

PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA SMA 4 BOJONEGORO

**Bima Adi Saputra¹, Jeni Anggraeni², Aulia setyaningtias³, Sarmidi⁴, Muhammad Ainul
Yaqin⁵, Dian Ratna Puspananda**

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Matematika, IKIP PGRI Bojonegoro, Jl. Panglima Polim No.46,
Pacul, Kec. Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur 62114.
E-mail: sbimaadi0@gmail.com, Telp: +62 821-4015-2425

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konseling kognitif perilaku terhadap kecemasan akademik pada siswa SMA 4 Bojonegoro. Kecemasan akademik adalah perasaan tidak nyaman dan khawatir saat menghadapi situasi akademik, yang dapat mempengaruhi prestasi belajar dan kesehatan mental. Konseling kognitif perilaku merupakan pendekatan yang berfokus pada mengubah pikiran dan perilaku negatif menjadi lebih positif dan adaptif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test control group. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengurangan signifikan kecemasan akademik setelah mengikuti konseling. Temuan ini menegaskan bahwa konseling kognitif perilaku efektif dalam mengatasi kecemasan akademik.

Kata kunci: kecemasan akademik₁, konseling kognitif perilaku₂, efek₃, siswa SMA₄, pengurangan kecemasan₅

Abstract

This study aims to determine the effect of cognitive behavioral counseling on academic anxiety in students of SMA 4 Bojonegoro. Academic anxiety is a feeling of discomfort and worry when facing academic situations, which can affect academic achievement and mental health. Cognitive behavioral counseling is an approach that focuses on changing negative thoughts and behaviors to be more positive and adaptive. This study used a quantitative method with a pre-test and post-test control group design. The results of the analysis showed that there was a significant reduction in academic anxiety after undergoing counseling. This finding confirms that cognitive behavioral counseling is effective in overcoming academic anxiety.

Keyword: academic anxiety₁, cognitive behavioral counseling₂, effects₃, high school students₄, anxiety reduction₅.

PENDAHULUAN

Pendidikan menengah, termasuk di Sekolah Menengah Atas (SMA). Kecemasan ini muncul sebagai respons terhadap tekanan dan tuntutan lingkungan belajar, seperti tuntutan untuk meraih nilai tinggi, persaingan dengan teman sebaya, serta ketakutan akan kegagalan dalam ujian dan tugas akademik lainnya (Putri & Hidayat, 2018). Kecemasan akademik tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik tetapi juga dapat mengganggu kesehatan mental dan emosional siswa secara umum.

Selain faktor internal seperti rendahnya kepercayaan diri dan ketidakmampuan mengelola stres, faktor eksternal seperti tekanan dari keluarga, guru, dan lingkungan sekolah juga turut memperparah kecemasan akademik yang dialami siswa. Siswa yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung mengalami gangguan konsentrasi, mudah merasa panik, serta memiliki sikap menunda-nunda dalam belajar yang akhirnya menurunkan hasil belajar mereka (Andini & Sukarno, 2020).

SMA 4 Bojonegoro merupakan salah satu sekolah yang menghadapi permasalahan ini; banyak siswa yang merasa tidak nyaman dan cemas dalam menjalani kegiatan belajar, terutama saat menghadapi ujian dan tugas besar. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang dapat membantu siswa mengelola kecemasan tersebut agar mereka dapat belajar dengan lebih efektif dan sehat secara psikologis.

Pendekatan yang saat ini banyak digunakan adalah konseling kognitif perilaku (KKP). Pendekatan ini berfokus pada help siswa mengidentifikasi pikiran dan perilaku negatif yang menjadi penyebab utama kecemasan dan menggantinya dengan pola pikir dan tindakan yang lebih positif dan adaptif (Yulianti & Hidayat, 2019). Dengan melakukan perubahan dalam cara berpikir dan berperilaku, diharapkan siswa mampu menghadapi situasi akademik dengan rasa percaya diri yang lebih tinggi serta kemampuan coping yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen, yaitu menggunakan metode studi kuasi eksperimental yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengukur pengaruh intervensi (Creswell, 2014). Pemilihan sampel dilakukan secara purposive sampling, yaitu menyeleksi siswa yang mengalami tingkat kecemasan akademik yang signifikan dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian proses konseling (Ary, Jacob, & Sorensen, 2010). Langkah awal dalam penelitian ini adalah pengukuran tingkat kecemasan siswa menggunakan instrumen skala kecemasan akademik yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya, seperti Skala Kecemasan Akademik yang dikembangkan oleh Spielberger (Spielberger, 1980). Pengukuran awal ini bertujuan sebagai baseline data sebelum penerapan intervensi.

Intervensi berupa sesi konseling kognitif perilaku dilakukan selama beberapa minggu sesuai jadwal yang telah ditetapkan, dengan fokus pada identifikasi pikiran negatif, perubahan pola pikir menjadi lebih rasional dan positif, serta latihan coping yang adaptif (Sari, 2020). Setelah pelaksanaan sesi konseling, dilakukan pengukuran ulang untuk menilai perubahan tingkat kecemasan siswa. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistika inferensial, khususnya uji t (t-test) independent untuk membandingkan skor pre-test dan post-test pada kedua kelompok, guna menentukan signifikansi dari perubahan tersebut (Loftus & Loftus, 2012; Cohen, 1988).

Metode analisis ini dipilih karena mampu menunjukkan tingkat efektivitas intervensi secara statistik dan dapat digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel-variabel penelitian secara valid dan reliabel (Field, 2013). Selain itu, teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengontrol variabel-variabel eksternal yang mungkin mempengaruhi hasil studi, sehingga memastikan bahwa perubahan yang terjadi benar-benar disebabkan oleh aplikasi konseling kognitif perilaku.

Secara umum, penggunaan metode ini memberikan gambaran yang lengkap dan akurat tentang pengaruh konseling terhadap kecemasan akademik pada siswa, serta dapat dijadikan dasar pengembangan intervensi yang lebih efektif di lingkungan pendidikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen, yaitu studi kuasi eksperimental dengan kelompok perlakuan dan kontrol (Creswell, 2014). Sampel penelitian dipilih melalui teknik purposive sampling untuk memastikan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademik dan bersedia mengikuti proses konseling termasuk dalam studi (Ary, Jacob, & Sorensen, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kognitif perilaku secara signifikan mampu mengurangi tingkat kecemasan akademik pada siswa SMA 4 Bojonegoro. Data yang diperoleh melalui skala kecemasan akademik sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan perubahan yang cukup mencolok. Pada kelompok eksperimen, rata-rata skor kecemasan akademik menurun dari 78,5 (skala 0-100) pada pre-test menjadi 62,3 pada post-test, sedangkan pada kelompok kontrol hanya mengalami perubahan minor dari 77,8 menjadi 75,9. Uji statistik menggunakan uji t independent menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan ($p < 0,05$), mengindikasikan bahwa konseling kognitif perilaku efektif dalam mengurangi kecemasan akademik.

Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yulianti dan Hidayat (2019), yang menemukan bahwa konseling kognitif perilaku secara efektif membantu siswa mengelola kecemasan mereka dengan mengidentifikasi pikiran negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan positif. Pendekatan ini berfokus pada aspek kognitif dan perilaku, sehingga siswa dapat mengatasi stres dan tekanan akademik dengan strategi coping yang lebih adaptif (Sari, 2020).

Selain itu, berdasarkan wawancara dan observasi selama proses konseling, siswa yang mengikuti program ini melaporkan peningkatan rasa percaya diri dan kemampuan mereka dalam menghadapi situasi akademik yang menegangkan. Mereka menjadi lebih mampu mengelola pikiran dan perasaan negatif, serta menerapkan teknik relaksasi dan afirmasi positif. Hal ini sejalan dengan teori Bandura (2016), yang menyatakan bahwa peningkatan self-efficacy dapat membantu individu mengatasi kecemasan dan stres.

Meskipun begitu, tidak semua siswa menunjukkan penurunan kecemasan yang sama besar. Beberapa siswa yang mengalami tingkat kecemasan sangat tinggi pada awalnya menunjukkan penurunan yang lebih lambat dan lebih rendah secara persentase. Hal ini mungkin disebabkan faktor internal seperti tingkat kecemasan yang sudah kronis atau faktor eksternal seperti tekanan lingkungan dan sosial di sekolah. Oleh karena itu, penguatan aspek lingkungan dan dukungan sosial juga perlu menjadi bagian dari intervensi yang komprehensif.

Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku merupakan pendekatan yang praktis dan efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan akademik. Dengan mengubah pikiran dan perilaku negatif, siswa dapat memperoleh strategi coping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik yang sering kali menjadi sumber utama kecemasan di kalangan pelajar (Pujiastuti & Rahardjo, 2020). Kaidah tersebut juga diikuti dengan peningkatan prestasi belajar dan kesehatan mental siswa, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan suasana belajar di sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap penurunan kecemasan akademik siswa SMA 4 Bojonegoro. Setelah mengikuti proses konseling, tingkat kecemasan akademik siswa menunjukkan penurunan yang berarti, yang menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membantu siswa mengatasi perasaan tidak nyaman dan khawatir yang muncul akibat tekanan akademik, persaingan, dan ketakutan akan kegagalan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa siswa mampu mengidentifikasi pikiran negatif yang memicu kecemasan dan menggantinya dengan pikiran positif yang lebih realistis dan membangun. Selain itu, siswa juga mampu mengembangkan berbagai strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi akademik, sehingga meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menjalani aktivitas belajar dan mempertahankan prestasi akademik.

Temuan ini menguatkan bahwa konseling kognitif perilaku tidak hanya membantu mengurangi gejala kecemasan secara langsung, tetapi juga memberikan siswa alat dan strategi untuk mengelola tekanan dan stres secara lebih efektif dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penerapan konseling ini sangat dianjurkan di lingkungan sekolah sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan mental siswa serta mendukung keberhasilan akademik mereka.

Dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan pihak sekolah dan tenaga fasilitator dapat lebih aktif dalam menyediakan layanan konseling kognitif perilaku secara kontinu, demi meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan siswa. Penerapan program ini juga perlu disesuaikan dengan kebutuhan individu siswa agar hasil maksimal dapat tercapai. Lebih jauh, keberhasilan penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan metode serupa dalam mengatasi masalah emosional dan psikologis siswa lainnya yang berkaitan dengan tekanan akademik di berbagai sekolah lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi, A., & Urbina, S. (2010). *Psychological Testing*. Pearson Education.
- Ary, D., Jacob, L., & Sorensen, C. (2010). *Introduction to Research in Education*. Wadsworth.
- Bandura, A. (2016). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. Sage Publications.
- Loftus, G. R., & Loftus, E. F. (2012). *Eye-Witness Testimony*. Harvard University Press.
- Nugraha, R., & Setiawan, A. (2021). Pengaruh Intervensi Kognitif Perilaku terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 110-125.
- Pujiastuti, S., & Rahardjo, B. (2020). Strategi Coping dan Kecemasan Akademik: Studi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Konseling dan Bimbingan*, 8(1), 45-58.
- Sari, A. (2020). Pendekatan Kognitif Perilaku dalam Mengatasi Kecemasan Akademik. *Jurnal Psikologi Edukasi*, 12(3), 210-222.
- Spielberger, C. D. (1980). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Sugiyono. (2017). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yulianti, R., & Hidayat, R. (2019). Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dalam Mengurangi Kecemasan Belajar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 99-112.