



**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK KOGNITIF RESTRUKTURING DAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 9
PALEMBANG**

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Pendidikan**

Oleh

Hartika Utami Fitri

0105515046

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2017**

PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Kognitif Restrukturing dan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa di SMA Negeri 9 Palembang” karya :

Nama : Hartika Utami Fitri

NIM : 0105515046

Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S2)

Telah dipertahankan dalam Sidang Panitia Ujian Tesis Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Sabtu, tanggal 23 September 2017.

Ketua, Semarang, September 2017
Sektretaris,

Prof. Dr. Tri Joko Raharjo, M.Pd
NIP. 195903011985111001

Dr. Awalya, M.Pd., Kons.
NIP. 196011011987102001

Penguji I

Penguji II

Prof. Dr. Muhammad Jafar, M.Psi.,Kons
NIP. 195809121985031006

Sunawan, S.Pd, M.Si., Ph.D
NIP. 197807012006041002

Penguji III

Prof. Dr. Mungin Eddy W, M.Pd., Kons
NIP. 195211201977031002

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, September 2017
Yang membuat pernyataan,

Hartika Utami Fitri
NIM. 0105515046

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Individu yang baik adalah individu yang mampu menguasai pikiran dan mengubah sumber kecemasan menjadi sebuah motivasi untuk menjadi lebih baik“

(Hartika Utami Fitri)

Persembahan :

Untuk:

- *Almamater Prodi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*

ABSTRAK

Fitri, Hartika Utami. 2017. "Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Restrukturing Kognitif dan Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 9 Palembang. *Tesis*. Program Studi Bimbingan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd,Kons., Pembimbing II Sunawan, Ph.D.

kata kunci : konseling kelompok, restrukturisasi kognitif, desensitisasi sistematis, kecemasan akademik

Salah satu kecemasan yang sering terjadi di sekolah adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan suatu keadaan yang dialami oleh individu berupa ketakutan, kekhawatiran akan hal yang berhubungan dengan aktivitas akademik. Efek dari kecemasan akademik yang tinggi dapat mempengaruhi motivasi dan hasil prestasi yang rendah dan berperilaku yang tidak produktif. Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif, membantu merestruktur kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik, sedangkan teknik desensitisasi sistematis untuk merubah perilaku. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji keefektifan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan akademik.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, desain *randomized pretest-posttest comparison group design* dengan melibatkan siswa sebanyak 21 orang yang dipilih secara purposive random sampling dari 159 siswa kelas XI SMA Negeri 9 Palembang. Instrumen penelitian diadopsi dari sub *skala Academic Achievement Questionnaire*. Hasil analisis dengan menggunakan uji *one-way ANNOVA* menunjukkan bahwa ketiga teknik efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa ($F(2,17)=6,85, p<0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan kedua teknik tersebut efektif untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. Hal tersebut didasarkan atas pengaruh yang signifikan yang ditunjukkan oleh setiap teknik yang diberikan. Selain itu perbandingan tingkat keefektifan kelompok menyatakan konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis dan konseling kelompok yang terintegrasi lebih efektif dibandingkan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang diberikan bagi praktisi (konselor) dalam menyelenggarakan layanan konseling kelompok untuk dapat mengintegrasikan pada aspek kognitif dan perilaku sehingga mampu mengurangi kecemasan akademik siswa dari sisi kognitif dan perilaku. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat dikembangkan kembali dengan karakteristik subjek yang lebih.

ABSTRACT

Fitri hartika Utami. 2017. "The Effectiveness Group Counseling by using Cognitive Restructuring Technique and Systematic Desensitization Technique SMA Negeri 9 Palembang Students' Academic Anxiety. Thesis. Guidance and Counseling Program. Post Graduate Program of Semarang State University. First Advisor Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd,Kons., Second Advisor Sunawan, Ph.D.

Keywords : Group counseling, cognitive reconstruction, systematic desensitization, academic anxiety

A type anxiety that often occurs at school is academic anxiety. Academic anxiety is a state suffered by individual in the form of fear, worry over thing relate to academic activity. The effect of high academic anxiety may influence low motivation and academic achievements and unproductive behavior. Group counseling by using cognitive restructuring technique helps to restructure cognitive to reduce academic anxiety, while systematic desensitization technique helps to change behavior. The aim of this study is test the effectiveness group counseling with cognitive restructuring technique and desensitization technique to reduce academic anxiety.

Research methodology used was experiment with randomized pretest-posttest comparison group design involving 21 subject out of 159 students of grade XI SMA Negeri 9 Palembang selected through purposive random sampling. The instrument used in this study was adopted from Academic Achievement Questionnaire. The result of analysis by using one-way ANNOVA test showed that the three technique are effective to reduce students' academic anxiety ($F(2,17)=6,88, p<0,05$).

The result of the study shows that group counseling by using those two techniques is effective to reduce students' academic anxiety. It is based on the significant influence showed by each given technique. Beside that the level of effectiveness comparison stated that group counseling with integration between cognitive restructuring technique and systematic desensitization technique is more effective than cognitive restructuring technique in reducing students' academic anxiety.

Based on the results of this study, suggestion that can be recommended for the practitioners (counselor) in conducting group counseling service is to integrate cognitive and behavior aspects to reduce students' academic anxiety from the aspect of cognitive and behavior. Moreover this research is also expected to be improved with more subject characteristics.

PRAKATA

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Berkah karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Kognitif Restruktif Kognitif dan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa di SMA Negeri 9 Palembang”. Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi – tingginya kepada pihak – pihak yang telah membantu penyelesaian tesis ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pertama kali kepada para pembimbing: Prof. Dr. Mungin Edy Wibowo, M.Pd.Kons. dan Sunawan, S.Pd, M.Si., Ph.D yang telah memberikan masukan yang sangat berharga untuk penelitian. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum, Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan dan arahan selama proses pendidikan.
2. Prof. Dr. Achmad Slamet, M.Si, Direktur Pscasarjana Unnes, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penyusunan tesis.
3. Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 dan S3 Pascasarjana Unnes yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis.
4. Dr. Awalya, M.Pd., Kons, Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 dan S3 Pascasarjana Unnes yang telah memberikan kesempatan serta arahan dalam penulisan tesis ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pascasarjana Unnes, yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.

6. Orang tuaku tercinta, Bapak Hafizon Dinata dan Ibu Hermawati yang selalu mendukung baik berupa do'a dan dukungan lainnya tanpa kurang sedikitpun beserta keluarga dari pihak Ibu dan Bapak yang selalu memberikan dorongan dan motivasi serta Doa yang tiada henti.
7. Adik-adiku Ika Agustina dan Miftahul Firdaus yang banyak membantu dan memberikan motivasi selama penyusunan tesis ini.
8. Sahabatku Farizah Izni yang selalu setia menemani dan memberikan motivasi dan untuk seseorang yang ada didalam doa ku selama ini telah menemani ku berjuang (UshenEfrans).
9. Rekan-rekan sejawat PPs UNNES angkatan 2015 khususnya PPs BK (terkhusus Foreyes : Kak Ida, Yuk Lia dan Amallia) yang sudah banyak membantu serta pihak-pihak lain yang telah membantu terselesainya penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti sadar bahwa dalam penulisan tesis ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, September 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN UJIAN TESIS.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	10
1.3 Cakupan Masalah.....	11
1.4 Rumusan Masalah.....	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	12
1.6 Manfaat Penelitian.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
2.1 Kajian Pustaka.....	15
2.2 Kerangka Teoretis.....	21
2.2.1 Kecemasan.....	19
2.2.1.1 Pengertian Kecemasan.....	21
2.2.1.2 Aspek yang Mempengaruhi Kecemasan.....	23
2.2.1.3 Jenis-Jenis Kecemasan.....	23
2.2.2 Kecemasan Akademik.....	24
2.2.2.1 Pengertian Kecemasan Akademik.....	24
2.2.2.2 Karakteristik Kecemasan Akademik.....	26
2.2.2.3 Gejala Kecemasan Akaemik.....	28
2.2.2.4 Aspek yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik.....	28
2.2.3 Konseling Kelompok.....	30
2.2.3.1 Pengertian Konseling Kelompok.....	30
2.2.3.2 Tujuan Konseling Kelompok.....	32
2.2.3.3 Tahapan Konseling Kelompok.....	33
2.2.3.4 Kekuatan dan Keterbatasan Konseling Kelompok.....	38
2.2.4 Konseling Kelompok CBT.....	40

2.2.4.1	Pengertian Konseling Kelompok CBT	40
2.2.4.2	Karakteristik CBT	41
2.2.5	Restrukturing Kognitif	47
2.2.5.1	Pengertian <i>Restrukturing Kognitif</i>	47
2.2.5.2	Langkah-Langkah <i>Restrukturing Kognitif</i>	48
2.2.6	Desensitisasi Sistematis	52
2.2.6.1	Pengertian Desensitisasi Sistematis	52
2.2.6.2	Langkah –langkah Teknik Desensitisasi sistematis	53
2.3	Kerangka Berifkir	56
2.4	Hipotesis Penelitian	59
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian	60
3.2	Subjek Penelitian	62
3.3	Variabel Penelitian	63
3.3.1	Restrukturing Kognitif	63
3.3.2	Desensitisasi Sistematis	64
3.3.3	Kecemasan Akademik	65
3.4	Teknik Pengumpulan Data	66
3.4.1	Instrumen Pengumpulan Data.....	66
3.5	Uji Instrumen Penelitian	68
3.5.1	Uji Validitas	68
3.5.2	Uji Reliabilitas	69
3.6	Prosedur Penelitian	70
3.6.1	Penyusunan Alat Pengumpulan Data.....	70
3.7	Teknik Analisis Data	73
3.7.1	Uji Asumsi	73
3.7.1.1	Uji Normalitas	73
3.7.1.2	Uji Homogenitas	74
3.7.2	Uji Hipotesis	74
3.7.2.1	Uji <i>Paired Sampled T-Test</i>	74
3.7.2.2	Uji <i>One- Way ANOVA</i>	75
3.7.2.3	<i>Post Hoc</i>	76
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	79
4.1.1	Deskripsi Data.....	79
4.1.1.1	Kondisi Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 9 Kota Palembang.....	79
4.1.1.2	Data Skor <i>Pretest, Posttest</i> Subjek Penelitian.....	80
4.1.2	Hasil Uji Asumsi.....	84
4.1.2.1	Uji Normalitas.....	84
4.1.2.2	Uji Homogenitas.....	85
4.1.3	Dampak Konseling Kelompok Teknik Kognitif	

Restrukturing, Desensitisasi Sistematis dan Teknik Kognitif Restrukturing Kognitif yang terintegrasi dengan Teknik Desensitisasi Sistematis terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa.....	85
4.1.4 Perbandingan Tingkat Keefektifan.....	87
4.2 Pembahasan	89
4.2.1 Profil Kecemasan Akademik	90
4.2.2 Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Restrukturing Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik.....	91
4.2.3 Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik.....	93
4.2.4 Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Kognitif Restrukturing Kognitif yang Terintegrasi dengan Teknik Desensitisasi Sistematis	95
4.2.5 Perbedaan Tingkat Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Restrukturing Kognitif, Teknik Desensitisasi Sistematis Dan Konseling Kelompok Teknik Restrukturing Kognitif Yang Terintegrasi Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis	97
4.3 Keterbatasan Penelitian	99
 BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	101
5.2 Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN-LAMPIRAN	109

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Siswa	62
Tabel 3.2 Kategorisasi Data	63
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen.....	67
Tabel 3.4 Pemberian Kriteria dan Skor Jawaban Skala	67
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas.....	69
Tabel 4.1 Kategori Hasil Kecemasan Akademik Siswa	79
Tabel 4.2 Pola perubahan penurunan tingkat kecemasan akademik siswa.....	82
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Setiap Kelompok ..	84
Tabel 4.5 Hasil Uji Keefektifan setiap Kelompok	85
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Post Hoc</i>	85

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	59
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	61
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian Eksperimen	70
Gambar 4.1 Grafik Penurunan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa	81

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 SK Pembimbing.....	110
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Pascasarjana UNNES.....	110
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Provinsi	111
Lampiran 4 Surat Keterangan dari SMA Negeri 9 Palembang.....	112
Lampiran 5 Permohonan Validator Ahli.....	113
Lampiran 6 Lembar Validasi	115
Lampiran 7 Surat Keterangan Hasil <i>Bac Translation</i>	116
Lampiran 8 Hasil <i>Back Translation</i>	122
Lampiran 9 Skala Kecemasan Akademik	126
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas Skala	130
Lampiran 11 Hasil Uji Reabilitas Skala.....	131
Lampiran 12 Persiapan Eksperimen	137
Lampiran 13 Posedur Eksperimen Teknik Restrukturing Kognitif	140
Lampiran 14 RPL Teknik Restrukturing Kognitif.....	145
Lampiran 15 Posedur Eksperimen Teknik Desensitisasi Sistematis.....	157
Lampiran 16 RPL Teknik Desensitisasi Sistematis	163
Lampiran 17 Prosedur Eksperimen Teknik Restrukturing Kognitif yang Terintegrasi dengan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	176
Lampiran 18 RPL Teknik Restrukturing Kognitif yang Terintegrasi dengan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	178
Lampiran 19 Tabulasi Skor Kecemasan	190
Lampiran 20 Tabulasi Hasil Pretest dan Posttest	203
Lampiran 21 Hasil Uji Asumsi	206
Lampiran 22 Hasil Uji Hipotesis	209
Lampiran 23 Dokumentasi.....	210

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan salah satu bagian dari respon yang penting dalam mempertahankan diri yaitu dengan menjadi unsur peringatan yang tepat dalam suatu keadaan yang berbahaya. Kecemasan menjadi tidak normal apabila mengganggu keberfungsian individu secara normal dan membuat individu menjadi tidak adaptif dalam melakukan aktifitasnya. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa kecemasan merupakan aspek subjektif seseorang (Prasetyo & Febriana, 2008). Kecemasan yang terjadi pada remaja salah satunya adalah kecemasan akademik.

Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, dan perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis (Zeidner, dalam Goetz, 2007). Tekanan akademik yang biasanya dialami oleh remaja adalah ujian, persaingan nilai, tuntutan waktu, guru, lingkungan kelas, karir dan masa depan (Bariyyah, 2013). Tuntutan tugas sekolah di satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan remaja, namun di sisi lain apabila tugas sekolah yang diberikan melebihi potensi remaja, maka akan dapat menimbulkan kecemasan akademik pada diri remaja tersebut.

Dampak negatif kecemasan terhadap motivasi dan prestasi akademik dijelaskan Eggen dan Kauchak (dalam Prawitasari, 2012) Pertama, tingginya kecemasan yang dialami siswa menimbulkan kesulitan baginya untuk

berkonsentrasi. Akibat yang lebih jauh adalah mereka tidak mampu memberi perhatian yang baik yang seharusnya mereka lakukan. Kedua, karena mereka merasa khawatir tentang kemungkinan mengalami kegagalan, boleh jadi malah mereka memiliki ekspektasi untuk gagal, mereka semakin sering melakukan kesalahan dalam menangkap atau memahami informasi yang mereka peroleh baik melalui pengelihatian maupun pendengaran. Ketiga, siswa dengan kecemasan tinggi sering kali mempergunakan strategi belajar yang dangkal dan tidak efektif.

Kecemasan akademik merupakan hal penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena permasalahan kecemasan akademik yang dialami oleh siswa sering terabaikan oleh guru BK sendiri kecemasan akademik akan menjadi sebuah masalah ketika menjadi perilaku tidak produktif (membolos, menyontek), hilangnya motivasi belajar dan hasil prestasi belajar rendah (Prawitasari, 2012). Apabila kondisi tersebut berlarut larut, maka siswa tidak mampu mencapai prestasi akademis yang telah ditargetkan. Kecemasan memiliki nilai positif asalkan intensitasnya tidak begitu kuat. Kecemasan yang ringan dapat merupakan motivasi. Kecemasan yang sangat kuat bersifat negatif, sebab dapat menimbulkan gangguan secara psikis maupun fisik (Sukmadinata, 2003).

Kecemasan cenderung mengganggu proses belajar dan prestasi dalam pendidikan, bahkan mengganggu perhatian, kerja memori (Pekrun, 2006). Untuk itu kecemasan akademik yang dialami oleh siswa perlu mendapatkan perhatian khusus dengan harapan siswa dapat memiliki motivasi belajar yang tinggi dan memiliki prestasi belajar yang baik.

Faktanya kecemasan akademik didalam proses belajar menjadi salah satu penyebab menurunnya hasil prestasi belajar, penelitian yang dilakukan oleh Pangastuti (2014) mengatakan bahwa kecemasan memiliki efek negatif terhadap prestasi akademik siswa. Kecemasan memberikan efek samping motorik dan visual dan mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan belajar. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan untuk memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan dalam membuat asosiasi.

Temuan di lapangan menunjukkan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh siswa tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahato (2012) yang mengatakan di Kepulauan Micicoy anak-anak sekolah sekolah saat ini memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi dan memiliki banyak konsekuensi yang serius untuk kesehatan mental anak. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Deb (2010) menyebutkan bahwa kecemasan sering dialami oleh anak dan remaja usia sekolah dengan tingkat prevalensi berkisar 4 % menjadi 25 % dengan rata-rata 8%. Penelitian mengenai tingkat kecemasan yang dilakukan oleh Siregar (2013) terhadap 78 orang santri Pondok Pesantren Nurul Huda Singosari Malang dengan menggunakan *Taylor Minnesota Anxiety Scale* (TMAS) didapatkan hasil bahwa sebesar 14,1% atau 11 santri mengalami kecemasan dengan tingkat tinggi, sedangkan yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebesar 66,7% atau sekitar 52 santri dan sisanya sebesar 19, 2% atau sekitar 15 santri mengalami tingkat kecemasan rendah.

Kecemasan akademik yang dialami siswa menyebabkan siswa berperilaku yang kurang tepat, seperti susah mengerjakan soal saat tes. Siswa yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam menerima dan mengolah informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya, dimana melibatkan ingatan atau memori. Setelah kecemasan akademis sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis, sehingga siswa mencari jalan pintas yaitu melakukan kecurangan akademik.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap salah satu sekolah di Kota Palembang, di SMA tersebut ada kecenderungan siswa yang mengalami gejala keceamsan akademik, dari hasil wawancara dengan guru di SMA Negeri 9 Palembang, disetiap kelasnya ada siswa yang mengalami keceamsan akademik, dengan menunjukan prilaku-prilaku yang kurang adaptif pada saat jam pelajaran berlangsung, dan selain itu terkadang siswa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas akademik yang diberikan secara baik. Kecemasan akademik yang dialami siswa juga memberikan dampak negatif pada siswa seperti rendahnya motivasi belajar dan berdampak pada hasil prestasi belajar siswa yang rendah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru di SMA Negeri 9 Palembang tindakan yang pernah dilakukan dengan memanggil siswa keruang BK untuk melaksanakan konseling individual. Selain itu, menurut hasil wawancara dengan guru BK di sekolah telah melaksanakan berbagai macam layanan konseling tetapi belum secara efektif khususnya pelaksanaan layanan konsling kelompok sebab keterbatasan guru BK dengan jumlah permasalahan yang ada masih menjadi

kendala utama. Hampir sama dengan yang ada di SMA 5 Palembang ditemukannya siswa yang mengalami kecemasan akademik, untuk menangani permasalahan tersebut guru BK pernah melakukan intervensi berupa konseling individu, tetapi belum pernah melaksanakan layanan konseling kelompok.

Pemberian layanan konseling kelompok dengan tujuan permasalahan yang dialami oleh konseli dapat diselesaikan secara efektif dan efisien serta diharapkan dapat memfasilitasi sejumlah peserta didik secara bersama-sama membahas pokok bahasan tertentu yang berguna mengatasi permasalahan dan mencegah berkembangnya masalah kecemasan akademik, dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam konseling kelompok dapat digunakan dengan berbagai pendekatan, dalam hal ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kognitif yaitu pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT). Gladding (2012) menyatakan bahwa konseling dengan pendekatan CBT berguna dalam menangani kecemasan, kegelisahan, stres, kepercayaan diri, dan interaksi sosial dengan tujuan mengubah atau menghapuskan pikiran-pikiran yang irasional menjadi pikiran yang rasional.

Konseling kelompok yang akan diberikan, akan menggunakan teknik pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik kognitif restrukturisasi dan teknik desensitisasi sistematis untuk mengetahui seberapa efektif teknik-teknik tersebut mampu mereduksi kecemasan akademik pada siswa. Pemilihan teknik kognitif restrukturisasi menurut Cornier dan Cormier (dalam Nursalim, 2014), strategi kognitif restrukturisasi merupakan pemusatan perhatian pada upaya mengidentifikasi perilaku dan mengubah pikiran-pikiran negatif klien

yang tidak rasional. Alasan pemilihan teknik kognitif restrukturing untuk mereduksi kecemasan akademik untuk menata kembali pola kognitif siswa yang terdistorsi sehingga mengakibatkan perilaku yang maladaptif dalam hal ini berbentuk kecemasan menjadi sebuah perilaku yang adaptif sehingga diharapkan mampu meningkatkan motivasi belajar dan hasil prestasi belajar yang baik.

Erford (2016) mengungkapkan bahwa teknik kognitif restrukturing lazim digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi tertentu dengan mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan perasaan cemas pada individu sehingga dapat menentang pikiran-pikiran *self-defeating*-nya sendiri dengan pikiran-pikiran *coping*. Jadi, teknik kognitif restrukturing dapat membantu siswa untuk menghentikan pikiran-pikiran yang menjadi stimulus dari faktor penyebab kecemasan dan membantunya untuk merestrukturing kembali pikiran-pikirannya menjadi lebih positif dan lebih bermanfaat untuk dirinya.

Penelitian yang diadakan oleh Cristi dan Muhari (2013) tentang penggunaan strategi kognitif restrukturing untuk meningkatkan efikasi diri siswa, dan hasil dari penelitian ini adalah strategi kognitif restrukturing dapat meningkatkan efikasi diri siswa. Hal ini terlihat pada peningkatan yang signifikan pada skor efikasi diri antara sebelum dan setelah pemberian strategi restrukturing kognitif. Sejalan dengan penelitian sebelumnya Nikmaturohma dkk (2015) juga pernah melakukan penelitian serupa yaitu penerapan teknik kognitif restrukturing untuk meningkatkan *internal locus of control* siswa kelas XI. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa teknik kognitif restrukturing dapat meningkatkan *internal*

locus of control siswa, hal ini terlihat dari skor rata-rata post test, kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata lebih tinggi dibanding kelompok kontrol.

Sebaliknya penelitian yang dilakukan oleh Stone dan Steigerwald (1999) tentang *cognitive restructuring and the 12-Step Program of Alcholics Anonymous*. Dalam diskusinya menyatakan bahwa teknik *kognitif restructuring* mampu mempercepat penyembuhan korban kecanduan alkhoh dengan merestruktur kembali kesalahan berfikir mereka dalam penggunaan alkhoh. Namun masih diperlukan tambahan penelitian empiris 12 langkah program AA (*Alcholics Anonymous*) dan pembahasan mengenai korelasi antara penyembuhan klien dengan pengaturan kerja yang kolaboratif dalam penggunaan teknik restructuring. Dalam diskusi teknik restructuring kognitif mampu mengembalikan pikiran yang sehat para pecandu alkhoh namun kemungkinan untuk terjadinya kekambuhan dan faktor yang mempengaruhi terjadinya kekambuhan tidak termasuk dalam tahapan teknik restructuring yang diterapkan untuk itu diperlukan penambahan 12 langkah program AA (*Alcholics Anonymous*).

Dari beberapa hasil penelitian CR disebutkan efektif dalam mengatasi permasalahan yang melibatkan aspek kognitif dan gangguan kecemasan baik yang dikombinasikan dengan teknik lain (Murphy, 2007), namun juga terdapat penelitian bahwa CR kurang efektif (Stone & Steigerwald, 1999). Hal tersebut menandakan bahwa CR masih berpotensi untuk dilakukan penelitian lanjutan dalam mengetahui keefektifannya, terutama dalam mereduksi kecemasan akademik.

Teknik kedua yang digunakan untuk mereduksi kecemasan akademik siswa adalah teknik desensitisasi sistematis (DS) merupakan teknik yang digunakan untuk menghilangkan respon emosional yang tidak diinginkan terhadap jenis stimulus tertentu dimana situasi-situasi yang membangkitkan emosi yang tidak diinginkan dipasangkan dengan respon yang menghambat (Bruno dalam Nursalim, 2013). Pemilihan teknik ini dikarenakan desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan dan disertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan serta bahwa kecemasan merupakan sesuatu yang dipelajari, dapat dikondisikan dan dihilangkan.

Penelitian mengenai intervensi kecemasan juga dilakukan oleh Putri (2012) yang menggunakan intervensi kelompok *cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan kecemasan pada partisipan, hasil intervensi juga bergantung pada masalah yang dihadapi dan ketaatan partisipan saat mengikuti intervensi. Salah satu upaya untuk mengubah cara berpikir siswa yang irasional menjadi rasional yang mengakibatkan siswa cemas ketika berbicara di depan umum yaitu melalui Terapi Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis yang dilakukan melalui layanan konseling kelompok.

Penelitian lain yang mendukung untuk mengukur efektifitas desensitisasi sistematis yang dikombinasikan dengan teknik relaksasi yang juga efektif dalam mengurangi kecemasan terhadap pemeriksaan gigi (Neacsu, Sfeatcu, Maru, dan Dumitrache, 2013). Di Indonesia terdapat penelitian yang dilakukan oleh Tresna

(2011) yang menyebutkan bahwa DS efektif dalam mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Namun, penelitian lain menyebutkan bahwa DS dan visualisasi tidak lebih efektif dari teknik RET dalam mereduksi *communication apprehension* (Ayres & Hopf, 2009).

Pemilihan teknik desensitisasi sistematis pada penelitian ini diharapkan dapat mereduksi kecemasan pada siswa dengan menghilangkan respon-respon yang menjadi penyebab terjadinya kecemasan akademik. Tegasnya kecemasan akademik merupakan pemicu negatif yang mampu menghamat siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik kognitif restrukturing untuk menghilangkan pikiran-pikiran irasional menjadi rasional dan penggunaan teknik desensitisasi sistematis digunakan untuk menghilangkan dan menghentikan stimulus atau respon-respon negatif yang menyadi faktor penyebab kecemasan akademik.

Dari beberapa hasil penelitian diatas DS disebutkan efektif dalam mengatasi masalah kecemasan pada lansia, kecemasan menghadapi ujian nasional baik yang dikombinasikan dengan teknik lain ataupun tidak namun belum didalam kecemasan akademik, namun juga terdapat penelitian bahwa DS kurang efektif dalam mereduksi *communication apprehension* dibandingkan dengan teknik lain (Sutisna, 2016). Hal tersebut menandakan bahwa DS masih berpotensi dilakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui keefektifannya, terutama dalam mereduksi kecemasan akademik.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, maka peneliti ingin mengadakan peneltian eksperimen dengan menggunakan layanan konseling

kelompok dengan teknik kognitif restrukturizing dan teknik desensitisasi sistematis. Penelitian ini di harapkan mampu membantu siswa untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

- 1) Masalah kecemasan akademik merupakan masalah umum yang sering terjadi pada anak usia sekolah.
- 2) Kecemasan akademik merupakan perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis. Hal ini yang sering dialami oleh anak disekolah jika kondisi ini berlangsung secara terus menerus maka berdampak negatif pada prestasi belajar siswa.
- 3) Kecemasan akademik sebagai awal dari permasalahan yang dihadapi oleh siswa yang sering kali tidak terungkap kepermukaan dan menjadi sumber utama dari rendahnya hasil prestasi belajar, rendahnya motivasi belajar pada siswa.
- 4) Intervensi konseling yang dilakukan oleh konselor belum optimal karena masih menggunakan layanan konseling konvensional misalnya hanya melakukan konseling diadakan hanya ketika salah satu dampak dari kecemasan akademik muncul barulah diberikan konseling.

- 5) Layanan konseling kelompok yang dilakukan perlu dibenahi dari segi kerangka kerja, pelaksanaan tahapan konseling, termasuk pemanfaatan teknik konsling.

1.3 Cakupan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka cakupan masalahnya berfokus pada permasalahan dalam penelitian ini yang dibatasi pada upaya penerapan konseling kelompok teknik kognitif restrukturing, teknik desensitisasi sistematis dan integrasi dari kedua teknik untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah teknik kognitif restrukturing dan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMA Negeri 9 Palembang?”. Agar lebih terfokus maka rumusan masalah yang sifatnya umum akan dijabarkan secara spesifik sebagai berikut :

- 1) Bagaimana kondisi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Palembang ?
- 2) Sejauh mana konseling kelompok dengan teknik kognitif restrukturing efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Palembang?
- 3) Sejauh mana konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Palembang?

- 4) Sejauh mana konseling kelompok teknik kognitif restrukturing yang terintegrasi dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Palembang?
- 5) Bagaimana perbedaan tingkat keefektifan konseling kelompok teknik kognitif restrukturing, teknik desensitisasi sistematis, dan integrasi dari kedua teknik untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Palembang ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keefektifan dari konseling kelompok teknik kognitif restrukturing dan teknik desntisisasi sistematis terhadap kecemasan akademik siswa SMA Negeri 9 Palembang. Sedangkan tujuan secara khusus dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data tentang :

- 1) Kondisi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Palembang.
- 2) Tingkat keefektifan konseling kelompok dengan teknik Kognitif restrukturing terhadap kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Palembang.
- 3) Tingkat keefektifan konseling kelompok dengan teknik Desensitisasi sistematis terhadap kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Palembang.
- 4) Tingkat keefektifan konseling kelompok teknik kognitif restrukturing yang terintegrasi dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Palembang.

- 5) Perbedaan tingkat keefektifan konseling kelompok teknik kognitif restrukturing, teknik desensitisasi sistematis, dan integrasi dari kedua teknik untuk mengurangi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoretis

Untuk memberikan sumbangan yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam dunia pendidikan bidang bimbingan dan konseling tentang penggunaan teknik kognitif restrukturing dan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan akademik siswa yang ada disekolah menengah atas. Wujud dari sumbangan tersebut yaitu ditemukanya hasil-hasil penelitian baru tentang konseling kelompok guna meningkatkan pelayanan konseling disekolah.

1.7 Manfaat Praktis

1) Manfaat Bagi Sekolah

Sebagai bahan informasi dan pertimbangan bagi sekolah untuk dapat melaksanakan kegiatan konseling kelompok teknik kognitif restrukturing dan desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan akademik siswa.

2) Manfaat Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling mengetahui apa yang dialami oleh siswa khususnya dalam kecemasan akademik. Oleh sebab itu, dengan adanya penelitian ini, konselor dapat mengetahui pengaplikasian layanan konseling kelompok teknik kognitif restrukturing dan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan akademik siswa

3) Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan perluasan khasanah keilmuan tentang konsep dan praktik bimbingan dan konseling khususnya mengenai teknik kognitif restrukturisasi dan desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan akademik siswa serta menyempurnakan berbagai keterbatasan penelitian yang telah dilakukan.