

PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURING KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK SISWA KELAS VII SMPN 48 SURABAYA

Alifiani Nur Farida⁽¹⁾, Moesarofah⁽²⁾
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: alfiani.nurfarida@gmail.com⁽¹⁾, moesarofah@unipasby.ac.id⁽²⁾

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap kecemasan akademik siswa, dengan melihat adakah penurunan tingkat kecemasan akademik siswa setelah dilakukan konseling. Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII D SMPN 48 Surabaya sebanyak 39 siswa. Penelitian ini adalah penelitian pra-eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test post test*, dengan menggunakan *purposive random sampling* yang didapatkan melalui skala atau angket kecemasan akademik yang menghasilkan 5 siswa sebagai sampel. Penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* dalam SPSS untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dalam penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap kecemasan akademik siswa SMPN 48 Surabaya. Signifikan karena hasil uji *wilcoxon* <0,05 sehingga dikatakan ada pengaruh dan signifikan. Perubahan cara berfikir diperlukan mengenai tugas akademik yang dibebankan supaya lebih positif dan menghasilkan kebiasaan yang baru.

Kata kunci: *Restrukturing Kognitif, Konseling Kelompok, Kecemasan Akademik*

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine whether there is an influence of the use of cognitive restructuring strategies in group counseling on student academic anxiety, by looking at whether there is a decrease in the level of student academic anxiety after counseling. Respondents in this study were students of class VII D of SMPN 48 Surabaya as many as 39 students. This study was a pre-experimental study with a one group pre-test post-test research design, using purposive random sampling obtained through a scale or academic anxiety questionnaire that produced 5 students as samples. This study uses the Wilcoxon Test in SPSS to find out whether there is a significant effect. The results of this study indicate that there is a significant influence in the use of cognitive restructuring strategies in group counseling on academic anxiety at SMPN 48 Surabaya students. Significant because Wilcoxon test results <0.05 so it says there is an influence and significant. Changes in the way of thinking are needed regarding academic assignments that are charged to be more positive and produce new habits.

Keywords: *Cognitive Restructuring, Group Counseling, Academic Anxiety*

PENDAHULUAN

Proses belajar di sekolah merupakan kegiatan yang melekat pada siswa dan berkaitan dengan hasil belajar. Proses belajar siswa juga berhubungan dengan masalah-masalah akademik siswa seperti kedisiplinan belajar siswa, perilaku prokartinasi akademik, kecemasan akademik, stress akademik, dan lainnya. Masalah-masalah tersebut sering dialami siswa, merupakan suatu hal yang wajar dialami siswa. Masalah kecemasan akademik merupakan masalah yang semua siswa pernah mengalaminya, baik cemas terhadap mata pelajaran yang tidak disukai hingga cemas menunggu hasil ujian. Kecemasan muncul karena siswa memiliki ketakutan dan kekhawatiran terhadap suatu hal yang akan terjadi.

Hasil belajar merupakan hal yang paling dinantikan. Hasil belajar didapatkan melalui ujian yang diadakan sekolah. Ujian adalah salah satu alasan siswa mengalami kecemasan. Kecemasan umumnya semua siswa pernah mengalaminya, terlebih kecemasan dalam menghadapi ujian dengan berbagai faktor yang melatar belakangi kecemasan tersebut. Adanya pergantian Menteri atau Kabinet Pemerintahan maka peraturan pendidikan juga berganti, adanya peraturan sekolah *full day* dan ujian berbasis komputer mengakibatkan tingkat kecemasan siswa semakin tinggi.

Kecemasan adalah suatu kondisi yang wajar dialami setiap individu, kecemasan rentan dialami anak usia sekolah belasan karena diusia tersebut siswa mengalami masa peralihan dari anak-anak menuju remaja, baik perubahan sikap maupun perubahan lingkungan. Kecemasan yang sering dialami siswa SMP adalah kecemasan akademik, yaitu kekhawatiran yang berlebihan terhadap suatu hal yang berhubungan dengan kegiatan akademik di sekolah.

Observasi yang dilakukan peneliti di SMA N 1 Taman Sidoarjo menghasilkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan rata-rata ksistem pendidikan yang baru diterapkan di Jawa Timur cukup membebankan siswa. Siswa yang memilih jurusan IPS ternyata baru mengetahui adanya pelajaran matematika wajib, sementara pelajaran angka adalah pelajaran yang paling dihindari siswa IPS. Fenomena tersebut menjelaskan bahwa kecemasan mudah sekali muncul pada siswa yang memasuki lingkungan baru. Peneliti juga melakukan penelitian di SMP Surabaya pada bulan November, di SMP tersebut peneliti menemukan dua kelas yang memiliki kompetisi yang bagus di dalam kelas dan salah satu kelas tersebut digunakan peneliti untuk melakukan penelitiannya. Kelas VII D merupakan salah satu kelas yang kompetitif semua siswanya aktif dan rajin, berdasarkan wawancara dengan guru BK (Bu Ana) bahwasannya siswa kelas VII D memang siswa pilihan memiliki jiwa bersaing yang tinggi. Alasan peneliti memilih kelas VII D sebagai responden untuk diteliti karena siswa kelas VII

D memiliki jiwa bersaing yang tinggi sehingga rawan mengalami kecemasan akademik khususnya siswa yang kurang rajin di kelas.

Kecemasan akademik menurut Bandura (Prawitasari, 2012: 75) adalah kekhawatiran siswa yang muncul karena siswa merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh sekolah. Siswa yang mengalami kecemasan dapat dilihat dengan cirri-ciri diantaranya siswa merasa kebingungan saat mengerjakan tugas, mengalami kepanikan, mengalami ketakutan untuk melakukan sesuatu, bahkan siswa mengalami insomnia karena terbayang-bayang tugas yang diberikan. Adapun faktor yang mendasari siswa mengalami kecemasan akademik diantaranya adanya perubahan lingkungan, adanya tekanan dari orang tua agar menjadi yang terbaik, ketidakyakinan akan kemampuan diri, dan kebiasaan belajar siswa.

Dampak yang disebabkan oleh kecemasan akademik yang dialami siswa jika tidak segera diatasi maka siswa akan mengalami ketakutan yang kemudian akan mengalami stress dan yang terburuk adalah penurunan prestasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Istiantoro (2018) siswa lebih mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian dari 52 siswa, 6 diantaranya mengalami kecemasan yang sangat tinggi, sementara 13 diantara siswa tersebut mengalami stress karena memikirkan ujian.

Strategi restrukturisasi kognitif dipilih untuk menurunkan kecemasan akademik siswa dengan cara menyusun kembali pemikiran negatif mengenai tugas akademik agar menjadi lebih positif. Menurut Clark (2014) restrukturisasi kognitif adalah pendekatan atau strategi yang digunakan untuk menggantikan atau mengubah pemikiran menjadi lebih adaptif. Buku Strategi dan intervensi konseling (Nursalim, 2014) RK adalah terapi yang diturunkan dari terapi REBT yang dikemukakan Ellis.

Tujuan dari penelitian ini adalah mereduksi atau menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok. Strategi restrukturisasi kognitif adalah strategi yang bertujuan untuk menyusun kembali pemikiran-pemikiran yang negatif agar menjadi pemikiran yang positif. Kecemasan siswa kelas VII D yang tidak yakin dengan kemampuannya akan diubah menjadi siswa yang berani bersaing di kelasnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian pra-eksperimen, merupakan penelitian yang belum dikategorikan sebagai eksperimen sungguhan rancangan penelitian yang digunakan untuk mengungkap hubungan sebab-akibat hanya dengan memberikan satu kelompok subjek.

Penelitian ini menggunakan *one group pre-test post test design* yaitu penilaian yang diberikan pada satu kelompok subjek antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII D yang berjumlah 39 siswa, dalam pengumpulan data peneliti menggunakan skala atau angket kecemasan akademik dan wawancara dengan guru BK. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive random sampling*, dengan cara semua siswa diberikan angket tentang kecemasan akademik yang kemudian akan di nilai dan dikategorikan, kategori dibagi menjadi 3 tingkat tinggi, sedang, dan rendah. Siswa yang berada dikategori tinggi yang akan dijadikan sampel, ada 7 siswa yang berada dikategori tinggi namun peneliti hanya membutuhkan 5 siswa untuk dijadikan sebagai sampel dan diberikan *treatment* sehingga peneliti mengambil secara acak dari ketujuh siswa tersebut atau disebut dengan *purposive random sampling* (pengambilan secara acak dengan kriteria yang sudah ditentukan).

Kelima siswa tersebut akan diberikan perlakuan (*treatment*) dengan strategi restrukturisasi kognitif (RK) dalam konseling kelompok yang akan dilakukan sebanyak 6x pertemuan. Pertemuan pertama melakukan pembentukan kelompok dan membangun hubungan baik antar anggota kelompok. Pertemuan pertama juga dilakukan tahapan pembentukan norma, serta perlahan mulai mengidentifikasi masalah siswa mengenai kecemasan akademik. Pada pertemuan kedua siswa sudah mulai terbuka dan berani bercerita. Pada pertemuan ketiga melanjutkan mengidentifikasi masalah siswa yang minggu lalu belum sempat diceritakan, setelah semua sudah menceritakan masalahnya maka dilanjut ke tahapan penerapan strategi. Pada pertemuan keempat masih tetap membahas strategi yang akan diterapkan. Pada pertemuan kelima konselor melakukan *follow-up* dengan memberikan tugas untuk berlatih strategi yang sudah dijelaskan dan pada pertemuan selanjutnya konselor akan mengevaluasi tugas yang sudah diberikan dan sebelum ditutup konselor merefleksikan perasaan para siswa setelah melakukan konseling kelompok selama ini dan kemudian mengakhiri konseling kelompok ini.

Peneliti menggunakan uji *wilcoxon* (uji *W*) karena sampel yang digunakan hanya 5 walaupun persebarannya rata tetapi jika sampel yang digunakan kurang dari 30 maka menggunakan uji *W*. Uji *W* adalah salah satu teknik analisis untuk mengetahui beda atau signifikansi perubahan dalam suatu kegiatan. Perubahan dikatakan signifikan ketika hasil diperoleh $<0,05$, maka penelitian dapat dianggap berhasil karena terdapat perubahan yang signifikan.

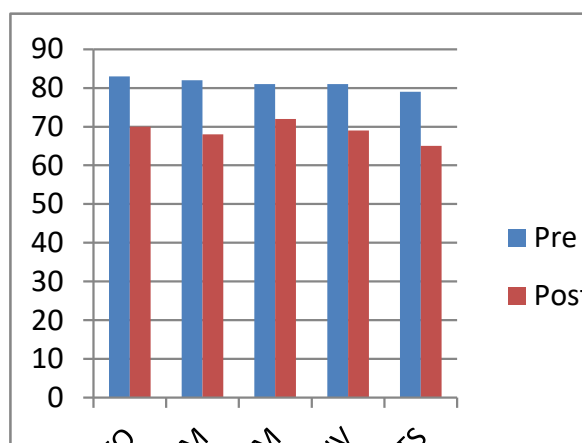
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertama semua siswa kelas VII D diberikan angket kecemasan akademik sebagai penilaian *pre-test* yang menghasilkan 5 siswa yang memiliki kecemasan akademik kategori tinggi sebelum dilakukan konseling kelompok.

Tabel 1
Hasil Pre test dan Post Test

Responden	Pre-Test	Post Test
JBTO	83	70
ISM	82	68
MNM	81	72
SIV	81	68
TT	79	65

Berdasarkan Hasil tabel 1 diatas dapat digambarkan dengan diagram sebagai berikut



Gambar 1
Diagram Hasil Pretest Dan Post Test

Berdasarkan tabel 1 kelima siswa tersebut mengalami penurunan yang antara sebelum dilakukan *treatment* dan sesudah diberikan mengalami perubahan. Kelima siswa tersebut telah diberikan perlakuan sebanyak 6x pertemuan. Masing-masing siswa memiliki karakter yang berbeda-beda yang menjadikan latar belakang mereka juga berbeda sehingga perubahan yang terjadi antara siswa satu dengan yang lain juga berbeda ketika diberikan perlakuan..

Rata-rata masalah mereka adalah cemas dengan tugas yang diberikan terlebih ketika tugas tersebut adalah pelajaran yang tidak disukainya. Ketika melakukan konseling kelompok membangun rasa saling percaya diantara anggota kelompok walaupun dari kelas yang sama namun mereka merasa malu untuk bercerita pada awalnya.

Tujuan dilakukan konseling kelompok adalah agar sesama anggota kelompok dapat memberi saran dan bertukar pikiran mengenai masalah yang dihadapi. Penerapan strategi restrukturisasi kognitif lebih cepat dan efisien.

Tabel 2
Hasil Analisis Uji Wilcoxon

Test Statistics	
Z	-2.032
Asymp. Sig	,042

Tabel 2 adalah tabel yang berisikan seberapa signifikan perubahan yang terjadi antara sebelum dilakukan *treatment* dan sesudah dilakukan, dan hasilnya adalah 0,042 yang berarti hasil tersebut <0,05 yang artinya konseling kelompok dengan strategi restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa mengalami perubahan yang signifikan atau siswa berhasil menurunkan kecemasannya.

Kelima siswa tidak memiliki perubahan yang sama, masing-masing memiliki perubahan yang berbeda sesuai dengan latar belakang mereka masing-masing seberapa ingin mereka menurunkan kecemasan yang dimiliki. Strategi restrukturisasi kognitif merupakan strategi yang bertujuan untuk menghasilkann kebiasaan berpikir yang baru dan menggantikan cara berpikir yang kurang baik menjadi lebih baik (positif). Kecemasan akademik yang dialami siswa kelas VII D SMPN 48 Surabaya yang awalnya masuk kedalam kategori tinggi dapat diturunkan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dengan mengubah pemikiran siswa menjadi lebih positif yang hasilnya siswa tersebut menjadi kategori sedang. Kecemasan akademik menurut Bandura (Prawitasari, 2012) adalah kekhawatiran siswa yang muncul karena siswa merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh sekolah.

Penerapan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan akademik siswa kelas VII D terbukti berhasil dengan melakukan 6x pertemuan siswa dapat menurunkan kecemasannya. Penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dipilih untuk menurunkan kecemasan akademik karena memang sudah dibuktikan sesuai untuk siswa yang mengalami kecemasan (Ireel, Elita, & Mishbahudin, 2018).

SIMPULAN

Kesimpulannya adalah bahwa penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam setting konseling kelompok terhadap siswa yang mengalami kecemasan akademik berhasil kelima

siswa dapat mengalami perubahan yang signifikan. Awalnya kelima siswa tersebut berada dalam kategori tinggi kecemasannya, namun setelah dilakukan konseling kelompok sebanyak 6x pertemuan para siswa tersebut turun mejadi kategori sedang. Tujuan dari konseling kelompok dapat tercapai dan berhasil menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa. Siswa dapat menghasilkan cara berfikir yang lebih positif dan menimbulkan kebiasaan baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Clark, D. A. (2000). *Cognitive Restructuring*. Canada: University New Brunswick.
- Ireel, A. M., dkk. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restructuring Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMPN 22 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Volum 1 Nomor 22 ISSN 2599-1221* .
- Nursalim, M. (2014). *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata.
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga.