

Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Bantul

Tara Pringga Yudha^{1*}), Aprilia Setyowati²
Universitas Ahmad Dahlan

*) Alamat korespondensi: Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Banguntapan, DI Yogyakarta, 55191 Indonesia; E-mail: Aprilia.setyowati@bk.uad.ac.id

Article History:

Received: dd/mm/yyyy;
Revised: dd/mm/yyyy;
Accepted: dd/mm/yyyy;
Published: dd/mm/yyyy.

How to cite:

Tara Pringga Yudha 1, Aprilia Setyowati 2. (2023). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, X(X)*, pp. XX-XX. DOI: 10.1007/XXXXXX-XX-0000-00



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © Year, Author(s).

Abstrak:

Penelitian ini berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 1 Bantul dilapangan, diperoleh hasil bahwa masalah kecemasan akademik ini dialami oleh siswa kelas X dengan latar belakang masalah yang beragam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 1 Bantul. Jenis penelitian ini adalah penelitian *pra-eksperimen* dengan *one-group pretest-posttest design*. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 26 dan *Microsoft Excel* untuk memeriksa validitas interpretasi. Penentuan sampel peneliti menggunakan *convenience sampling*. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Data dikumpulkan dalam bentuk angka statistik. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji persyaratan analisis *Shapiro wilk* dengan hasil *pretest* dan *posttest* kecemasan akademik siswa masing-masing sebesar 0,814 dan 0,146 > $\alpha = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skor *pretest* dan *posttest* kecemasan akademik siswa berdistribusi normal sehingga uji hipotesis yang digunakan adalah uji t sampel berpasangan atau uji hipotesis *Paired Samples t-test* untuk menganalisis data. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil Uji Hipotesis *Paired Samples t-test* didapat nilai t hitung = 4,745 > 2,570 (t tabel) pada tingkat signifikansi (α) + 5%. Selain itu, dapat dilihat dari hasil Sig.(2-tailed) sebesar 0,009 < α (0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif pada layanan konseling kelompok efektif dalam mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 1 Bantul.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Konseling Kelompok, Restrukturisasi Kognitif

Abstract: This research is based on interviews with guidance and counseling teachers at SMA Negeri 1 Bantul in the field, the results show that students of class X with various backgrounds experience academic anxiety problems. This study aims to determine the effectiveness of group counseling services using cognitive restructuring techniques to overcome students' academic anxiety at SMA Negeri 1 Bantul. This type of research is a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. Validity testing in this study uses SPSS 26 and Microsoft Excel to check the validity of the interpretation. Determination of the research sample using convenience sampling. Reliability testing was carried out using the Alpha Cronbach formula. Data is collected in the form of statistics. Before testing the hypothesis, the researcher tested the requirements of Shapiro Wilk's analysis with the results of the pretest and posttest of students' academic anxiety respectively of 0.814 and 0.146 > $\alpha = 0.05$. These results indicate that the pretest and posttest scores of students' academic anxiety are normally distributed so that the hypothesis test used is the paired sample t test or the Paired Samples t-test hypothesis to analyze the data. Based on the research conducted, the results of the Paired Samples t-test hypothesis test obtained t value = 4,745 > 2,570 (t table) at a significance level (α) + 5%. In addition, it can be seen from the results of Sig.(2-tailed) of 0.009 < α (0.05), so that H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on the results of this study, it can be concluded that cognitive restructuring techniques in group counseling services are effective in reducing students' academic anxiety at SMA Negeri 1 Bantul.

Keywords: Academic Anxiety, Group Counseling, Cognitive Restructuring

Pendahuluan

Remaja yaitu periode kehidupan manusia yang pada masa tersebut remaja akan mengalami kondisi penuh gejala emosi, dibebani konflik, dan tekanan jiwa yang menyebabkan remaja akan mudah untuk melakukan perilaku yang menyimpang dari norma yang ada di lingkungan masyarakat (Wulan, 2012). Pada kondisi ini remaja memiliki potensi yang sangat besar untuk perkembangan dirinya, salah satunya dengan menempuh pendidikan di sekolah. Pendidikan sangat penting bagi dirinya dan bagi kehidupan di masa mendatang. Dalam menempuh pendidikan di sekolah, siswa mengalami banyak problematika atau permasalahan.

Studi pendahuluan yang sudah dilakukan berupa wawancara di SMA Negeri 1 Bantul, ditemukan beberapa permasalahan salah satunya adalah masalah kecemasan akademik. Pada penerimaan mahasiswa baru di SMA Negeri 1 Bantul terkenal dengan animo atau pendaftar terbanyak di daerah Bantul. Sekarang penerimaan mahasiswa baru menggunakan aturan baru yaitu menerapkan sistem zonasi, hal ini juga melatarbelakangi timbulnya permasalahan kecemasan akademik siswa disekolah karena siswa yang jarak rumahnya dekat radius 300 meter dengan sekolah SMA Negeri 1 Bantul, akan bisa masuk tanpa syarat apapun tidak dilihat dari latar belakang ekonomi, maupun prestasinya.

Selain itu, SMA Negeri 1 Bantul juga sebagai sekolah inklusi yang menampung siswa berkebutuhan khusus dengan berbagai cara. Hal ini juga menghambat siswa-siswa lain yang berprestasi untuk masuk di SMA Negeri 1 Bantul, karena aturan zonasi. Maka dari itu, input yang diterima oleh SMA Negeri 1 Bantul adalah prestasi akademiknya sedikit rendah dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Akhirnya para siswa di SMA Negeri 1 Bantul membandingkan prestasi kakak tingkat yang sebelumnya banyak diterima diperguruan tinggi baik negeri maupun swasta dan memiliki banyak prestasi lainnya menyebabkan siswa saat ini banyak mengalami kecemasan akademik. Selain itu juga dalam pembelajaran untuk kelas X menerapkan sistem kurikulum merdeka belajar yang menuntut para siswa untuk aktif dan kritis dalam mengikuti pembelajaran di kelas. Hal ini juga menimbulkan kecemasan akademik bagi siswa di sekolah tersebut, karena siswa merasa tidak mampu untuk mengikuti pembelajaran kurikulum merdeka belajar dengan baik.

Kecemasan akademik merupakan permasalahan yang dapat mengganggu kegiatan akademik di sekolah. Kecemasan akademis mengganggu pelaksanaan berbagai tugas dan kegiatan dalam konteks akademis, adalah perasaan takut dan khawatir akan terjadi (Herdayanti, 2021). Onem dan Banga (dalam Firmantyo & Alsa, 2016) menyebutkan bahwa kecemasan akademik muncul dari kekhawatiran tentang kegagalan belajar siswa. Kecemasan akademik mengacu pada ketakutan akibat keraguan dari kemampuan diri sendiri untuk mengatasi tugas akademik disekolah (Suarti *et al.*, 2020). Kecemasan akademik memiliki komponen seperti kekhawatiran, emosionalitas, kesulitan menyelesaikan tugas, berkurangnya kemampuan belajar, dan penundaan dalam belajar (Abida *et al.*, 2021). Semua keadaan berhubungan berkaitan pada kegiatan akademik disekolah menjadi penyebab timbulnya masalah kecemasan akademik. Siswa dibantu untuk membawa perubahan menuju pola pikir yang lebih baik untuk mencapai perubahan yang maksimal dalam mengatasi kecemasan akademik.

Kecemasan akademik merupakan permasalahan yang harus segera diatasi karena akan berdampak pada kondisi fisik dan psikis siswa, mempengaruhi prestasi belajar siswa, serta mengganggu konsentrasi belajar siswa. Dari riset yang dilakukan oleh (Suarti *et al.*, 2020) dampak kecemasan yang berlebihan membuat konsentrasi dan perhatian siswa terhadap tugas yang diberikan menjadi terganggu. Maka dari itu, alternatif solusi dari permasalahan kecemasan akademik ini salah satunya dengan menerapkan layanan bimbingan dan konseling. Didalam layanan bimbingan dan konseling ada banyak sekali layanan salah satunya layanan konseling kelompok. Konseling kelompok yaitu bantuan yang diberikan kepada satu individu dalam situasi kelompok yang memiliki sifat preventif serta kuratif, memberikan kemudahan dan perkembangan melalui pemanfaatan dinamika kelompok untuk menyelesaikan suatu permasalahan (Lumongga, 2017). Suatu jenis layanan konseling kelompok menggunakan kelompok untuk berbagi pengalaman, menawarkan bantuan, dan memberikan umpan balik yang konstruktif (Apriatama *et al.*, 2022). Konseling kelompok ini pada umumnya melibatkan 4-12 individu yang dibuat dalam satu

kelompok. Konselor dapat mengaktifkan dinamika kelompok untuk mendiskusikan pengembangan pribadi atau menemukan solusi, sehingga individu dapat berpartisipasi dalam kegiatan kelompok.

Didalam layanan konseling kelompok terdapat beberapa macam teknik, salah satunya teknik restrukturisasi kognitif. Menurut Cormier & Nurius (dalam Ireel *et al.*, 2018) bahwa restrukturisasi kognitif didasarkan pada penghapusan bias kognitif atau kesimpulan yang salah, pemikiran dan keyakinan irasional, serta pengembangan kognisi baru dengan pola respons yang lebih baik atau lebih sehat. Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif yaitu layanan yang dapat dijadikan untuk menghubungkan suatu pikiran dengan perilaku (Luzanil & Menaldi, 2022). Teknik restrukturisasi kognitif yaitu salah satu teknik yang dimanfaatkan untuk membantu siswa mengatasi kecemasan akademik. Tujuannya adalah untuk merasionalisasi keyakinan irasional, mengurangi pikiran negatif, dan memperbaiki proses berpikir (Pujiati *et al.*, 2018).

Teknik restrukturisasi kognitif digunakan pada layanan konseling kelompok untuk mengembalikan pemikiran positif, obyektif dan rasional dengan menggunakan dinamika kelompok sebagai pengetahuan dan pelatihan mental (Sanjaya, 2022). Restrukturisasi kognitif memiliki kelebihan untuk membantu mengolah status pemikiran yang negatif menjadi lebih positif untuk mencapai perubahan yang maksimal dalam mengatasi kecemasan akademik. Maka dari itu konselor berupaya untuk menerapkan layanan konseling kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif, dengan harapan siswa bisa mereduksi kecemasan akademik disekolah.

Rumusan masalah yang ada pada penelitian ini yaitu apakah layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan kecemasan akademik pada siswa di SMA Negeri 1 Bantul. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa di SMA Negeri 1 Bantul. Terdapat beberapa penelitian mengenai layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa seperti penelitian yang dilakukan oleh (Ayu, 2021) menunjukkan bahwa hasil uji *wilcoxon* yang didapatkan yaitu $0,005 < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwasannya konseling kelompok kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif ini efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa di sekolah.

Manfaat penelitian ini yaitu diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang layanan bimbingan dan konseling. Layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif juga diharapkan dapat menurunkan atau mengurangi kecemasan akademik siswa. Selain itu layanan ini diharapkan dapat menjadi referensi guru BK. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk perbandingan dalam mengembangkan dan menambah wawasan secara teoritis mengenai masalah kecemasan akademik.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian kuantitatif *Pre-Experimental* dengan *Desain One Group Pretest-Posttest*. Kelebihan desain ini adalah dapat membandingkan tingkat akademik sebelum diberi layanan dengan setelah diberikan. Hal ini didasarkan karena sifat serta karakteristik penelitian yang digunakan. *Desain One Group Pretest-posttest* lebih tepat karena bisa membandingkan kondisi subjek sebelum dan kondisi subjek setelah pemberian perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan di kelas X SMA Negeri 1 Bantul. Kemudian populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Bantul yang berjumlah 323 siswa. Sampel penelitian ini adalah 5 siswa yang memiliki kecemasan akademik tinggi. *Convenience Sampling* menjadi teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian. Instrument penelitian yang digunakan yaitu skala psikologis kecemasan akademik dan wawancara. Skala kecemasan akademik yang dibuat oleh peneliti berdasarkan indikator pada aspek-aspek kecemasan akademik menurut Holmes (1991) yaitu (a) mental; (b) kognitif; (c) somatik; dan (d) motorik. Penelitian ini memanfaatkan uji validitas konstruk dan uji reliabilitas.

Penelitian diawali dengan menyebarkan skala *pretest* kecemasan akademik siswa kepada seluruh siswa kelas X dan kemudian melakukan penskoran skala *pretest* untuk menentukan kategori kecemasan akademik setiap siswa, pengkategorian dilakukan untuk menentukan subjek dalam penelitian. Siswa yang masuk dalam kategori rendah akan diberikan *treatment* atau perlakuan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif sebanyak 5x pertemuan. Kemudian setelah diberikan *treatment* atau perlakuan tersebut siswa mengisi skala *posttest* kecemasan akademik untuk mengetahui apakah tingkat kecemasan akademik yang dialami siswa sudah menurun atau belum setelah diberikan *treatment*. Penelitian ini

dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2022/2023 selama 1 bulan. Pengambilan keputusan uji t-test dilakukan dengan memanfaatkan program SPSS 26.

Hasil dan Diskusi

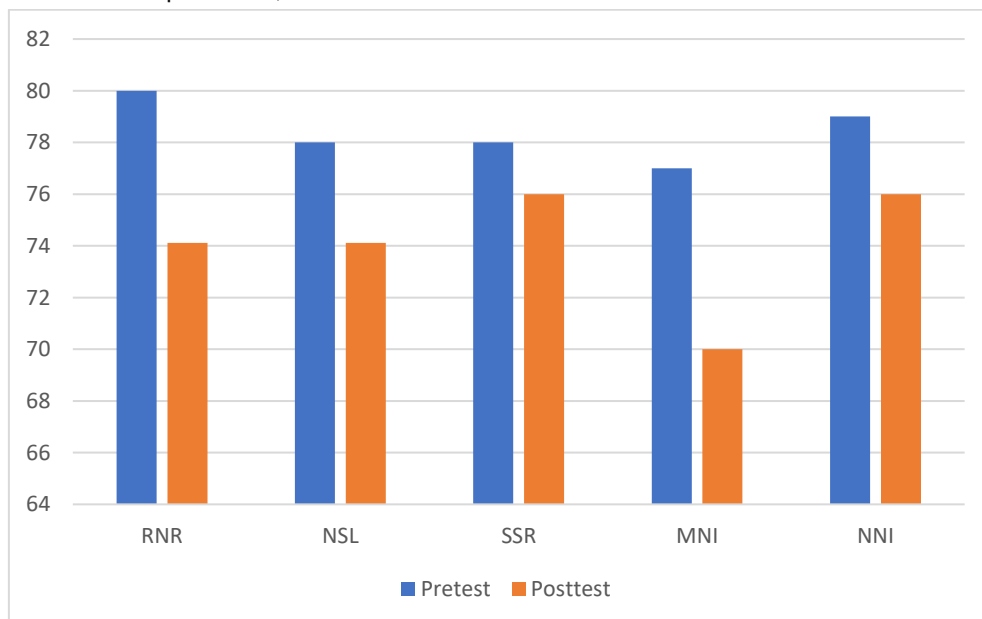
Berdasarkan kondisi awal yang ditemukan dilapangan bahwa terdapat beberapa siswa dari kelas X SMA Negeri 1 Bantul yang memiliki permasalahan tingkat kecemasan akademik tinggi. Dilihat dari hasil skoring skala *pretest*, peneliti menemukan 5 siswa yang memiliki kecemasan akademik tinggi. 5 subjek tersebut diberikan *treatment* layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Permasalahan kecemasan akademik merupakan permasalahan yang dapat mengganggu kegiatan akademik di sekolah. Kecemasan akademik merupakan permasalahan yang harus segera diatasi karena akan berdampak pada kondisi fisik dan psikis siswa, mempengaruhi prestasi belajar siswa, serta mengganggu konsentrasi belajar siswa.

Berdasarkan hipotesis pada penelitian ini dimana untuk melihat efektifitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan akademik siswa menunjukkan hasil bahwa hipotesis diterima, maka bisa disimpulkan bahwa ada perbedaan pada nilai kecemasan akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bantul sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Maka bisa diambil kesimpulan bahwa hipotesis penelitian “Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif efektif untuk mengatasi Kecemasan Akademik di SMA Negeri 1 Bantul” teruji kebenarannya. Hal tersebut bisa dibuktikan dari hasil nilai *pretest* dan *posttest* dalam tabel dan grafik berikut ini.

Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test* kecemasan akademik siswa kelas X SMA Negeri 1 Bantul

No	Subjek	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori	Gain (d)
1	RNR	80	Tinggi	74	Rendah	6
2	NSL	78	Tinggi	74	Rendah	4
3	SSR	78	Tinggi	76	Sedang	2
4	MNI	77	Tinggi	70	Rendah	7
5	NNI	79	Tinggi	76	Sedang	3
	Total (N=5)	392		370		$\sum d = 22$
	Mean	78,4		74		4

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2023



Grafik 1. Perubahan Skor Kecemasan Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif

Berdasarkan pada tabel serta grafik diatas, dapat diketahui kondisi awal tingkat kecemasan akademik dari setiap siswa yang menjadi subjek penelitian. Dari hasil *pretest* terdapat 5 subjek yang masuk dalam kategori tinggi, kemudian setelah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif sebanyak 5 kali pertemuan diperoleh hasil *posttest* terdapat 3 siswa yang masuk pada kategori rendah dan terdapat 2 siswa yang masuk dalam kategori sedang namun jika dilihat dari grafik perubahan skor *pretest* dan *posttest* mereka tetap mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik. Aspek yang terdapat pada kecemasan akademik yakni mental, kognitif, somatik, dan motorik.

Sebelum melaksanakan *treatment* atau layanan bimbingan dan konseling, peneliti melakukan *pretest* terlebih dahulu menyebarkan skala Kecemasan Akademik yang terdiri dari 28 item pernyataan kepada 72 siswa yang bertujuan untuk mengukur skor awal tingkat kecemasan akademik siswa pada Kamis, 11 Mei 2023. Berdasarkan skor *pretest* pada siswa kelas X.F dan X.G di SMA Negeri 1 Bantul, subjek penelitian dipilih. Diketahui bahwa 72 siswa yang mengikuti *pretest* kecemasan akademik terdapat 64 siswa (89%) masuk pada kategori rendah, 3 siswa (4%) masuk pada kategori sedang dan 5 siswa (7%) masuk pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil *pretest* tersebut maka dapat di tentukan subjek penelitian ini adalah 5 siswa dengan tingkat kecemasan akademik yang tinggi. Peneliti mengambil 5 subjek penelitian antara lain yaitu RNR, NSL, SSR, MNI, dan NNI.

Pertemuan pertama layanan konseling kelompok dilaksanakan pada Senin, 15 Mei 2023 pada pukul 08.00-08.45 WIB di Perpustakaan SMA Negeri 1 Bantul. Pertemuan pertama ini konselor melakukan tahap *initial stage*, *transition stage*, *working stage*. Pertemuan pertama konselor harus bisa membina hubungan baik dengan konseli. Pada pertemuan ini konselor berupaya menunjukkan sikap penerimaan yang positif dengan menciptakan kepercayaan diri konseli, menyepakati aturan-aturan yang ada dalam proses konseling serta mentaati asas-asas dalam layanan konseling kelompok.

Pertemuan kedua layanan konseling kelompok dilaksanakan pada Rabu, 17 Mei 2023 pada pukul 07.00-07.45 WIB di Perpustakaan SMA Negeri 1 Bantul. Pada pertemuan kedua ini, konselor melakukan 2 tahap pada teknik restrukturisasi kognitif yaitu tahap rasional dan tahap identifikasi pikiran konseli dalam situasi masalah. Pada tahap rasional dilakukan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri dapat mempengaruhi perilaku mereka, terutama pernyataan diri yang negatif yang dapat menyebabkan adanya tekanan emosional pada diri sendiri.

Pertemuan ketiga layanan konseling kelompok dilaksanakan pada Senin, 22 Mei 2023 pada pukul 08.00-08.45 WIB di Perpustakaan SMA Negeri 1 Bantul. Masuk pada tahap pengenalan dan latihan *Coping Thought* serta tahap pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *Coping Thought*, dimana terjadi perpindahan fokus pikiran konseli yang merusak diri menuju bentuk pikiran yang lebih positif dan lebih baik. Konselor meminta konseli untuk melakukan *coping statement* dimana konseli harus bisa mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. Setelah mempraktikkan *coping statement* tersebut konseli menjadi tenang keemasannya berkurang dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa konseli dapat membuat pernyataan diri yang berbeda dan lebih positif.

Pertemuan keempat layanan konseling kelompok dilaksanakan pada Kamis, 25 Mei 2023 pada pukul 08.00-08.45 WIB di Perpustakaan SMA Negeri 1 Bantul. Pada layanan konseling kelompok keempat ini masuk pada tahap pengenalan dan pelatihan penguatan positif dengan memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang telah dicapai. Selain itu pada pertemuan keempat ini juga dilakukan evaluasi dan tindak lanjut. Konseli diberikan kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan *coping statement* dalam situasi yang sebenarnya. Konselor juga memberikan penguatan kepada konseli mengenai solusi atau *treatment* yang telah diberikan. Tindak lanjut dalam layanan konseling kelompok ini yaitu setelah mempraktikkan *coping statement* tersebut, kecemasan akademik yang dialami menjadi berkurang dan menurun.

Pertemuan kelima layanan konseling kelompok dilaksanakan pada Senin, 29 Mei 2023 pada pukul 10.00-10.45 WIB di Perpustakaan SMA Negeri 1 Bantul. Pada layanan konseling kelompok yang kelima ini atau masuk pada pertemuan terakhir dimana masuk pada *terminating stage* atau tahap pemberhentian dari proses konseling kelompok dari keseluruhan sesi kelompok. Pada pertemuan terakhir ini konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk memperjelas arti dari pengalaman yang sudah mereka dapatkan. Konseli juga diminta untuk membuat keputusan mengenai tingkah laku yang ingin dirubah harus dilakukan atau dipraktikkan seterusnya dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan *posttest* pada penelitian ini dilaksanakan dengan pengisian skala kecemasan akademik kepada 5 orang siswa yang sudah dipilih. *Posttest* dilakukan pada Selasa, 30 Mei 2023 pukul 09.00-09.20 WIB di ruang Perpustakaan SMA Negeri 1 Bantul. *Posttest* ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

Sebelum melakukan uji hipotesis, pada penelitian ini melakukan uji persyaratan analisis terlebih dahulu dengan uji normalitas data dengan menggunakan *Shapiro wilk*, karena jumlah sampelnya dibawah 50. Kaidah yang digunakan dalam uji normalitas data adalah jika nilai sig (p) $\geq \alpha = 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika nilai sig (p) $\leq \alpha = 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Shapiro_Wilk			
	Nilai KS Hitung	df	Sig (p)	Hasil
Pretest Kecemasan Akademik Siswa	0,961	5	0,814	Normal
Posttest Kecemasan Akademik Siswa	0,833	5	0,146	Normal

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sig (p) untuk *pretest* kecemasan akademik siswa dan *posttest* kecemasan akademik siswa masing-masing sebesar 0,814 dan 0,146 $> \alpha = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skor *pretest* kecemasan akademik siswa dan *posttest* kecemasan akademik siswa berdistribusi normal sehingga uji hipotesis yang digunakan adalah uji t sampel berpasangan atau *paired samples t-test*. Pada penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah efektifitas layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 1 Bantul. Untuk membuktikan kebenaran hipotesis tersebut maka bisa dilihat hasil uji *paired samples t-test* berikut ini.

Tabel 3. Hasil uji *paired samples t-test* kecemasan akademik

Paired Samples Statistic					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test	78.4000	5	1.14018	.50990
	Post test	74.0000	5	2.44949	1.09545

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	5	.537	.351

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	Df	Sig (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	4.40000	2.07364	.92736	1.82523	6.97477	4.745	4	.009

Berdasarkan perhitungan sebelumnya, didapat bahwa nilai t hitung = 4.745 > 2.570 (t tabel) pada tingkat signifikansi (α) + 5%, sehingga **Ho Ditolak** yang menunjukkan adanya penurunan yang signifikan Kecemasan Akademik Siswa setelah diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Di SMA Negeri 1 Bantul. Selain itu, dapat dilihat dari hasil Sig.(2-tailed) sebesar 0,009 $< \alpha$ (0,05),

hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan pada nilai kecemasan akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bantul sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Maka bisa diambil kesimpulan bahwa hipotesis penelitian “Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif efektif untuk mereduksi Kecemasan Akademik di SMA Negeri 1 Bantul” teruji kebenarannya.

Penelitian berjudul “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Siswa SMAN 1 Bandar Sribawono Lampung Timur” yang dilakukan oleh Ayu Iteng Purnamasari. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan hasil *post-test*, sehingga penerapan layanan konseling perilaku kognitif menggunakan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan sekolah pada anak sekolah (Ayu, 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Anggia Mareeta Ireel berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Teknik Restrukturisasi Kognitif Pada Kecemasan Ujian Pada Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu”. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pendampingan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif merupakan proses yang konsisten dan efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa menjelang ujian (Firmantyo & Alsa, 2016).

Dari beberapa penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan, didapatkan dukungan yang menyatakan keberhasilan dan membuktikan efektifitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi berbagai macam permasalahan seperti masalah kecemasan akademik, masalah kecemasan ketika presentasi dikelas. Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif telah terbukti efektif dalam mereduksi kecemasan akademik siswa.

Peneliti masih mengalami beberapa keterbatasan dalam melakukan penelitian ini diantaranya yaitu, terkait waktu pelaksanaan layanan konseling kelompok yang diberikan kurang efektif dan kurang maksimal karena guru BK tidak mendapatkan jam masuk dalam kelas, sehingga *treatment* yang diberikan menjadi kurang maksimal karena keterbatasan waktu yang ada. Selain itu keterbatasan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *google form* sebagai layanan untuk menyebarkan kuesioner kecemasan akademik kepada siswa. Namun layanan *google form* ini memiliki kekurangan dimana banyak siswa tidak mengisi kuesioner dengan keadaan sebenarnya. Peneliti hanya menggunakan dua teknik pengambilan data yaitu wawancara dan angket, maka dari itu data yang didapatkan kurang maksimal.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari studi yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bantul memperlihatkan bahwa layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat dianggap sebagai cara yang efisien untuk mereduksi kecemasan akademik siswa. Secara garis besar dikatakan efektif, namun dari keseluruhan subjek terdapat dua subjek yang masih masuk dalam kategori sedang namun dilihat dari data *pretest* dan *posttest* dua subjek tersebut tetap mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik. Hasil temuan pada penelitian ini memperlihatkan bahwa layanan konseling kelompok yang menerapkan teknik restrukturisasi kognitif berhasil membantu siswa untuk mereduksi kecemasan akademik disekolah.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada diri peneliti sendiri, karena sudah bisa menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Terima kasih kepada Ibu Aprilia Setyowati, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak masukan positif dan membangun untuk penelitian ini. Terima kasih juga kepada Bapak Ngadiya, S.Pd., M.M selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bantul yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian disekolah tersebut. Terima kasih kepada Ibu Dra. Tjatur Budiyaniti, M.Pd selaku guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Bantul yang telah membantu peneliti pada saat melaksanakan penelitian di sekolah tersebut dan kepada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Bantul yang sudah berkenan untuk membantu menjadi objek dan subjek penelitian ini.

Daftar Rujukan

Abida, L., Eva, N., & Farida, I. A. (2021). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Pada Tugas Akhir: Tinjauan Literatur. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 52-57.

- Apriatama, D., Romiaty, R., Al Idha, S., Anisah, W. N., & Maulida, R. (2022). Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Harga Diri Santri. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6281-6288.
- Ayu, I. P. (2021). *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik Di Sman 1 Bandar Sribawono Lampung Timur* [Phd Thesis]. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas Akademik Dan Kecemasan Akademik Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-11.
- Herdayanti, H. (2021). Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas Xi Mia Di Sma Negeri 12 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 4(3).
- 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.
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Luzanil, S. T., & Menaldi, A. (2022). Efektivitas Terapi Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menangani Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Ulayat*.
- Pujiati, I., Noviardari, H., & PGRI, P. S. N. F. U. (2018). *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa*.
- Sanjaya, I. (2022). *Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Setting Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Remaja* [Phd Thesis]. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman, A. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(2), 111-117.
- Wulan, D. K. (2012). Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Remaja. *Humaniora*, 3(2), 504-511.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
