

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MEREDUKSI  
KECEMASAN BELAJAR SISWA KELAS IX SMP N 3 SEWON**

Tety Lismawati<sup>1)</sup>, Hardi Prasetyawan<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[tety1900001215@webmail.uad.ac.id](mailto:tety1900001215@webmail.uad.ac.id)  
[hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id](mailto:hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id)

**Abstrak**

Kecemasan belajar terjadi pada saat peserta didik tidak dapat mengontrol pemikiran yang negatif maupun yang kurang rasional dalam belajarnya. Namun terdapat solusi untuk mereduksi kecemasan belajar peserta didik yaitu dengan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Konseling kelompok merupakan layanan yang ada di sekolah untuk mengentaskan suatu permasalahan peserta didik yang sedang dialami serta sebagai membantu peserta didik mengembangkan kompetensi yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemaparan keefektifan dari layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang dilaksanakan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dan menggunakan jenis penelitian *quasi experimental design* dengan bentuk *nonrandomized control group pretest-posttest design*, yang mana kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dari seluruh populasi siswa kelas IX SMP N 3 Sewon. Hipotesis pada penelitian ini bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat menjadi salah satu cara alternatif yang efektif untuk mereduksi kecemasan belajar peserta didik.

**Kata kunci:** Konseling Kelompok, *Cognitive Restructuring*, Kecemasan Belajar

## **Pendahuluan**

Pendidikan memiliki peranan yang terpenting dalam setiap kehidupan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa guna membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan membentuk generasi yang unggul (Yulianti, 2021). Agar tercapainya program pembangunan nasional yang baik, diperlukannya sumber daya manusia yang bermutu melalui pendidikan. Pendidikan yang berkualitas dapat menghasilkan generasi bangsa yang berkualitas, oleh karena itu setiap manusia wajib diberikan pendidikan. Pemberian pendidikan kepada setiap individu dapat meningkatkan kemampuan atau potensi sehingga dapat hidup lebih produktif sebagai pribadi dengan memiliki nilai dan moral sosial sebagai pedoman.

Sesuai dengan UU No 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 “ Fungsi pendidikan nasional untuk pengembangan kemampuan dan pembentukan karakter dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan pendidikan nasional untuk mengembangkan potensi siswa agar dapat menjadi manusia yang beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki akhlak yang mulia, kreatif, berilmu, mandiri, cakap dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.” Berdasarkan fungsi dan tujuan tersebut, sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan formal mempunyai tanggung jawab dalam memenuhi fungsi dan tujuan suatu pendidikan nasional tersebut.

Sekolah merupakan suatu lembaga yang dapat diupayakan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional (Ireel dkk., 2018). Sekolah terdapat proses pembelajaran dengan kegiatan belajar mengajar yang melibatkan interaksi guru dan siswa. Sebagai siswa tugas utama adalah belajar dan guru bertugas sebagai pengajar atau pembimbing. Siswa diharapkan dalam proses belajar mendapatkan prestasi yang baik, namun untuk mencapai keberhasilan proses belajar yang baik tentunya tidak mudah bagi siswa, akan selalu ada berbagai faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa baik dari faktor internal maupun eksternal.

**PROSIDING**  
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar salah satunya yaitu kecemasan belajar. Kecemasan menurut Firmansyah (dalam Kumbara dkk., 2019), ialah individu yang cenderung mengalami rasa khawatir dengan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau orang lain yang dikenal baik. Sedangkan belajar ialah suatu proses melakukan perubahan perilaku diri sendiri sebagai hasil dari interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya (Pane & Dasopang, 2017). Menurut Sanitiara (dalam Keli, 2020) mendefinisikan kecemasan belajar adalah timbul suatu perasaan yang tegang dan rasa takut akan terjadi sesuatu, yang mana perasaan tersebut mengganggu kegiatan yang berkaitan dengan situasi akademis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan belajar adalah tekanan pada individu dengan munculnya rasa khawatir, rasa takut, serta berpikiran yang tidak rasional pada saat proses belajar.

Tugas perkembangan siswa tentunya akan terhambat apabila siswa merasa tidak nyaman saat belajar. Terutama apabila siswa memiliki kecemasan belajar yang tinggi. Kecemasan dapat datang kapanpun dan dimana pun, termasuk di sekolah. Siswa yang menyukai mata pelajaran tertentu dan menyukai guru mata pelajaran tertentu akan memiliki kecemasan belajar yang rendah, Budiyono, ddk 2014 (dalam Kodirun dkk., 2017). Hal tersebut bahwa salah satu faktor kecemasan belajar ialah pada guru tersebut, mengenai bagaimana guru mata pelajaran dapat membuat siswanya menyukai pelajaran tersebut, serta karakter dari guru yang tegas akan membuat siswa takut pada saat belajar, sehingga siswa memilih untuk diam dan merasa khawatir karena takut malu jika salah. Hal tersebut akan membuat siswa tidak aktif pada saat pembelajaran.

Selain paparan diatas tidak jarang untuk ditemui bahwa siswa ketika akan menghadapi ulangan harian maupun ujian-ujian, akan mengalami kecemasan belajar, yang membedakan pada disetiap siswa adalah tingkat kecemasannya serta keyakinan-keyakinan disetiap siswa yang dimiliki. Keyakinan yang tidak rasional akan membuat siswa semakin meningkatkan kecemasan belajar serta dapat mengakibatkan kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar. Seperti pandangan (Herdayanti, 2021) bahwa kecemasan belajar muncul dikarenakan adanya kesulitan dalam mengontrol emosi dan pikiran. Ketika siswa kesulitan untuk mengontrol emosi dan pikiran saat belajar, siswa akan terus menerus menimbulkan keyakinan yang tidak rasional dan akan lebih terfokus

pada pikirannya yang tidak rasional sehingga siswa akan sulit untuk menerima apa yang telah dipelajarinya. Akibat lain yang timbul pada kecemasan belajar ditandai dengan kondisi panik, takut ketika akan sebelum setelah bahkan pada saat ulangan maupun ujian, Purnawati (dalam Keli, 2020).

Penelitian dari (Syam, 2020) dengan judul Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa melalui Konseling Individu Berbasis Cyber Counseling, menunjukkan tingkat kecemasan belajar siswa sebelum diberi layanan, 2 siswa yang berada dikategori sangat tinggi dengan persentase 28.6 %. Pada kategori tinggi sebanyak 5 siswa (71.4%), dan tidak ada siswa yang berada dikategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan belajar pada siswa tidak boleh dibiarkan. Selain itu, penelitian yang dilaksanakan oleh (Yanti dkk., 2013) dengan judul Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa, menunjukkan bahwa 51,8 % siswa pada tingkat kecemasan belajar yang tinggi, 45,9 % siswa pada kategori kecemasan belajar yang sedang, dan 2,3 % siswa memiliki kategori kecemasan belajar yang rendah.

Berdasarkan penelitian terdahulu, menunjukkan bahwa kecemasan belajar pada siswa masih sangat tinggi, bahkan bisa dilihat jarang sekali siswa yang memiliki tingkat kecemasan belajar pada kategori rendah. Hal tersebut perlu segera mendapat penanganan, agar siswa dapat berkembang secara maksimal. Penanganan tersebut dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Pelayanan Bimbingan dan Konseling di sekolah sangat dibutuhkan, dikarenakan tidak semua siswa mampu untuk mengatasi kecemasan belajar. Guru Bimbingan dan Konseling sebagai pendidik (UU No 20 Tahun 2003) memiliki peran dan bertanggungjawab memberikan pelayanan Bimbingan dan Konseling kepada siswa di sekolah. Diperlukannya peranan guru Bimbingan dan Konseling untuk menunjang proses belajar, pengembangan diri yang sesuai kebutuhan, melaksanakan program Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Peranan guru Bimbingan dan Konseling di sekolah sangat diperlukan, untuk mencapai tugas perkembangan siswa, membantu siswa dalam membentuk karakter, menemukan solusi yang terbaik untuk siswa, menjadi tempat paling efektif untuk sesi curhat karena guru Bimbingan dan Konseling memberikan saran yang terbaik untuk

mengentaskan suatu permasalahan yang sedang dialami. Adanya peran guru Bimbingan dan Konseling, sangat penting untuk mereduksi kecemasan belajar pada siswa.

Guru Bimbingan dan Konseling dapat melakukan layanan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* guna mereduksi kecemasan belajar siswa. Konseling merupakan salah satu pemberian bantuan yang profesional yang pada akhir-akhir ini berkembang secara pesat baik dari riset maupun teknik-teknik yang digunakan (Keli, 2020). Konseling kelompok merupakan upaya memberikan bantuan oleh guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor kepada konseli/peserta didik untuk mengentaskan masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Adanya konseling kelompok, siswa dapat membantu mencari solusi untuk masalah yang dibahas, hal tersebut akan meningkatkan pemahaman siswa, kemampuan komunikasi, dan lebih meningkatkan pengembangan dinamika kelompok. Keunggulan lainnya dalam konseling kelompok yaitu mengembangkan berpikir kritis siswa.

Konseling kelompok tepat digunakan untuk siswa Sekolah Menengah Pertama dikarenakan usia anak SMP lebih senang bercerita dengan anak seumurannya, dibanding dengan orang yang lebih tua. Namun sebelum mencari solusi, siswa harus mengetahui apa penyebab yang melatarbelakangi permasalahannya dengan mengajukan berbagai pertanyaan terlebih dahulu sehingga hal tersebut akan meningkatkan skill komunikasi sekaligus meningkatkan identifikasi suatu masalah pada siswa.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan upaya individu dalam mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, Hartono & Boy (dalam Keli, 2020). Ketika siswa memiliki pemikiran yang negatif, kenyataan-kenyataan yang tidak rasional seperti pemikiran bahwa dirinya tidak dapat mengerjakan matematika misalnya, itu akan membuat dirinya semakin cemas dalam belajarnya. Terkadang ada yang berpikir kurang rasional dan ketakutan mengenai masalah yang akan menimpanya dimasa yang akan datang. Namun ketika siswa berpikir yang lebih positif dan logis akan membuat siswa mampu belajar secara maksimal, dapat berfokus penuh pada belajarnya serta tidak mudah pesimis. Sehingga, teknik *cognitive restructuring* sangat efektif dan tepat dalam mereduksi kecemasan belajar untuk meningkatkan cara pandang yang lebih positif

sehingga siswa tidak menia-nyiakan waktu untuk berpikir yang tidak rasional, serta siswa dapat memanfaatkan waktunya secara efektif dalam belajar.

## **Kajian Literatur**

### **1. Kecemasan Belajar**

#### **a. Pengertian Kecemasan Belajar**

Kecemasan merupakan suatu keadaan yang terjadi dengan tidak menyenangkan yang ditandai dengan efek negatif serta gejala-gejala ketegangan jasmaniah, yang mana individu memprediksi kemungkinan datangnya suatu hal buruk pada dirinya atau terdapat suatu masalah di masa depan dengan rasa penuh kekhawatiran (Kumbara dkk., 2019). Kecemasan merupakan munculnya suatu rasa takut, kekhawatiran, tertekan, tegang, gelisah serta berpikiran yang buruk terhadap apa yang akan dirinya hadapi atau orang lain disuatu hari yang akan datang atau dapat dikatakan dengan berandai-andai namun tentang hal buruk yang akan dihadapi oleh dirinya atau orang yang dekat dengan dirinya.

Kecemasan belajar ialah suatu munculnya rasa takut, cemas serta tegang yang dialami seseorang saat belajar (Hidayana dkk., 2020). Menurut Sanitiara (dalam Keli, 2020) mendefinisikan kecemasan belajar adalah timbul suatu perasaan yang tegang dan rasa takut akan terjadi sesuatu, yang mana perasaan tersebut mengganggu kegiatan yang berkaitan dengan situasi akademis. Menurut Prawitasari (dalam Vivin, 2019) kecemasan belajar merupakan munculnya perasaan khawatir yang kurang jelas serta kurang menyenangkan yang ditimbulkan oleh ketidak yakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menyelesaikan suatu yang berhubungan dengan akademik.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa kecemasan belajar merupakan timbulnya rasa khawatir serta timbulnya pemikiran-pemikiran yang tidak rasional pada individu dalam proses belajar serta perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi suatu masalah akademik.

Kecemasan-kecemasan belajar pada siswa yang dikategorikan tinggi dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa, dikarenakan siswa tersebut justru hanya akan memikirkan hal-hal yang negatif dan hal tersebut akan mengganggu proses belajarnya. Biasanya rasa khawatir muncul dikarenakan terlalu memikirkan hal-hal yang tidak rasional, yang negatif seperti memikirkan bagaimana jika nilai ujian saya rendah, bagaimana kalau saya tidak dapat mengerjakan tugas, bagaimana kalau tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru, ditambah keyakinan-keyakinan yang rasional seperti meyakini dirinya akan gagal dalam hasil belajarnya, yang padahal belum tahu hasilnya namun sudah seperti pesimis terlebih dahulu. Hal-hal tersebut akan menambah kecemasan belajar pada siswa.

Apabila ketika siswa belajar memikirkan hal yang positif, memikirkan yang membangun semangat belajar, sudah pasti akan beda lagi hasilnya. Seperti memikirkan kalau saya pasti bisa memahami materi pelajaran, atau saya pasti dapat menjawab pertanyaan dari guru. Pemikiran tersebut tentunya akan menambah motivasi belajar siswa, akan lebih berpikir yang logis.

#### **b. Faktor Kecemasan Belajar**

Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan belajar, mulai dari faktor intrinsik sampai dengan faktor ekstrinsik. Menurut Sudrajat (dalam Mukholil, 2018) terdapat faktor yang mempengaruhi kecemasan belajar siswa, diantaranya yaitu:

1. Faktor kurikulum. Tingginya suatu target kurikulum, iklim pembelajaran yang kurang mendukung, banyaknya tugas, serta suatu system penilaian yang terkadang kurang adil dan ketat.
2. Faktor dari guru. Perilaku guru yang terkadang kurang bersahabat dengan siswanya, terlalu tegas, judes serta kurang kompeten dalam kegiatan pembelajarannya.
3. Penerapan kedisiplinan yang cukup ketat pada sekolah serta mementingkan hukuman iklim yang masih kurang kondusif, dan sarana prasarana belajar yang masih terbatas.

Menurut (Solehah, 2014), kecemasan belajar muncul dikarenakan adanya berbagai persepsi-persepsi yang muncul pada individu yang dimulai dari penilaian kognitif. Persepsi-persepsi yang muncul, terutama persepsi yang negatif akan mengakibatkan munculnya kecemasan belajar. Contoh, seseorang beranggapan bahwa dia takut gagal dalam ujian, dari mana persepsi itu muncul, padahal belum dilaksanakan ujian namun sudah berpikiran seperti tersebut.

Terdapat faktor pengalaman dari diri individu tersebut yang akan terjadi dimasa yang akan datang, adanya pengalaman yang buruk pada masa lalu akan menimbulkan kecemasan belajar. Misal pengalaman mengenai gagalnya tes, hal tersebut merupakan pengalaman yang umum yang akan dilalui tidak hanya sekali seumur hidup, sehingga pengalaman gagalnya tes pada masa lalu dapat menimbulkan kecemasan belajar pada saat menghadapi tes dimasa depan.

### **c. Gejala Kecemasan Belajar**

Gejala-gejala yang timbul saat muncul kecemasan belajar antara lain denyut nadi meningkat, nafas pendek, jantung berdebar-debar, berkeringat, gemetar, pegal-pegal, ekspresi wajah yang tegang, gelisah, sulit konsentrasi serta gangguan perut, sedangkan gejala psikis yaitu pikiran kacau, khawatir, serta merasa sedih, Wood dkk (dalam Mukholil, 2018).

Gejala-gejala yang lainnya yaitu :

1. Gejala fisik. Terdapat gangguan pada tubuh individu misal seperti gugup, tangan atau anggota tubuh lain bergemetar, banyak berkeringat yang keluar termasuk pada telapak tangan, mulut berasa kering, berbicara dengan suara yang bergetar, diare, jari-jari tangan menjadi dingin, merasa pusing, sakit perut, lemas, serta mudah marah.
2. Gejala psikis. Individu yang cemas akan memikirkan banyak hal buruk, pikirannya susah untuk dikendalikan, sehingga membuat belajar terganggu atau tidak dapat belajar dengan baik. Gejala lain yaitu timbul rasa khawatir, takut, munculnya keyakinan sesuatu hal buruk akan terjadi, ketakutan kehilangan kontrol diri, ketakutan tidak

dapat mengatasi suatu masalah yang akan datang, mengkhawatirkan hal-hal spele, pikiran dipenuhi ketidak rasionalan, serta susahny untuk berkonsentrasi terhadap sesuatu yang dilakukan.

## **2. Konseling Kelompok**

### **a. Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok yaitu suatu pemberian bantuan kepada konseli atau peserta didik dengan difasilitasi dari konselor dengan bertujuan konseli atau peserta didik sebagai anggota kelompok guna menyelesaikan suatu tugas perkembangan dengan maksimal secara akademis serta pribadi sosialnya (Riswanto, 2019). Konseling kelompok merupakan layanan berupa bantuan kepada peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi setiap anggota kelompok melalui dinamika kelompok, Mashudi, (dalam Ireel dkk., 2018). Sedangkan menurut Prayitno (dalam Ireel dkk., 2018) konseling kelompok adalah menghidupkan dinamika kelompok guna mendiskusikan segala hal yang bermanfaat untuk mengembangkan pribadi atau untuk memecahkan permasalahan individu yang menjadi peserta didik dalam layanan konseling kelompok.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, dapat disimpulkan konseling kelompok merupakan suatu upaya bantuan yang diberikan konselor atau guru Bimbingan Konseling kepada konseli atau peserta didik guna menyelesaikan suatu masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok sangat efektif digunakan untuk memberikan informasi karena dalam proses konseling kelompok akan menemukan beberapa permasalahan yang bersifat pribadi, namun untuk memecahkan masalah tersebut bersifat kelompok. Sehingga setiap anggota akan belajar berbicara dan belajar mengidentifikasi suatu masalah.

### **b. Asas-asas Konseling Kelompok**

**PROSIDING**  
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

Layanan konseling kelompok terdapat suatu asas-asas yang harus dilaksanakan, menurut Winkel, 2008 (dalam Mulkiyan, 2017), asas-asas ini diantaranya yaitu :

1. Asas Kerahasiaan. Asas tersebut merupakan asas yang harus benar-benar diperhatikan oleh anggota kelompok karena asas ini memiliki peranan yang penting agar masalah yang dibahas ataupun tindakan yang dilakukan dalam proses konseling kelompok tetap terjaga dan hanya diketahui oleh konselor dan anggota kelompok.
2. Asas Kesukarelaan. Asas ini mengenai kehadiran konseli atau anggota kelompok, pendapat yang disampaikan, usulan berupa solusi ataupun tanggapan yang disampaikan anggota kelompok atau konseli secara sukarela tanpa adanya unsur paksaan.
3. Asas Keterbukaan. Asas ini sangat dibutuhkan oleh konselor dan anggota kelompok terutama pada saat anggota kelompok menyampaikan masalah, hal ini dikarenakan ketika tidak adanya unsur keterbukaan, maka proses konseling kelompok dikatakan kurang efektif, terdapat keraguan dalam mencari solusi.
4. Asas Kenormatifan. Asas kenormatifan ini mengenai menghargai sesama anggota kelompok dan kepada konselor. Misal ketika ingin berbicara harus mengangkat tangan terlebih dahulu, tidak diperbolehkan memotong pembicaraan, tidak boleh menertawakan permasalahan setiap anggota.
5. Asas Kekinian. Asas kekinian, merupakan masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat kekinian artinya bersifat sekarang atau saat-saat ini ataupun yang baru terjadi saat ini yang membutuhkan suatu pemecahan.

**c. Tujuan Layanan Konseling Kelompok**

Tujuan layanan konseling kelompok secara umum yaitu mengembangkan keterampilan sosialisasi siswa, terkhusus kemampuan berupa komunikasi.

Melalui layanan konseling kelompok, konseli akan terlatih untuk mengungkapkan suatu pendapat dengan cara yang benar, meningkatkan kepercayaan diri serta lebih menghargai diri dan orang lain. Sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa dapat meningkat lebih optimal. Serta melalui konseling kelompok dapat terselesaikannya suatu masalah yang sedang dihadapi siswa, serta melatih berpikir kritis.

Menurut Prayitno (dalam Wahyuni, 2018), tujuan konseling kelompok ada 2, diantaranya yang pertama berkembangnya perasaan, pemikiran, cara pandang, wawasan, dan sikap yang terarah pada perilaku khusus dan bersosialisasi serta komunikasi, tujuan yang kedua yaitu terselesaikannya suatu permasalahan individu dan individu-individu yang lain atau anggota kelompok juga diperolehnya imbas dari pemecahan masalah tersebut. Adanya konseling kelompok setaip konseli bisa saling berkenalan satu sama lain, yang sudah kenal bisa lebih memahami satu sama lain.

#### **d. Fungsif Konseling Kelompok**

Anggota konseling kelompok terdiri dari 4-8 individu, hal ini menjadikan konselor lebih terfokus pada anggota dikarenakan tidak terlalu banyak anggota. Fungsi konseling kelompok ada dua yaitu fungsi layanan preventif dan fungsi layanan kuratif (Indrawati, 2021). Fungsi layanan kuratif merupakan layanan yang mengarah pada cara menyelesaikan persoalan yang dihadapi setiap anggota, dapat dikatakan sebagai penyembuhan dari masalah. Sedangkan fungsi preventif merupakan layanan untuk mencegah terjadinya suatu masalah pada diri anggota kelompok.

#### **e. Tahapan Konseling Kelompok**

Menurut Haryadi, dkk (dalam Syamila & Herdi, 2021) terdapat beberapa tahapan konseling kelompok agar dapat mengoptimalkan kegiatan layanan yaitu :

1. Tahap Awal (tahap pembentukan). Tahap ini, konselor dapat menerima konseli dengan terbuka, konselor menyambut kedatangan

konseli, konselor mengakrabkan diri dengan konseli, melakukan doa bersama, mengenalkan diri satu sama lain, menjelaskan proses konseling kelompok, menjelaskan tujuan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas dan norma yang berlaku dalam kegiatan konseling kelompok, konselor dan konseli melakukan sumpah konseling kelompok, menjelaskan tahapan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya.

2. Tahap Peralihan. Pada tahap ini, konselor melakukan game sederhana untuk lebih mendekatkan satu sama lain, membangun komitmen untuk menerapkan asas dan norma yang berlaku, serta menanyakan kesiapan kepada konseli sebelum ketahap selanjutnya.
3. Tahap Kegiatan (Tahap Inti). Pada tahap ini, konselor mulai memberi waktu kepada anggota kelompok secara bergantian bercerita mengenai permasalahan yang sedang dialami saat ini, kemudian konselor dan anggota kelompok memilih serta menetapkan salah satu masalah untuk dicarikan solusinya terlebih dahulu, anggota kelompok yang permasalahannya terpilih dipersilahkan untuk menceritakan masalahnya sedetail mungkin, anggota kelompok dipersilahkan untuk bertanya jika ingin mengetahui lebih dalam masalahnya, kemudian konselor dan anggota kelompok menetapkan solusi apa yang harus dilakukan oleh salah satu anggota kelompok yang masalahnya dipilih.
4. Tahap Akhir. Tahap ini konselor beserta anggota kelompok atau konseli menyimpulkan kegiatan layanan konseling kelompok, anggota kelompok memberi kesan dan pesan pada layanan konseling kelompok, membahas pertemuan selanjutnya, konselor menyampaikan terima kasih atas waktu yang sudah diluangkan untuk layanan konseling kelompok, berdoa, selesai.

### **3. Teknik *Cognitive Restructuring***

#### **a. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring***

*Cognitive Restructuring* merupakan teknik yang berasal dari teori kognitif yang berhubungan dengan penerapan prinsip belajar pada pikiran individu, Hanifa dan Santoso 2016 (dalam Rufaidah & Karneli, 2020). Perlunya penerapan belajar pada pikiran tersebut dikarenakan pikiran-pikiran setiap individu tidak selamanya berpikir secara rasional dan tidak jarang individu berpikir secara tidak rasional.

Teknik *cognitive restructuring* yaitu teknik yang memfokuskan pada upaya mengidentifikasi dan pengubahan pemikiran-pemikiran negatif serta keyakinan diri yang tidak rasional, Nursalim 2014 (dalam Selvia dkk., 2017). Individu yang memiliki masalah dengan kecemasan biasanya memiliki pemikiran yang tidak rasional, mengkhawatirkan secara berlebihan mengenai hal-hal kecil, ketakutan akan datangnya suatu masalah pada masa depan, sehingga dengan adanya teknik *cognitive restructuring* dapat mengubah pemikiran dan keyakinan-keyakinannya yang tidak rasional tersebut.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* ialah teknik yang berguna dalam teori kognitif perilaku yang terfokus pada perubahan pemikiran yang salah atau pemikiran yang tidak rasional sehingga memunculkan pemikiran dan keyakinan baru yang tentunya lebih rasional.

**a. Tujuan Teknik *Cognitive Restructuring***

Tujuan teknik *cognitive restructuring* ialah upaya bantuan terhadap konseli guna dapat belajar berpikir dengan sudut pandang yang berbeda, untuk mengubah cara berpikir yang salah serta mengganti pemikiran yang lebih rasional, realitis serta lebih positif, Connolly (dalam Noviandari & Kawakib, 2016). Sedangkan menurut Erford (dalam (Noviandari & Kawakib, 2016), teknik *cognitive restructuring* memiliki tujuan membantu konseli dalam menganalisis suatu permasalahan dengan sistematis, serta mengatasi permasalahan berbasis kognitif dengan mengganti suatu pemikiran dan cara pandangan yang positif.

Disimpulkan bahwa tujuan teknik *cognitive restructuring* untuk mengubah perilaku maupun cara berpikir konseli atau individu yang tidak rasional menjadi sudut pandang yang berbeda dari sebelumnya atau lebih ke rasional, positif dan lebih realitis. Adanya perubahan pemikiran yang lebih rasional, dapat diharapkan konseli memiliki pemahaman mengenai pikiran yang tidak rasional, serta berharap konseling kognitif perilaku memunculkan restrukturisasi kognitif dari pikiran yang tidak rasional dan mengarahkan perubahan pemikiran yang lebih luas serta lebih baik.

**b. Tahap Teknik *Cognitive Restructuring***

Cormier & Cormier (dalam (Noviandari & Kawakib, 2016) menuangkan ide bahwa tahap *cognitive restructuring* terbagi menjadi 6 tahapan, diantaranya :

1. Rasional. Tujuan beserta tinjauan prosedur. Rasional berguna untuk memperkuat keyakinan-keyakinan konseli mengenai pernyataan diri yang dapat mempengaruhi suatu perilaku yang muncul. Terutama pernyataan diri yang negatif atau keyakinan atau pemikiran yang menyalahkan diri sendiri dapat mengakibatkan tekanan emosional. Rasional dapat berisi tentang penjelasan mengenai tujuan, gambaran prosedur yang akan dilakukan nantinya, serta pembahasan mengenai pemikiran-pemikiran negatif dan positif.
2. Identifikasi pemikiran konseli dalam situasi masalah. Setelah konseli mendapat rasional, kemudian konseli melakukan suatu analisa mengenai pemikiran-pemikiran konseli dalam suatu situasi yang mengandung tekanan atau berupa situasi yang dapat menimbulkan kecemasan tersebut muncul. Tahap tersebut ada tiga kegiatan, diantaranya :
  - a. Mendiskripsikan pemikiran-pemikiran konseli dalam suatu situasi masalah dengan wawancara. Konselor mengajukan pertanyaan kepada konseli mengenai keadaan yang membuat menderita

- ataupun tertekan serta segala hal yang menjadi pikiran konseli ketika sebelum, selama, ataupun setelah kejadian berlangsung.
- b. Memodelkan hubungan peristiwa dan emosi, apabila konseli sudah mengenali pemikiran-pemikiran tidak rasionalnya yang mengganggu, kemudian konselor menunjukkan bahwa pemikiran-pemikiran tidak rasional tersebut terdapat hubungan dengan situasi yang dialami serta emosi yang biasanya dihadapi. Konselor memerintah konseli untuk dapat mengetahui pemikirannya, konselor dapat memberikan contoh yang berasal dari kehidupan konselor.
  - c. Pemodelan pikiran oleh konseli, konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi suatu keadaan dan pemikiran di luar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Menggunakan data konseli, konseli dan konselor dapat menetapkan pemikiran yang rasional. Konselor juga meminta konseli untuk memisahkan 2 tipe pernyataan diri yang positif serta negatif.
3. Pengenalan dan pelatihan *coping thought* (CT). Terdapat pemindahan fokus dari pemikiran yang merusak diri menuju pemikiran yang lebih tidak merusak diri. Pemikiran yang tidak merusak diri bisa dikatakan pemikiran yang menanggulangi (*coping thought* =CT) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement* =CS) atau instruksi yang menanggulangi (*coping self-instruction* =CSI). Pengenalan dan latihan CS berguna untuk mendorong keberhasilan semua tahapan *cognitive restructuring* yang beberapa kegiatan yaitu: 1. Menjelaskan dan memberi contoh *coping statement* (CS). 2. Pembuatan contoh dari konseli. 3. CS (*coping statement*) dipraktikkan oleh konseli.
  4. Pemindahan pemikiran negatif ke CT. Pada tahap ini, konselor melatih konseli untuk berpindah pemikiran negatif ke CS. Adapun kegiatannya yaitu konselor memberi contoh peralihan pemikiran dan konseli berlatih peralihan pemikiran.

5. Pengenalan serta pelatihan penguatan positif. Tahap ini berisi kegiatan konselor mengajar konseli dengan memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapai. Hal tersebut dapat dilakukan dengan konselor memodelkan dan konseli sembari mempraktikkan pernyataan-pernyataan yang positif, atau dapat dikatakan konselor memberikan penjelasan beserta contohnya, lalu konseli meminta konseli untuk mempraktikannya.
6. Evaluasi tugas rumah beserta tindak lanjut. Tugas rumah merupakan bagian integral pada setiap tahapan *cognitive restructuring*, namun konseli dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapanpun dan dimanapun saat kondisi tertekan. Tugas rumah berguna untuk memberi kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam penggunaan CS pada situasi yang *real*. Apabila CS tidak mengurangi tingkat penderitaan, ataupun kecemasan konseli, konselor dan konseli melakukan pembatasan terhadap masalah serta tujuan terapi.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mengumpulkan datanya menggunakan instrumen penelitian yang bersifat statistik. Jenis penelitian yang dipakai yaitu *quasi experimental design*. *Quasi experimental design* merupakan desain yang melibatkan 2 kelompok ialah kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak adanya perlakuan sedangkan kelompok eksperimen ialah kelompok yang mendapat perlakuan (N. Hasanah dkk., 2018).

Bentuk *quasi experimental* yang digunakan pada penelitian ini ialah *nonrandomized control group pretest-posttest design*, yang mana kelompok eksperimen beserta kelompok kontrol tidak dipilih secara random sehingga sebelum melakukan treatment peneliti melakukan observasi terhadap dua kelompok terlebih dahulu. Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diberi *pretest* pada tahapan awal, untuk mengetahui perbedaan keadaan awal, kemudian nantinya kelas eksperimen diberi

perlakuan berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan layanan, setelah itu kelompok kontrol dan eksperimen dilakukan *posttes* untuk melihat apakah berpengaruh atau tidaknya perlakuan yang telah diberikan.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas IX SMP N 3 Sewon. Sedangkan untuk sampel dalam penelitian yaitu siswa kelas IX A SMP N 3 Sewon, namun sampel tersebut hanya diambil 10 siswa yang memiliki tingkat kecemasan belajar tinggi dikarenakan terdapat siswa yang mampu menangani kecemasan belajar tersebut. 10 siswa tersebut dibagi menjadi 2 kelompok. 5 siswa kelompok eksperimen dan 5 siswa kelompok kontrol.

Kelompok eksperimen nantinya diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*, dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* ialah teknik dengan pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tersebut bisa dari tujuan, ciri-ciri, sifat, perilaku dan ketentuan-ketentuan lain yang sudah ditentukan oleh peneliti.

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan alat pengumpul data yaitu menggunakan observasi dan angket. Observasi digunakan pada saat kegiatan layanan konseling kelompok. Hal tersebut digunakan untuk mengamati secara langsung keaktifan siswa pada saat proses layanan konseling kelompok. Observasi merupakan suatu proses pengamatan pada aktivitas manusia, yang mana kegiatan manusia tersebut terjadi secara alami sehingga dapat menghasilkan fakta (Hasanah, 2017). Observasi tidak hanya tertuju pada manusia, namun juga pada objek yang lain. Observasi berguna untuk mencatat suatu hal yang berkaitan dengan proses konseling kelompok.

Angket merupakan suatu cara pengumpulan data dengan melakukan pemberian beberapa pernyataan ataupun pertanyaan tertulis kepada responden untuk diberikan suatu respon (Purnomo & Palupi, 2016). Pertanyaan ataupun pernyataan pada angket tersebut berisi tentang data opini dan fakta mengenai kecemasan belajar yang ada pada diri

responden, hal tersebut digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan belajar pada responden. Pada angket, menggunakan skala ukur, skala ukur tersebut yaitu skala *likert*. Pada skala *likert*, hasil pengukuran berupa skala penilaian tingkat kecemasan belajar dimulai dari yang paling rendah hingga paling tinggi.

Angket dengan skala *likert* digunakan pada saat *pretest* untuk mengetahui seberapa tingkat kecemasan belajar responden sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Selain digunakan pada *pretest*, angket juga digunakan dalam *posttest* guna mengetahui seberapa tingkat keberhasilan dalam memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi kecemasan belajar.

Teknik analisis data yang digunakan penulis dalam penelitian ini menggunakan beberapa tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan. Mereduksi data, merupakan proses merangkum dan memilih hal yang pokok. Penelitian ini data yang direduksi adalah data-data hasil dari observasi dan angket serta hasil penelitian. Setelah direduksi, kemudian penyajian data merupakan data hasil penelitian di lapangan dalam bentuk uraian, bagan, dan sejenisnya. Langkah terakhir yaitu penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan dilakukan atas dasar peninjauan terhadap penyajian data serta catatan penelitian.

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini menyertakan beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan untuk mendukung keabsahan data penelitian yang digunakan. Penelitian yang pertama yaitu penelitian Rizky (2018) dengan judul Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Kelas XI di MAN 3 Medan. Skripsi jurusan Bimbingan dan Konseling Islami, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Hasil penelitian tersebut bahwa kecemasan siswa pada saat menghadapi ujian semester sebelum mengikuti konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif berada pada kategori tinggi, setelah siswa diberi konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif, kecemasan siswa dalam menghadapi ujian menurun, dengan hasil rata-rata skor kecemasan pada

pretest 113,75, dan posttest 90,13 maka mengalami penurunan kecemasan sebanyak 23,625. Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif sangat efektif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester.

Penelitian yang kedua yaitu penelitian (Herdayanti, 2021) dengan judul Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI MIA Di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Hasil dari penelitian tersebut bahwa sebelum diberikan suatu layanan konseling menggunakan teknik cognitive restructuring, nilai skor kecemasan akademik siswa kelas XI sebesar 151 siswa yang termasuk dalam kategori tinggi, dengan mengalami susah untuk konsentrasi serta takut saat belajar maupun menghadapi ujian, berpikiran meyakini sulit dengan kemampuan akademiknya yang dimiliki oleh setiap siswa, serta membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan teman sebayanya. Setelah diberikan layanan konseling menggunakan teknik cognitive restructuring, skor kecemasan akademik siswa kelas XI yang didapatkan mengalami penurunan, yang ditandai dengan siswa mampu bersaing dengan teman sebayanya dalam akademik, siswa mulai meningkatkan konsentrasinya tanpa mencemaskan hasil akhir dari soal yang sudah dikerjakan. Keefektivan penggunaan teknik *cognitive restructuring* ditandai dengan siswa yang mengalami kecemasan akademik sudah dapat yakin dan percaya diri dalam mengerjakan soal-soal pelajaran yang diberikan oleh guru mata pelajaran.

Penelitian yang ketiga, yaitu milik (Jannah, 2021) dengan judul Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Saat Presentasi Di Depan Kelas Di MTS Al-Mukhlisin Galis. Hasil kesimpulan yang diperoleh yaitu teknik cognitive restructuring efektif dalam menurunkan kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas, dengan mengubah pola pikir yang tidak rasional yang siswa miliki dengan pola pikir yang rasional. Sehingga teknik cognitive restructuring efektif dapat berguna untuk menurunkan kecemasan siswa pada saat presentasi di depan kelas. Beberapa hasil ketiga penelitian tersebut dijadikan acuan oleh penulis. Ketiga penelitian tersebut membahas mengenai kecemasan dan teknik *cognitive restructuring* (teknik restrukturisasi kognitif). Kecemasan-kecemasan dalam hasil penelitian terdahulu tersebut dapat direduksi dengan penerapan teknik *cognitive restructuring*.

Serta berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling bahwasannya siswa sering mengalami kecemasan belajar, kecemasan tersebut ditandai dengan tangan bergetar, gugup, raut mukayang tegang serta pucat, berbicara dengan nada yang kurang tenang, khawatir. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Herdayanti, 2021) bahwa kecemasan akademik peserta didik ditandai dengan gemetar, tegang, panas dingin, detak jantung begitu cepat serta was was-was. Serta sejalan dengan penelitian (Jannah, 2021) kecemasan presentasi di depan kelas ditandai dengan salah satunya rasa cemas dan penelitian (Rizki, 2018) bahwa kecemasan siswa ditandai dengan jantung yang berdebar lebih kencang dibanding sebelumnya, sering tarik nafas serta sering buang air kecil.

Hasil observasi yang ditemukan oleh penulis bahwasannya faktor yang mengakibatkan peserta didik cemas salah satunya adalah susahnya mengontrol pemikiran yang negatif seperti takut nilainya paling rendah, sedangkan hasil penelitian (Herdayanti, 2021) yang mana faktor penyebab kecemasan akademik disebabkan oleh terdapat peserta didik yang memiliki pemikiran jika kemampuan akademiknya tidak lebih baik dari kemampuan teman-temannya. Penelitian oleh (Jannah, 2021) bahwasannya penyebab kecemasan peserta didik presentasi di depan kelas adalah berfokus pada pemikiran-pemikiran yang belum terjadi artinya membayangkan sesuatu hal buruk akan terjadi pada dirinya, yang padahal belum tentu hal buruk itu terjadipada dirinya.

Ketiga hasil penelitian tersebut menggunakan teknik *cognitive restructuring* dan disimpulkan teknik *cognitive restructuring* sangat efektif untuk mereduksi kecemasan, sehingga penulis mengangkat judul penelitian “Keefektivan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP N 3 Sewon”.

## **Pembahasan**

Kecemasan belajar merupakan timbulnya rasa khawatir serta timbulnya pemikiran-pemikiran yang tidak rasional pada individu dalam proses belajar untuk menuju tujuan yang diinginkan atau dapat dikatakan perasaan cemas ataupun takut yang

mengganggu dalam hubungan dengan kegiatan-kegiatan belajar. Kecemasan belajar sangat mengganggu kegiatan belajar. Orang yang mempunyai kecemasan belajar sering memiliki gejala fisik maupun psikis. Gejala fisik seperti gugup, tangan gemetar, pusing, jari tangan menjadi dingin, sedangkan gejala psikis yaitu timbul rasa khawatir, takut, munculnya keyakinan sesuatu hal buruk akan terjadi, ketakutan tidak dapat mengatasi suatu masalah yang akan datang, mengkhawatirkan hal-hal yang kecil, pikiran dipenuhi ketidak rasionalan, serta susah untuk berkonsentrasi saat belajar, sehingga hal tersebut dapat menurunkan prestasi akademiknya.

Berpikir merupakan hal wajar, namun apabila berpikir mengenai hal yang tidak rasional serta berkelanjutan akan mengganggu aktivitas individu. Banyak ditemui peserta didik yang mengalami cemas dalam belajar. bahkan sampai jenjang perguruan tinggi pun sering kita temui mahasiswa yang mengalami kecemasan belajar. Oleh karena itu peran guru Bimbingan dan Konseling sangat penting dan sangat dibutuhkan dikarenakan semua peserta didik tidak dapat mengatasi kecemasan belajar yang dialaminya. Diharapkan peserta didik dapat mengurangi kecemasan belajarnya. Guru Bimbingan dan Konseling dalam hal tersebut dapat memberikan sebuah layanan. Layanan tersebut berupa layanan konseling kelompok, yang mana layanan tersebut dipadukan dengan teknik *Cognitive restructuring*.

Konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* akan diubah cara pandang dalam melihat sesuatu, menganalisa terhadap cara pandangnya, serta bagaimana berfikir dan bertindak sesuai pemikiran rasionalnya, dikarenakan ketika pikiran tidak rasional akan menimbulkan pernyataan negatif pada diri individu.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang relevan yang sudah penulis lampirkan di atas, bahwasannya teknik *Cognitive restructuring* efektif dalam mereduksi kecemasan akademik, kecemasan presentasi di depan kelas, dan kecemasan menghadapi ujian semester. Oleh karena itu, penulis mengangkat penelitian dengan judul “Keefektivan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP N 3 Sewon”.

Penelitian kali ini, penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat berjalan efektif maupun tidak, hal tersebut dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi layanan. Faktor tersebut dapat berasal dari pemimpin anggota tersebut maupun dari anggotanya. Namun berdasarkan hasil penelitian terdahulu alah satunya penelitian (Herdayanti, 2021) dengan judul Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI MIA Di SMA Negeri 12 Banjarmasin menyimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi kecemasan akademik. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, maka penulis mengajukan hipotesis yaitu layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* efektif mampu dalam mereduksi kecemasan belajar peserta didik.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas disimpulkan bahwa dengan adanya guru Bimbingan dan Konseling melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* maka akan memberikan dampak positif bagi peserta didik. Hal tersebut dikarenakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat mereduksi kecemasan belajar peserta didik. *Cognitive restructuring* merupakan teknik yang berguna dalam teori kognitif perilaku yang berfokus pada perubahan pemikiran yang salah atau pemikiran yang tidak rasional. Konselor dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat membantu konseli untuk mencari alternatif untuk merasionalkan pemikiran sehingga nantinya akan muncul pemikiran, perilaku atau cara pandang baru yang lebih dapat dipahami ataupun dimengerti serta dapat belajar menghadapi situasi pada saat rasa cemas muncul

**Daftar Pustaka**

- Hasanah, H. (2017). Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21–46. <https://doi.org/10.21580/At.V8i1.1163>
- Hasanah, N., Suryana, Y., & Nugraha, A. (2018). Pengaruh Metode Eksperimen Terhadap Pemahaman Siswa Tentang Gaya Dapat Mengubah Gerak Suatu Benda. *Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(1), 127–139.
- Herdayanti. (2021). *Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas Xi Mia Di Sma Negeri 12 Banjarmasin*. Universitas Lambung Mangkurat.
- Hudayana, E., Jannah, C., Hartinah, A. S., & Subhi, M. R. (2020). Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 37–45. <https://doi.org/10.52657/Jfk.V6i1.645>
- Indrawati, I. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.33369/Diadi.V11i1.18363>
- Ireel, A. M., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2018). 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), 1–10. <https://doi.org/10.33369/Consilia.1.2.1-10>
- Jannah, L. A. (2021). Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Saat Presentasi Di Depan Kelas Di Mts Al-Mukhlisin Galis. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 90–102. <https://doi.org/10.19105/Ec.V2i1.4224>
- Keli, M. W. (2020). Pengaruh Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Belajar Siswa SMP. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 83–88. <https://doi.org/10.1234/Pdabkin.V1i1.22>
- Kodirun, K., Masi, L., & Aprilia, A. (2017). Pengaruh Kecemasan Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Gu. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(1), 25–36. <https://doi.org/10.36709/Jpm.V8i1.5928>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://doi.org/10.24114/Jik.V17i2.12299>
- Mukholil, M. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Eksponen*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.47637/Eksponen.V8i1.135>

- Mulkiyan, M. (2017). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 136–142.
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). *76 Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*. <https://scholar.archive.org/work/esabxgqh6jhedj3qftc7c5orm4>
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333–352. <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
- Purnomo, P., & Palupi, M. S. (2016). Pengembangan Tes Hasil Belajar Matematika Materi Menyelesaikan Masalah Yang Berkaitan Dengan Waktu, Jarak Dan Kecepatan Untuk Siswa Kelas V. *Jurnal Penelitian*, 20(2), Article 2. <https://ejournal.usd.ac.id/index.php/jp/article/view/872>
- Riswanto, D. (2019). Kompetensi Manajerial Konselor Pada Layanan Konseling Kelompok. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(1), 156–168. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v3i1.514>
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling Perorangan Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 214–222. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.42417>
- Selvia, F., Sugiharto, D. Y. P., & Samsudi, S. (2017). Teknik Cognitive Restructuring Dan Thought Stopping Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 20–27. <https://doi.org/10.15294/jubk.v6i1.17430>
- Solehah, L. F. N. (2014). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 25(XVI), 16–32. <https://doi.org/10.21009/PIP.251.3>
- Syam, S. (2020). Reducing Student Learning Anxiety Through Cyber Counseling-Based Individual Counseling Services. *Akademika : Jurnal Teknologi Pendidikan*, 9(02), 105–113. <https://doi.org/10.34005/akademika.v9i02.1048>
- Syamila, D., & Herdi, H. (2021). Konseling Online: Pemanfaatan Teknologi Dalam Layanan Konseling Kelompok Di SMP Global Islamic School Jakarta. *Jurnal Paedagogy*, 8(4), 475–481. <https://doi.org/10.33394/jp.v8i4.3997>
- Vivin, V. (2019). Kecemasan Dan Motivasi Belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 240–257. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2276>
- Wahyuni, S. (2018). Konsep Dasar Konseling Kelompok. *Hikmah*, 12(1), 78–97.
- Yanti, S., Erlamsyah, E., Zikra, Z., & Ardi, Z. (2013). Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor*, 2(1), Article 1. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/1242>
- Yulianti, Y. (2021). Pentingnya Pendidikan Karakter Untuk Membangun Generasi Emas Indonesia. *Cermin: Jurnal Penelitian*, 5(1), 28–35. [https://doi.org/10.36841/cermin\\_unars.v5i1.969](https://doi.org/10.36841/cermin_unars.v5i1.969)