Setelah diberikan *treatment* menggunakan teknik restrukturung kognitif dalam konseling kelompok selanjutnya diberikan *post test*, hasil *post-test* 4 siswa menunjukkan adanya penurunan dalam kecemasan belajar. Keempat siswa mengalami penurunan yang berbeda-beda sesuai latar belakang masalah masing-masing dan keinginan untuk menurunkan kecemasan mereka. Konseli JROH sebelum diberi perlakuan selalu takut menerima tugas dari guru, karena berpikir tidak mampu mengerjakan, setelah mendapatkan perlakuan konseli JROH mampu mengganti pikiran tidak mampu menjadi pikiran yang lebih realistis dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, terlebih khusus berkaitan dengan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Konseli AKN sebelum mendapatkan perlakuan sering melewatkan pelajaran karena takut dengan guru AKN merasa gurunya terlalu tegas, setelah mendapatkan perlakuan AKN mulai berpikir secara realistis artinya mulai berani mengikuti pembelajaran dan lebih fokus kepada materi daripada rasa takutnya. Konseli RMI sebelum mendapatkan perlakuan selalu takut menghadap tes/ujian. Hal itu karena RMI kerja sehingga sering tidak mempersiapkan diri sehingga

tidak percaya diri mampu mengerjakan soal, setelah mendapatkan perlakuan RMI mampu menciptakan pikiran yang positif seperti membagi waktu dengan baik antara kerja dan belajar dan berusaha menerapkan dalam kegiatan belajarnya. Konseli NSAW sebelum diberi perlakuan merasa sulit berkonsentrasi mengikuti kegiatan pembelajaran, hal itu terjadi karena tugas dari guru begitu banyak membuat NSAW berpikir gagal menyelesaikan semua dan situasi rumah NSAW kurang mendukung aktivitas belajar sehingga NSAW cemas proses belajarnya tidak berjalan maksimal. Setelah mendapatkan perlakuan NSAW berusaha menyelesaikan semua tugas, sehingga kegiatan pembelajaran lain bisa diikuti dengan penuh konsentrasi. Berpikir positif mampu mengarahkan NSAW untuk mengatur aktivitas dengan baik.

Berdasarkan hasil non parametric menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan dari SPSS 26.0 dalam mengetahui hasil signifikansi dari dua data. Dari hasil analisis analisis data uji wilcoxon diperoleh nilai $Z = -1.841$ dan $Sig (P) = 0,066$ yang berarti $Sig (P) > 0,05$, sehingga dapat diketahui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok tidak dapat menurunkan kecemasan belajar siswa secara signifikan.

Kecemasan merupakan suatu bentuk emosi individu yang berhubungan dengan perasaan takut, merasa terancam dengan suatu hal yang belum diketahui objek atau dasar yang jelas. Hurlock dalam (Cahyaningtyas, 2020) memaparkan kecemasan merupakan bentuk pikiran mengenai kondisi tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya rasa khawatir, tidak tenang, serta perasaan yang tidak nyaman yang tidak dapat dihindari oleh individu yang mengalami. Hal ini mengartikan bahwa kecemasan yang terjadi pada siswa berasal dari pikiran yang negative atau irasional, sehingga dalam situasi tertekan atau stres dalam proses belajar siswa akan cenderung mengalami khawatir secara berlebihan, takut dengan hal yang belum terjadi, dan gelisah secara berekapanjangan, sehingga proses belajar terasa tidak menyenangkan yang berakibat kurang baik bagi kinerja belajarnya.

Faktor yang dapat mempengaruhi tingkatan kecemasan belajar pada siswa adalah faktor yang berkaitan dengan diri individu seperti kondisi jasmani dan psikologis yang mempengaruhi kecemasan belajar siswa (Rosmawati, 2017). Selain itu lingkungan tempat tinggal yang ditempati mampu mempengaruhi cara pandang baik tentang diri sendiri maupun juga tentang orang disekitarnya. Lingkungan yang kurang sehat mampu menciptakan persepsi yang salah yang menimbulkan kecemasan pada siswa. Selain itu emosi yang ditahan dan tidak ditemukan jalan keluar dalam waktu yang lama seperti kecewa dan stress dapat menjadi pemicu reaksi kecemasan dalam diri siswa (Rufaidah dan Karneli, 2020). Siswa yang tidak mampu mengontrol emosi dengan baik selama proses belajar berlangsung, seperti takut mengungkapkan yang seharusnya, siswa menjadi sulit berinteraksi dengan orang lain baik dengan teman maupun dengan guru maupun dengan situasi pembelajarannya akan cenderung menimbulkan tekanan dalam diri yang mengarahkan pada kecemasan.

Kecemasan terjadi karena memikirkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi atau memberikan reaksi seakan-akan bahaya itu nyata, padahal kenyataannya kejadian itu belum tentu terjadi. Salah satu teknik yang berfungsi mempengaruhi pikiran adalah teknik restrukturisasi kognitif. Teknik ini bekerja untuk mengolah pemikiran-pemikiran yang salah itu menjadi lebih realistis tentang diri sendiri maupun lingkungannya. Cormier dan Cormier dalam (Noviandari dan Kawakib, 2016) memaparkan beberapa langkah teknik restrukturisasi kognitif yaitu pertama rasional, kedua identifikasi pemikiran siswa dalam keadaan masalah, ketiga pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), keempat pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thoughts* (CT), kelima evaluasi dan memberikan penguatan positif, dan keenam tugas rumah dan tindak lanjut. Langkah rasional merupakan kegiatan yang didalamnya menjelaskan makna pernyataan diri negatif dan positif. Kegiatan ini bertujuan

menguatkan pemahaman konseli bahwa pernyataan diri yang kurang baik mempengaruhi segi behaviornya sebagai siswa, yang menciptakan tekanan secara emosional seperti kecemasan. Selain itu dijelaskan tujuan mengapa konseli harus memahami apa itu pernyataan diri negatif dan positif yang dapat mempengaruhi perilaku mereka dalam belajar, lalu dilanjutkan dengan penyampaian dalam prosedur yang akan dilaksanakan dan pembahasan tentang pernyataan diri positif.

Langkah berikutnya yaitu mencari tahu pemikiran siswa dalam suatu masalah, tujuannya untuk mengetahui seperti apa pernyataan diri siswa dalam setiap kondisi yang membuat dirinya tertekan dihadapi dengan pikiran yang realistis ataukah sebaliknya. Data identifikasi tersebut memberikan informasi tentang tingkatan tekanan yang dialami konseli dalam situasi masalah, seperti tugas yang diberikan guru begitu banyak, lingkungan yang kurang mendukung proses belajar, keadaan atau kondisi yang tidak sesuai harapan, sehingga menimbulkan ketidakyakinan dalam diri dan kekhawatiran yang berlebih, sehingga siswa bisa berpikir buruk mengenai hasil belajarnya. Setelah itu dilakukan dilanjutkan mengidentifikasi pernyataan diri positif siswa, tujuannya menemukan pikiran positif apakah ada atau tidak, jika siswa menemukan pikiran yang lebih positif, maka dengan sendirinya siswa menyadari alternatif untuk mengubah pernyataan dirinya yang negatif.

Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), langkah ini mengarahkan siswa mengetahui pikiran yang lebih bermanfaat atau biasa disebut pikiran yang menanggulangi (*coping thought*) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement*) atau instruksi diri yang menanggulangi (*coping selfInstruction*). Kegiatan dalam langkah ini sangat penting untuk mendorong keberhasilan seluruh tujuan restrukturing pikiran konseli. Setelah konseli mengenali pikiran negatifnya dan berhasil menemukan pernyataan sebagai lawan dari pikiran negatifnya konselor dapat melatih konseli memverbalisasikan pernyataan baiknya supaya konseli tidak terlalu kaku dan membangun keyakinan diri bahwa ia mampu membuat pernyataan diri yang lebih.

Pindah dari pikiran negative ke *coping statement*, setelah konseli berhasil menemukan dan lebih mantap dalam dengan pernyataan positifnya dilanjutkan dengan menerapkan *statement* alternative. Artinya konseli bersiap untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke pernyataan diri yang lebih positif. Prosedur yang dilakukan konselor dalam hal ini adalah: (1) Memberikan contoh peralihan pikiran dan (2) Setelah itu, konseli melakukan latihan perpindahan fokus dari pikiran negative ke pikiran yang lebih positif.

Bagian terakhir dari restrukturing kognitif berisikan evaluasi dan memberitahu konseli cara untuk memberikan penguatan bagi setiap keberhasilan yang dicapai. Artinya setelah beberapa langkah sebelumnya telah dilaksanakan, konseli mampu mengetahui apa saja perubahan yang terjadi baik dari segi psikologisnya maupun perilakunya. Maksud dari pernyataan ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap besar dan kecilnya keberhasilan yang didapatkan. Lalu dilanjutkan pemberian *home work*, tujuannya agar supaya konseli mampu merealisasikan pernyataan yang menanggulangi pada situasi sebenarnya dirumah.

Penelitian yang terkait dengan kecemasan belajar oleh Farida (2020), menampilkan cara restrukturing kognitif melalui konseling kelompok mampu menurunkan kecemasan akademik siswa dengan langkah pertama melakukan pembentukan kelompok dan pembinaan hubungan baik dengan anggota, lalu mengidentifikasi masalah kecemasan akademik siswa. Kedua, siswa sudah mulai bercerita. Ketiga, melanjutkan mengidentifikasi masalah siswa yang minggu lalu belum sempat diceritakan, setelah semua sudah menceritakan masalahnya maka dilanjut ke tahapan penerapan strategi. Pada pertemuan keempat masih tetap membahas strategi

yang akan diterapkan. Pada pertemuan kelima konselor melakukan *follow-up* dengan memberikan tugas untuk berlatih strategi yang sudah dijelaskan dan pada pertemuan selanjutnya konselor akan mengevaluasi tugas yang sudah diberikan dan sebelum ditutup konselor merefleksikan perasaan para siswa setelah melakukan konseling kelompok.

Penemuan lain dari Keli (2020) penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok memperlihatkan hasil yang signifikan terhadap kecemasan siswa. Artinya teknik ini mempunyai pengaruh yang relevan terhadap masalah kecemasan siswa.

Dari beberapa penemuan terdahulu di atas teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap kecemasan belajar siswa. Tetapi penelitian ini jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu menunjukkan hasil tidak signifikan penurunan kecemasan belajar teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok. Meskipun dalam deskripsi hasil terdapat penurunan dalam tingkat kecemasan siswa, tapi penurunan tersebut tidak signifikan. Hasil tersebut disebabkan oleh keterbatasan sebagai peneliti dan ada faktor seperti: (1) Lingkungan yang kurang mendukung niat siswa dalam menurunkan kecemasan belajarnya (2) Waktu pemberian konseling yang relatif singkat, seharusnya lebih lama bahkan sampai semester (3) Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok kurang maksimal, karena konselor yang belum terlalu berpengalaman (4) Pemilihan sampel yang relatif sedikit, dalam penelitian ini hanya 4 siswa saja sebagai sampel, sehingga jumlah tersebut mempengaruhi hasil statistik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang ditemukan dari pengaruh teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap kecemasan belajar, peneliti mengambil kesimpulan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok tidak dapat menurunkan kecemasan belajar siswa secara signifikan. Walaupun sebenarnya ketika dilihat dalam deskripsi, siswa/konseli yang diteliti mengalami perubahan, dalam artian mengalami penurunan dalam tingkat kecemasaannya, namun demikian secara statistik hasil analisis datanya menunjukkan bahwa penurunan yang terjadi tidak signifikan. Oleh karena itu peneliti dapat memberikan saran bagi peneliti selanjutnya, (1) Perlu menguatkan penelitian ini dengan mendalami teknik restrukturisasi dengan baik karena penerapan teknik dalam penelitian ini kurang maksimal tiap langkah-langkahnya. (2) Pemberian layanan konseling dalam jangka waktu yang sangat, sehingga mampu melihat dengan teliti setiap perkembangan dan kemajuan serta perubahan siswa oleh teknik yang digunakan. (3) Pemilihan ukuran sampel lebih cukup, artinya sampel disarankan lebih banyak karena ukuran sampel mempengaruhi perhitungan statistik. (4) Peneliti harus lebih fleksibel dengan subyek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., dan Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>
- Cahyaningtyas, R. (2020). Hubungan Antara Persepsi Tentang Harapan Akademik Orang Tua dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Sma. *Skripsi*.
- Damayanti, R., dan Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas

- VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 221–234.
- Farida, A. N. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas Vii Smpn 48 Surabaya. *Prosiding Seminar dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020*, 171–177.
- Hartono, dan Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi Konseling*. Kencana Prenada Media Group.
- Ireel, A. M., Elita, Y., dan Mishbahuddin, A. (2018). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Merekduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah BK*, 1, 1–10.
- Keli, M. W. (2020). Pengaruh Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Smp. *Prosiding Seminar dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020*, 83–88.
- Luthfiah, dan Hadi, W. (2021). Kecemasan Siswa Terhadap Matematika Pada Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Tingkatan Sekolah Dan Gender. *Transformasi : Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 5(1), 427–440. <https://doi.org/10.36526/tr.v5i1.1149>
- Mudhar, M., dan Lathifah, M. (2021). Kecerdasan Emosi Guru dalam Iklim Sekolah Multikultural. *Inovasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Pada Masa Dan Pasca-Pandemi Covid-19*, 162–170.
- Musdalifah, A. (2021). Media Daring Layanan Bk Di Masa Pandemi Covid-19. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 109. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i1.109-113>
- Nabila, M. A., dan Naqiyah, N. (2021). Cognitive restructuring techniques for high school students' academic anxiety : a literature review. *Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(2), 145–166.
- Noviandari, H., dan Kawakib, J. (2016). Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 76–86.
- Novitasari, A., dan Lahdji, A. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Nilai Objective Structure Clinical Examination (OSCE) Blok Mahasiswa Kedokteran. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(2), 51. <https://doi.org/10.32502/sm.v9i2.1657>
- Permana, H., Harahap, F., dan Astuti, B. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 51–68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Rosmawati. (2017). Penerapan Layanan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(4), 39–45.
- Rufaidah, A., dan Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam

Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan ...*, 4(2), 214–222. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42417>

Rukmana, O. L., Kusbandiami, dan Lathifah, M. (2020). Strategi Restructuring Cognitive Dalam Konseling Kelompok CBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII G di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(2), 62–67. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4295>

Suryabrata, S. (2003). *Metologi Penelitian*. Raja Grafindo Persada.

Vivin, V. (2019). Kecemasan dan motivasi belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 240–257. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2276>