

**KEEFEKTIVAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM
LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI
TEST ANXIETY DISORDER PADA PESERTA DIDIK KELAS XII
IPS 1 SMA NEGERI 1 MAJALENGKA**

Fitra Fajar Rostiawan¹⁾, Hardi Prasetiawan²⁾
Universitas Ahmad Dahlan

fitra2000001100@webmail.uad.ac.id¹⁾, hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Kepemimpinan dan bimbingan memegang peranan penting dalam perkembangan siswa di lingkungan sekolah. Guru pembimbing dapat memberikan banyak layanan kepada siswa sesuai dengan kebutuhan siswa dan menggunakan metode yang sesuai dengan kepribadian siswa. Dalam penelitian ini, peneliti membahas masalah pengurangan kecemasan tes melalui teknik restrukturisasi kognitif. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi ujian pada siswa SMA Negeri 1 Majalengka.

Penelitian kuantitatif dipilih dan digunakan sebagai metode penelitian yang banyak menggunakan data berupa angka. Kemudian, penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-experimental* dengan *pre-test* and *post-test group*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Majalengka tahun ajaran 2023/2024. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Majalengka yang berjumlah tidak kurang dari 7 (tujuh) orang dari total 34 siswa. Sampel dikumpulkan dengan menggunakan teknik sampling yang tepat. Kemudian teknik analisis data yang dipilih adalah paired uji t-test.

Hasil yang diinginkan oleh peneliti adalah teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok dapat mereduksi *test anxiety disorder* pada peserta didik kelas XII IPS 1 SMAN 1 Majalengka yang dijadikan sebagai sampel. Sehingga jika memang sudah terbukti dan data menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk mereduksi *test anxiety disorder*, maka kedepannya dapat dijadikan panduan oleh konselor lain dan menjadikan teknik tersebut sebagai salah satu cara dalam menangani masalah *test anxiety disorder*.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Cognitive Restructuring, Test Anxiety Disorder*

1. Pendahuluan

Sistem pendidikan di Indonesia diatur oleh UU No.1 BAB kedua Tafsir Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyebutkan “Peranan pendidikan nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk kualitas serta peradaban

bangsa yang bermartabat dalam proses mencerdaskan kehidupan masyarakat. Tujuan dari hal tersebut adalah peserta didik agar menjadi manusia yang beriman. Seorang pelajar yang bermoral, bertakwa kepada Allah SWT. berakhlak, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Isi pasal tersebut adalah bahwa dalam sistem pendidikan Indonesia, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta (PTS/PTN), dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapai, pemerintah melakukan evaluasi. Dikembangkan sebagai bahan sikap peserta didik terhadap tingkat pemahamannya terhadap materi yang diberikan oleh guru. Evaluasi dilakukan secara berkala sesuai kalender pendidikan yang telah ditetapkan pemerintah. Asesmen soal adalah tes yang digunakan sebagai alat untuk mengukur seberapa baik seorang siswa memahami apa yang telah disampaikan oleh guru.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti yang sebelumnya melakukan penelitian di SMAN 3 Bantul menunjukkan bahwa data persepsi siswa terhadap ujian nasional berada pada kategori positif, artinya persepsi terhadap ujian nasional mendukung (favorable) munculnya kecemasan dengan skor 56,41%. Ini menunjukkan bahwa peserta didik masih memandang ujian nasional sebagai hantu yang menakutkan. Seperti yang dijelaskan Spielberg, dapat menimbulkan kecemasan jika individu terlalu memperhitungkan faktor eksternal. Karena ujian nasional merupakan sumber tekanan, individu akan terlalu banyak mempertimbangkan faktor eksternalnya tersebut.

Test anxiety disorder bukan hanya berorientasi pada ujian nasional, melainkan ke semua jenis ujian. Dalam sistem ujian yang dilaksanakan oleh pihak sekolah, maupun perguruan tinggi, pihak penyelenggara memiliki ketentuan dalam nilai/hasil ujian yang diperoleh oleh peserta ujian. Seperti halnya dalam kurikulum 2013 ada sistem KKM yang artinya Kriteria Ketuntasan Minimal dengan tujuan menentukan batas minimal pencapaian kompetensi peserta didik. Sehingga peserta didik yang memenuhi KKM tersebut dapat dinyatakan lulus dalam ujian dan sebaliknya peserta didik yang tidak mencapai batas KKM maka dinyatakan tidak lulus dalam ujian.

Secara umum, peserta didik yang akan mengikuti ujian memiliki banyak beban di pikiran mereka, dan mereka akan memikirkan bagaimana mengikuti ujian di waktu dekat. Hal ini menjadi masalah bagi setiap peserta didik sehingga menimbulkan kecemasan dan membuat mereka menjadi tegang pada saat ujian. Rata-rata setiap orang memiliki emosi

yang berbeda-beda, termasuk perasaan terancam oleh hal-hal yang mungkin tidak begitu kentara. Kecemasan dapat terjadi pada siapa saja, kapan saja, di mana saja, termasuk individu yang sedang menempuh pendidikan.

Test anxiety atau kecemasan belajar karena peserta didik dibebani dengan pikiran dan pemikiran tentang kemungkinan yang terjadi ketika mereka gagal dalam ujian, sehingga memicu munculnya *test anxiety disorder* ini. Selain itu, faktor manusia dapat menyebabkan kecemasan pada peserta didik. Hal ini dapat disebabkan oleh target kurikulum yang terlalu tinggi, tugas yang terlalu banyak, perlakuan dan sikap guru yang tidak ramah, disiplin sekolah yang ketat, lingkungan sekolah yang tidak nyaman, dan jumlah sarana dan prasarana belajar yang terbatas.

Faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan belajar pada peserta didik adalah perasaan khawatir tentang kewajibannya dalam menyelesaikan tugas. Hal ini sering terjadi saat peserta didik menjalani evaluasi pembelajaran di sekolah, seperti ulangan harian, Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), Ujian Nasional (UN), dan Ujian Kompetensi Keahlian (UKK). Peserta didik khawatir nilai yang mereka peroleh tidak memenuhi standar, takut salah memilih jawaban, dan sulit menjawab soal. Mereka juga khawatir bahwa mereka harus mengambil remedial.

Mengingat dampak yang ditimbulkan dari kecemasan belajar menghadapi ujian, maka perlu adanya upaya untuk mengatasi kondisi tersebut oleh pihak-pihak yang profesional terutama di sekolah yaitu oleh guru BK. Guru BK berperan sebagai fasilitator dan motivator bagi peserta didiknya, dimana dalam masalah ini guru BK memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* yang bertujuan untuk mengubah persepsi negatif peserta didik terhadap ujian yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan menjadi persepsi positif peserta didik yang salah satunya tidak menganggap itu sesuatu yang menakutkan.

Konseling kelompok adalah layanan atau bantuan yang ditawarkan seorang konselor kepada orang-orang yang mengalami kesulitan memecahkan masalah. Ini terjadi dalam kelompok dan melibatkan kegiatan seperti saling percaya, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung. Tawaran ini dapat digunakan karena dianggap bisa memenuhi kebutuhan peserta didik yang membutuhkan penetral rasa takutnya terhadap ujian (*test anxiety disorder*). Teknik yang digunakan yaitu *Cognitive Restructuring*.

Latifatus Sholekah Menurut Nursalim (2013), teknik restrukturasi kognitif (CR) berfokus pada pencarian dan transformasi pikiran dan pernyataan diri yang negatif atau irasional menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional. Sesuai dengan pengertiannya, alasan penggunaan teknik ini karena sesuai dengan masalah dan kebutuhan bagi peserta didik yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian yang menekankan perubahan persepsi negatif dari yang awalnya ujian itu adalah hal yang dianggap mengancam dan menakutkan diubah menjadi persepsi positif. Dengan menggunakan layanan bimbingan konseling teknik *cognitive restructuring*. Dimana fokus teknik *cognitive restructuring* (CR) adalah menemukan dan mengubah pikiran dan pernyataan diri yang negatif atau irasional menjadi pikiran yang positif dan rasional. Selama prosesnya, diharapkan dapat membantu mengatasi masalah kecemasan yang dialami oleh siswa, sehingga terjadi proses rekonstruksi pikiran negatif (pesimis) menjadi pikiran yang positif (optimis). Oleh karena itu maka akan dilakukan penelitian tentang "Efektifitas Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mereduksi Kecemasan Belajar Peserta Didik terhadap Ujian Akhir".

Kelebihan dari teknik *cognitive restructuring* adalah konselor dapat menggali dan mengidentifikasi sumber permasalahan pikiran yang dapat berdampak negative bagi diri sendiri dan mengarahkan ke dalam realita yang lebih rasional sehingga konseli dapat terbantu dalam penyelesaian masalahnya yang berkaitan dengan pola pikir negatif. Pelaksanaan terapi ini dapat dilakukan dengan setting individu tau kelompok. Dan fokus setiap sesi layanan konseling berada pada masalah pola pikir negatif supaya dapat mengetahui tingkat dari pencapaian tujuan yang diinginkan (Siska Itma Yunita, 2021). Sudah banyak riset yang menggunakan teknik ini dalam layanan BK, salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan Siska Itma Yunita tahun 2021 dengan judul “*Cognitive Restructuring* untuk Mengubah Pola Pikir Negatif dalam Pelaksanaan Sekolah Daring”.

2. Metode

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menggunakan data berupa angka. Mulai dari proses pengumpulan data hingga interpretasinya. Menurut Arikunto (2019), penelitian

kuantitatif adalah pendekatan yang melibatkan dan membutuhkan penggunaan angka sejak awal, mulai dari pengolahan data hingga penyajian hasil.

Prosedur Penelitian dan Desain Penelitian

Penulis terlebih dahulu melakukan wawancara dengan Ibu Setianingrum S.Pd atau dengan Bapak Firman RNI, M.Pd. Kons. secara daring melalui WhatsApp dan Google Meet pada hari Rabu, 19 Juli 2023, dikarenakan jarak antara penulis dan narasumber yang jauh di luar provinsi. Hal tersebut bertujuan untuk dapat membayangkan gambaran tentang kondisi yang sebenarnya dilapangan menurut pengalaman Ibu Setianingrum S.Pd dan Bapak Firman RNI, M.Pd. Kons. dalam menangani peserta didik yang mengalami *test anxiety disorder*, sekaligus data dan laporan awal bagi penulis dalam menganalisis permasalahan yang terjadi khususnya *test anxiety disorder* pada peserta didik kelas XII IPS 1 SMAN 1 Majalengka. Studi sebelum eksperimen dilakukan dengan menggunakan jenis satu grup *pre-test* dan *post-test* melalui dua tahap, yaitu tahap *pretest* dan yang kedua tahap *posttest*.

Menurut Sugiyono (2014) *pre experimental* merupakan rancangan dengan *setting* hanya satu kelompok saja, yang meliputi pra uji dan pasca uji. *Setting one group pretest* dan *posttest* ini hanya dilakukan kepada satu kelompok saja tanpa dilibatkannya kelompok pembanding atau kelompok *control*. 1) Tes pra-penelitian, yaitu tes atau uji yang dilakukan sebelum subjek penelitian menerima perlakuan, layanan, atau perawatan (dalam penelitian ini, layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive restructuring*). 2) Tes setelah-penelitian, yaitu tes atau uji yang dilakukan setelah subjek penelitian menerima perlakuan, layanan, atau perawatan (dalam penelitian ini, layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive restructuring*).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Majalengka tahun ajaran 2023/2024. Populasi didefinisikan sebagai suatu wilayah yang terdiri dari benda- benda atau objek-objek yang memperlihatkan ciri-ciri dan ciri-ciri tertentu yang dapat diidentifikasi oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Subjek penelitian terdiri dari 7 (tujuh) siswa dari kelas XII 1 SMA Negeri 1 Majalengka, dari total 34 siswa. Untuk pengambilan sampel, metode *purposive sampling* digunakan, dan subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu saat menjalani tes kecemasan atau tes gangguan kecemasan dalam menghadapi ujian. Teknik *purposive sampling* dipilih karena dapat menghasilkan sampel yang dapat dianggap mewakili populasi. Adapun kriteria yang dimaksud diantaranya a) perasaan tidak tenang pada saat mengetahui waktu ujian sudah dekat, b) timbul pikiran pesimis terhadap hasil ujian yang akan didapat c) sulit berkonsentrasi saat mengerjakan soal ujian, d) timbul dampak negatif dari hasil pikiran pesimis yang menjadi kenyataan, dan terus menganggap bahwa ujian adalah hal yang menakutkan.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui teknik non test skala kecemasan dan wawancara.

Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t berpasangan, yaitu uji beda parametrik untuk dua pasang data. Teknik analisis data ini dipilih karena penelitian ini membandingkan tes tingkat kecemasan siswa kelas XII sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Untuk menguji hipotesis apabila data yang digunakan tidak independen (berpasangan), maka digunakan uji t berpasangan. Secara berpasangan, subjek (objek penelitian) mengalami dua perlakuan yang berbeda. Dengan kata lain, meskipun peneliti menggunakan subjek tunggal yang sama, ia tetap menerima dua jenis data sampel. Data sebelum (atau pertama) perlakuan dan data setelah (atau kedua) perlakuan. Berikut adalah rumus untuk uji-t sampel berpasangan:

$$t = \frac{\delta}{SD\delta/\sqrt{n}}$$

Ket :

δ : selisih sampel sebelum dan sampel sesudah (rata-rata deviasi)

$SD\delta$: selisih sampel sebelum dan sampel sesudah (standar deviasi dari δ)

N : banyaknya sampel

Kriteria pengujian dengan dasar probabilitas :

H_0 diterima jika $P \text{ value} > 0,05$

H_1 ditolak jika $P \text{ value} < 0,05$

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil yang diinginkan oleh penulis adalah adanya keefektifan dari teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok tersebut. Karena dengan diadakannya penelitian ini adalah untuk mencari alternatif apa yang sekiranya efektif dalam menanganangi masalah *test anxiety disorder* tersebut. Karena jika *test anxiety disorder* tersebut terus dibiarkan, maka akan berpengaruh buruk terhadap kepercayaan diri peserta didik dan juga dapat berpengaruh terhadap nilai hasil ujian yang dicapai oleh peserta didik, karena pada proses mengisi soal ujian peserta didik dihantui dengan perasaan yang gelisah, tidak optimis, dan tidak nyaman. Sehingga nilai yang diperoleh oleh peserta didik tidak akan maksimal, bahkan bisa mendapat nilai dibawah standar.

Studi ini dilakukan oleh Anggia Maretta Ireel pada tahun 2018 lalu di SMPN 22 Kota Bengkulu. Dalam penyelidikan, sampel sepuluh siswa dari kelas VII C diambil, masing-masing memenuhi kriteria kecemasan yang tinggi. Di mana metode pengumpulan data dengan angket dan metode analisis data dengan uji validitas, realibilitas, dan hipotesis.

Hasil dari pengumpulan data pre-test untuk gangguan kecemasan disimpulkan bahwa 4 peserta didik mengalami rasa cemas yang sangat tinggi dengan skor lebih dari 107, 3 peserta didik berada dalam kategori tinggi dengan skor 97-106, 2 peserta didik berada dalam kategori sedang dengan skor antara 86-96, dan 1 peserta didik mengalami kecemasan ujian rendah dengan skor 65-85.

Sebagai hasil dari konseling kelompok yang dilakukan dengan teknik *cognitive restructuring*, peneliti menemukan bahwa peserta didik mengalami penurunan kecemasan terhadap ujian. Sepuluh peserta didik mengalami kecemasan terhadap ujian rata-rata dengan kategori tinggi, sementara satu peserta didik mengalami penurunan dalam kategori sedang dengan presentase 10% dengan interval 86-96. Selanjutnya, lima peserta didik mengalami penurunan dalam kategori sedang dengan presentase 10%.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Herdayanti pada tahun 2021 dengan judul Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XII MIA di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 151 siswa kelas XII yang menerima layanan konseling dengan teknik restrukturasi kognitif sebelumnya menunjukkan skor kecemasan yang tinggi. Mereka mengalami sejumlah masalah, termasuk pesimis, tidak percaya diri, kesulitan berkonsentrasi, ketakutan saat belajar, dan kecemasan saat menghadapi ujian.

Hasil setelah dilakukan treatment oleh peneliti menggunakan teknik *cognitive restructuring*, skor kecemasan yang semula masuk dalam kategori tinggi pada saat setelah diberi treatment didapatkan skor kecemasan yang mengalami penurunan, ditandai oleh peserta didik berani dan mampu bersaing dengan teman sebayanya dalam masalah akademik, peserta didik mulai merasa percaya diri, konsentrasi meningkat, dan pikiran pesimis menurun. Keefektifan dari teknik *cognitive restructuring* ini dapat dilihat dari perubahan peserta didik yang dijadikan sebagai konseli dengan masalah awal mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian atau kecemasan akademik menjadi lebih percaya diri dan mampu optimis dalam melakukan semua program pembelajaran yang harus dilalui.

Penelitian terdahulu selanjutnya yaitu oleh Rizky (2018) dengan judul Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Kelas XI di MAN 3 Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan peserta didik pada saat akan menghadapi ujian semester sebelum menerima layanan konseling dengan pendekatan restrukturisasi kognitif berada dalam kategori tinggi, namun, kecemasan mereka berkurang setelah menerima layanan konseling dengan pendekatan restrukturisasi kognitif, dengan hasil rata-rata kecemasan pada saat pre-test 113,75 dan pada saat *post-test* yaitu Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling yang menggunakan

pendekatan restrukturisasi kognitif sangat efektif dalam mengurangi kecemasan peserta didik terkait dengan ujian semester.

Sebagai penulis, saya mengangkat judul penelitian “Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Test Anxiety Disorder* pada Peserta Didik kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Majalengka”. Alasannya karena ketiga hasil penelitian sebelumnya yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif menunjukkan bahwa teknik ini sangat efektif dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian atau disebut *test anxiety disorder*.

Pembahasan

Menurut Spilberger yang dimaksud dengan *test anxiety* adalah kecemasan yang dating ketika seseorang dihadapkan dengan situasi yang mengandung penilaian. Lalu salah satu dosen UGM sekaligus Psikolog, Sutarimah Ampuni pada tahun 2022, beliau menjelaskan bahwa *test anxiety disorder* adalah suatu gangguan saat tingkat rasa cemas berada dalam level yang sangat tinggi ditengah keadaan menghadapi ujian. Ujian yang dimaksud bukan hanya sekedar ujian sekolah, namun ujian lain seperti ujian seleksi masuk perguruan tinggi, dan juga ketika berada di depan orang banyak atau tampil.

Secara etimologis, *test anxiety* terdiri dari dua kata yaitu “*test*” yang berarti ujian atau ujian dan “*anxiety*” yang berarti “kecemasan”. Dalam arti sebenarnya dari kata tersebut, kecemasan ujian adalah ketakutan akan ujian atau ulangan. Dari segi psikologis, kecemasan dianggap sebagai gejala yang wajar ketika seseorang menghadapi masalah yang dianggap penting dalam hidupnya.

Realistis merupakan hal yang wajar, namun apabila realistis yang membuat individu merasa tidak mampu dan sadar akan kemampuannya tanpa diimbangi dengan semangat dan motivasi belajar akan memunculkan masalah baru yang berpotensi terhambatnya perkembangan kognitif dari peserta didik itu sendiri. Oleh karena itu guru bimbingan dan konseling sangat berperan penting, karena tidak semua peserta didik dapat mengatasi masalahnya secara mandiri tanpa adanya arahan dari guru BK. Dengan adanya guru BK peserta didik diharapkan dapat berkembang secara optimal termasuk penanganan *test anxiety disorder* tersebut agar peserta didik mampu percaya diri, bersaing, dan optimis dengan kemampuannya. Salah satu cara untuk penanganan masalah tersebut

peneliti sudah memiliki rancangan berupa layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik *cognitive restructuring*.

Setting konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive restructuring* akan mengubah cara pandang individu dalam melihat sesuatu, menganalisis tentang cara pandangnya, serta bagaimana berfikir dan bertindak sesuai dengan pikiran rasional. Karena Ketika pikiran tidak rasional maka akan menimbulkan pernyataan yang negatif pada diri individu.

Sejauh ini, penelitian terdahulu yang relevan telah menunjukkan bahwa teknik restrukturasi kognitif efektif dalam mengurangi kecemasan yang dikenal sebagai kecemasan ujian, gangguan kecemasan ujian, kecemasan presentasi di depan kelas, dan kecemasan akademik. Dengan demikian, penulis mengangkat penelitian dengan judul “Keefektivan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Mereduksi *Test Anxiety Disorder* pada Peserta Didik Kelas XII IPS 1 SMAN 1 Majalengka.

Penelitian ini menentukan apakah teknik restrukturasi kognitif untuk konseling kelompok efektif atau tidak. Hal tersebut disebabkan dari sejumlah variabel yang dapat memengaruhi layanan. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari anggotanya sendiri atau dari pemimpin kelompoknya sendiri. Namun, penelitian sebelumnya oleh Anggia (2018), berjudul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMPN 22 Kota Bengkulu, menunjukkan tentang teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok mampu mengurangi tes kecemasan. Penulis mengajukan hipotesis bahwa layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik restrukturasi kognitif berhasil mengurangi tes kecemasan pada peserta didik..

4. Kesimpulan

Dari penelitian yang sudah dijabarkan di atas beserta hasilnya, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya dengan adanya guru BK yang memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive restructuring* dapat memberikan perubahan yang positif bagi peserta didik. Hal tersebut terbukti dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan bahwasannya layanan konseling kelompok dengan menggunakan

pendekatan *cognitive restructuring* dapat mereduksi beberapa kecemasan, diantaranya kecemasan dalam menghadapi ujian (*test anxiety disorder*), kecemasan akademik, kecemasan pada saat presentasi di depan kelas, dll. *Cognitive restructuring* merupakan teknik yang berperan dalam teori kognitif perilaku yang berfokus pada perubahan pemikiran yang tidak rasional. Konselor dalam hal ini dapat membantu konseli untuk mencari alternatif pemecahan masalah dalam merasionalkan pemikiran sehingga kedepannya akan muncul pemikiran, perilaku dan atau cara pandang baru yang lebih rasional atau dapat dipahami dan dimengerti serta dapat belajar menghadapi situasi ketika rasa cemas muncul.

Daftar Pustaka

- Aryani Safithry Esty. (2022). Efektifitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 8, No 1, pp 35-44
- Hayyu Erfantinni Imroatul, Purwanto Edy, dan Muhammad Japar. (2016). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol 5, No 2, pp 119-125.
- Herdayani. (2021). Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI MIA Di SMA Negeri 12 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. Vol 4, No 3, pp 223-234.
- Lismawati Tety, Prasetiawan Hardy. (2022). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP N 3 Sewon. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*. Tersedia di <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/12354> (diakses pada 15 Juli 2023).
- Maretta Ireel A, Elita Yessy, dan Arsyadani Mishbahuddin. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. Vol 1, No 2, pp 2-10.