

## Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas VIII di UPT SMPN 3 Mattirosompe



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 @2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(*Received*: June-2021; *Reviewed*: July-2021; *Accepted*: July-2021;  
*Available online*: December-2021; *Published*: December-2021)

**Permaisuri<sup>1</sup>**  
<sup>1</sup> Bimbingan dan Konseling,  
UPT SMP Negeri 3  
Mattirosompe  
Email: [permaisurindy123@gmail.com](mailto:permaisurindy123@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to determine the effectiveness of using Cognitive Restructuring Techniques in reducing learning anxiety through group counseling services. This research approach is qualitative. This type of research uses Guidance and Counseling Action Research. The group counseling service carried out includes four stages, namely the initial, transition, core and termination stages and for the Cognitive Restructuring Technique it has 6 stages which generally help students replace negative thoughts that make anxious thoughts more positive. The object of this research is 8 students of 8th grade who experience learning anxiety. The results showed that the application of Cognitive Restructuring techniques can reduce learning anxiety which is indicated by changes in student behavior and being able to think of more realistic, rational and positive statements when faced with learning conditions or situations.*

**Keywords:** *Group Counseling, Cognitive Restructuring, Learning anxiety*

**Abstrak.** *Penelitian ini bertujuan, untuk mengetahui efektifitas penggunaan Teknik Cognitive Restructuring dalam mengurangi kecemasan belajar melalui layanan konseling kelompok. Pendekatan penelitian ini adalah kualitatif. Jenis Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Layanan Konseling kelompok yang dilakukan meliputi empat tahapan yaitu tahap awal, peralihan, inti dan pengakhiran dan untuk Teknik Cognitive Restructuring memiliki 6 tahapan yang secara umum membantu siswa mengganti pikiran-pikiran negatif yang membuat cemas menjadi pikiran yang lebih positif. Objek penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas VIII yang mengalami kecemasan belajar. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik Cognitive Restructuring dapat mengurangi kecemasan belajar yang ditunjukkan oleh berubahnya perilaku siswa dan mampu memikirkan pernyataan-pernyataan yang lebih realistis, rasional dan positif ketika dihadapkan dengan kondisi atau situasi belajar.*

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok, Teknik Cognitive Restructuring, Kecemasan belajar*

---

## PENDAHULUAN

Pada Hakikatnya, Manusia lahir dibekali oleh akal dan fikiran. Dengan akal dan fikiran yang dimiliki itu, manusia mampu mencari kebenaran, kebahagiaan serta membedakan baik dan buruknya sesuatu, Namun dalam keseharian manusia tidak terlepas dari masalah. Terjadinya ketidaksesuaian antara harapan dan realita yang terjadi tentang hidup sering kali menjadi penyebab terjadinya gangguan pada kehidupan seseorang.

Manusia seringkali dihadapkan dengan keadaan-keadaan yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan. Tidak dapat dipungkiri bahwa seorang pasti pernah merasakan kecemasan saat dihadapkan oleh sesuatu yang menurutnya penting. Kecemasan adalah sejenis ketakutan yang tidak jelas yang tidak didukung oleh keadaan, Ketika merasa cemas, meskipun tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut muncul, seorang akan merasa tidak nyaman atau takut. Bahkan merasa akan mengalami bencana. (Diferiansyah, Septa, and Lisiswanti 2016).

Terdapat beberapa macam aspek yang menjadi pemicu reaksi kecemasan, antara lain yaitu: faktor Lingkungan. Cara berpikir individu terhadap diri anda dan orang lain, dapat dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal. Memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan dengan keluarga, sahabat, maupun rekan kerja menjadi penyebab munculnya reaksi kecemasan tersebut. Kondisi ini membuat individu merasa tidak aman tentang lingkungan tempat tinggalnya. Faktor kedua yaitu Emosi yang ditekan. Bagi individu yang tidak mampu menemukan solusi bagi perasaannya sendiri maupun dalam jalinan hubungan sosial ini, terlebih jika individu terlalu menahan rasa marah atau frustrasi dalam waktu yang lama dapat memicu reaksi kecemasan dalam diri (Savitri Ramaiah 2003:11)

Dalam kehidupan kecenderungan memandang segala sesuatu dari sisi positif memegang peranan penting bagi emosi, tingkah laku/perilaku dan kebahagiaan individu. Individu yang cenderung memandang segala sesuatu dari sisi positif memiliki harapan, kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Sebaliknya, individu yang memandang segala sesuatu dari sisi negatif memiliki harapan, kepuasan dan kebahagiaan yang rendah. Harapan, kepuasan dan kebahagiaan yang dirasakan individu bersifat subjektif, yang melibatkan unsur-unsur kognitif, karena untuk memiliki hal demikian dibutuhkan pemikiran, persepsi dan wawasan dalam memandang kehidupan secara positif.

Prayitno (2013: 307) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok

Dalam ilmu Bimbingan dan Konseling banyak pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk menangani masalah konseli. Untuk menangani masalah konseli yang memandang segala sesuatu dari sisi negatif, yakni ragu dengan kemampuannya sendiri, tidak percaya dengan orang lain, khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi sehingga menghambat untuk bertindak sesuai dengan keinginannya, peneliti menggunakan strategi Cognitive Restructuring. Teknik Cognitive Restructuring adalah salah satu strategi yang dikembangkan oleh Ellis. Strategi ini berfokus pada penghapusan pikiran dan keyakinan negatif/irasional yang menyebabkan gangguan pada konseli dan menggantinya dengan pikiran yang positif. Dengan menerapkan strategi ini diharapkan konseli mampu bertindak sesuai dengan keinginannya.

Beck berpendapat, bahwa tujuan utama Teknik *Cognitive Restructuring* adalah untuk mengubah cara pandang negatif individu untuk merestrukturisasi pikiran negative. Cormier mengungkapkan bahwa tahapan *Cognitive Restructuring* terdiri dari enam bagian sebagai berikut:

- (a) Rasional. Dalam Teknik *Cognitive Restructuring*, rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa "pernyataan diri" dapat mempengaruhi perilaku, khususnya pernyataan diri negatif atau pikiran negatif dapat menyebabkan tekanan emosional. Rasional dapat juga berisi penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat tentang prosedur yang akan dilaksanakan dan pembahasan tentang pikiran diri positif dan negatif.

- (b) Identifikasi Pikiran Konseli dalam Situasi Problem. Pada tahap selanjutnya adalah melakukan suatu analisis terhadap pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.
- (c) Pengenalan dan Latihan *Coping Thought*. Pada tahap ini, pemindahan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri menuju pikiran yang meningkatkan diri. Pikiran yang tidak merusak diri disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*Coping Thought*: ct)
- (d) Pindah dari Pikiran Negatif ke *Coping Thought*. Setelah mengidentifikasi pikiran negatif dan mempraktekkan cs alternatif, selanjutnya konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran negatif ke cs. Kegiatan ini terdiri dari dua prosedur yaitu: pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, latihan peralihan pikiran oleh konseli.
- (e) Pengenalan dan Latihan Penguatan Positif. Tahap selanjutnya konselor mengajarkan konseli cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan cara konselor memberikan contoh dan konseli mempraktekkan pernyataan pernyataan diri yang positif.
- (f) Tugas Rumah dan Tindak Lanjut. Tugas rumah adalah memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan cs pada situasi yang sebenarnya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran kecemasan belajar siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 3 Mattirosompe
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan Teknik Cognitive restructuring dalam mengurangi kecemasan belajar siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 3 Mattirosompe

## METODE

### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

#### 1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa deskripsi tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Tujuan dari pendekatan kualitatif yaitu mendeskripsikan nilai skor aktifitas pembimbing maupun peserta didik (konseli) selama proses layanan bimbingan berlangsung.

#### 2. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK ini sering digunakan dalam penelitian pembelajaran, namun pada penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan atau layanan bimbingan konseling maka diberi istilah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK)

### B. Setting dan Subjek Penelitian

1. Penelitian ini dilakukan Di UPT SMP Negeri 3 Mattirosompe. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan hasil survey peneliti yang juga bertugas di sekolah ini, setelah melakukan observasi, wawancara tentang pembelajaran, ditemukan bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan belajar yang berlebih namun belum pernah diberikan layanan bimbingan yang maksimal.
2. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 3 Mattirosompe Tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 8 Orang.

### C. Fokus Penelitian / Fakta yang diselidiki

1. Kecemasan belajar adalah Perasaan takut dan khawatir yang dialami oleh individu saat belajar yang timbul

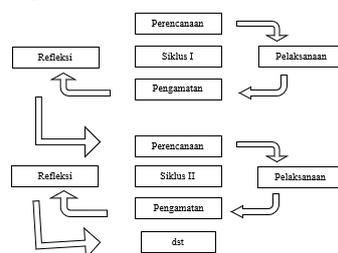
karena adanya tekanan dan ketidakmampuan menghadapi masalah.

2. Teknik *Cognitif Restructuring* adalah Strategi yang berfokus pada penghapusan pikiran dan keyakinan negatif/irasional yang menyebabkan gangguan pada konseli dan menggantinya dengan pikiran yang positif. Dalam Layanan Konseling Kelompok ada empat tahapan yang dilakukan yaitu tahap awal, peralihan, inti dan pengakhiran.

Pada Tahapan awal, Ada beberapa kegiatan yang dilaksanakan seperti mulai menerima kehadiran anggota kelompok yang mengalami kecemasan belajar secara terbuka dan mengucapkan terimakasih. Pada Tahapan Peralihan, Konselor akan melihat kesiapan konseli dalam mengikuti kegiatan layanan konseling. Kemudian pada tahapan inti kegiatan, konselor akan mulai melaksanakan tahapan-tahapan dari teknik *Cognitive Restructuring* dengan Langkah-langkah sebagai berikut: Setiap anggota kelompok akan mengeksplor atau mengungkapkan masalah yang dialaminya. Selanjutnya Konselor memberikan pertanyaan terbuka dan dorongan minimal sehingga penyebab dari masalah kecemasan belajar yang dialami akan mulai terungkap. (1) Rasional Program. Merupakan tahap pertama dari Teknik *Cognitive Restructuring* di mana konselor membangun atau memperkuat keyakinan konseli bahwa pengaruh pernyataan diri itu mempengaruhi perilaku. (2) Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Kondisi dimana konseli akan mulai menuliskan pernyataan-pernyataan negative yang sering muncul pada dirinya. (3) *Coping Thought*. Konseli membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, mendebat keyakinan- keyakinan dan penilaian yang irasional, dan mengalahkan diri (self-defeating) dengan teknik persuasi verbal, baik secara lisan maupun batin. *Coping Thought* bisa dibuat sendiri oleh konseli dan dapat dibantu oleh konselor maupun anggota kelompok. (3) Pengenalan dan Latihan *Coping Thought*. Setelah menemukan *Coping Thought* yang sesuai dengan kondisi konseli dpat menuliskan *Coping Thought* tersebut kemudian Konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran negatif ke pikiran-positif yang telah dibuat. (4) Pindah dari fikiran-fikiran negative ke *Coping Thought*. Konseli berlatih mengalihkan pikiran negatif dengan menggunakan *Coping Thought* dibantu oleh anggota kelompok. (5) Pengenalan dan Latihan penguatan positif. Konselor mengajarkan konseli memberikan penguatan pada diri atas keberhasilan yang dicapai. (6) Tugas rumah dan tindak lanjut. Memberikan kesempatan pada konseli menggunakan *Coping Thought* pada situasi sebenarnya.

#### D. Desain Penelitian

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut :



Gambar 1. Skema Alur Penelitian Tindakan kelas menurut Arikunto (2010:16)

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan observasi dan angket. Teknik tersebut dilaksanakan dengan sebagai berikut

1. Observasi dilakukan peneliti yang melibatkan semua yang terlibat aktif dalam pelaksanaan Tindakan pada

setiap materi yakni guru pamong. Pada pengamatan ini digunakan pedoman observasi untuk mencatat hal-hal yang dianggap penting.

2. Angket, yaitu daftar pernyataan yang ditujukan kepada konseli untuk mengukur tingkat kecemasan belajar yang dialami pada awal sebelum layanan kegiatan konseling kelompok dilakukan dan pada akhir kegiatan.

#### F. Teknik Analisis Data, Indikator Keberhasilan dan Refleksi.

##### 1. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian Tindakan bimbingan konseling ini dilakukan dengan menggunakan analisis kualitatif. Analisis data yang dilakukan dengan membandingkan hasil observasi dan dokumentasi. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis kualitatif yang terdiri dari tiga kegiatan yang dilakukan secara berurutan yaitu: 1) mereduksi data, 2) menyajikan data, dan 3) menarik kesimpulan dan verifikasi data. Tahap kegiatan yang dilakukan yaitu:

- 1) Mereduksi data adalah proses kegiatan menyeleksi, memfokuskan dan menyederhanakan semua data yang telah diperoleh, mulai dari awal pengumpulan data sampai penyusunan laporan penelitian.
- 2) Penyajian data dilakukan dalam rangka mengorganisasikan reduksi dengan cara menyusun secara naratif sekumpulan informasi yang telah diperoleh dan hasil reduksi, sehingga dapat memberikan kemungkinan kesimpulan dan pengambilan tindakan.
- 3) Penarikan kesimpulan dan verifikasi, yaitu memberikan kesimpulan terhadap hasil penafsiran dan evaluasi.

##### 2. Indikator Keberhasilan

- 1) Indikator proses yaitu indikator yang dikenakan untuk mengukur keberhasilan dalam proses pelaksanaan tindakan. Adapun indikator yang digunakan adalah berjalannya proses tindakan berdasarkan langkah-langkah layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *cognitive restructuring*. Pelaksanaan tindakan ini dipandang berhasil jika pelaksanaannya sesuai dengan langkah-langkah yang sudah ditetapkan dan kecemasan belajar yang dialami siswa menurun.
- 2) Indikator hasil adalah jika sudah mencapai 80% siswa telah mengatasi kecemasan belajarnya, berdasarkan hasil angket yang diisi oleh siswa berupa laporan diri tentang kecemasan belajar yang dirasakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan terdapat 8 Orang siswa dari kelas VIII yang mengalami kecemasan belajar yang berada pada presentasi 61% atau kategori tinggi. Mereka memerlukan bantuan untuk mengatasi kecemasan belajar yang dialami, olehnya pemberian layanan konseling kelompok sangat perlu untuk dilaksanakan. Masalah Kecemasan belajar yang dialami siswa merupakan masalah yang sangat penting untuk segera diberi bantuan oleh guru BK sebab siswa yang mengalami kecemasan belajar akan selalu merasa khawatir, takut cemas saat mengikuti proses belajar di sekolah maupun di rumah. Banyak Dampak negative yang akan dirasakan oleh siswa yang mengalami kecemasan belajar salah satunya adalah hasil belajar yang tidak akan maksimal, dan akan berpengaruh pada prestasi belajar mereka. Dengan jenis masalah yang hampir sama yaitu kecemasan belajar, penelitian ini menggunakan layanan Konseling kelompok. Konseling kelompok yang dilakukan menerapkan Teknik *Cognitive Restructuring* yang merupakan suatu usaha membantu menyelesaikan masalah dengan berfikir baru, mengganti fikiran-fikiran negatif menjadi fikiran-fikiran yang lebih positif, rasional dan realistis. Hasil penelitian yang dilakukan mengungkapkan kecemasan belajar yang dialami oleh konseli timbul karena fikiran-fikiran negative mereka yang selalu muncul Ketika dihadapkan oleh situasi belajar.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan Teknik cognitive restructuring dapat mengurangi kecemasan belajar yang dialami siswa. Hal ini dapat terlihat pada siklus II kegiatan ini, dimana siswa yang telah diberikan tahapan-tahapan Teknik cognitive restructuring sudah mulai bisa merubah pikiran-pikiran negative yang selalu muncul menjadi pikiran-pikiran positif. Seperti yang diketahui bahwa penyebab utama kecemasan belajar yang dihadapi konseli berawal dari pola pikir negative yang muncul Ketika berhadapan dengan situasi belajar, sehingga Ketika pola pikir itu diubah menjadi ke arah positif, akan mempengaruhi pula kecemasan belajar yang di alami. Hasil penelitian ini semakin menegaskan bahwa penerapan Teknik cognitive restructuring dapat digunakan untuk mengatasi semua masalah yang berawal dari cara berfikir negative seperti kecemasan belajar. Ketika seseorang mulai berfikir negative itu akan mempengaruhi pula perilaku yang terjadi, oleh sebab itu sebaliknya Ketika seseorang berfikir positif juga akan menunjukkan perilaku yang positif pula.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini, ada beberapa kesimpulan yang diperoleh:

1. Masalah kecemasan belajar yang dialami oleh siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 3 Mattirosompe dipengaruhi dan disebabkan oleh cara berfikir negative siswa ketika dihadapkan oleh situasi belajar dan dapat berpengaruh pada perilaku.
2. Pelaksanaan Layanan Konseling kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi kecemasan belajar siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 3 Mattirosompe.

Adapun Saran yang dapat dikemukakan setelah penelitian ini dilakukan:

1. Guru pembimbing harus lebih efektif dalam mengidentifikasi penyebab masalah-masalah yang dihadapi oleh siswa khususnya kecemasan belajar
2. Penerapan Teknik *cognitive restructuring* bisa pula diberikan kepada siswa yang mempunyai masalah yang disebabkan oleh pola pikir yang negative
3. Guru BK bisa lebih menggali lagi mengenai masalah-masalah yang dialami oleh siswa di sekolah dan dengan sungguh-sungguh menggunakan Teknik yang sesuai dengan masalah yang dialami oleh siswa

## DAFTAR RUJUKAN

Arif Ainur Rofiq, Teori dan Praktik Konseling, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), hal. 13-19.

Arikunto, Suharsimi. 2010, Penelitian Tindakan Kelas, Jakarta: Bumi Aksara

Anifah, Mufidatin. "Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah". (Tesis. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2016).

Diferiansyah, Okta, Tendry Septa, and Rika Lisiswanti. 2016. "Gangguan Cemas Menyeluruh." Jurnal Medula Unila.

Savitri Ramaiah. (2003). Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Sutoyo, Anwar. 2013. Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik).

(Yogyakarta: Pustaka Pelajar)