

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Kecemasan Akademik

a. Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan adalah respons alami yang dapat terjadi oleh siapapun, baik yang masih muda maupun yang sudah beranjak tua. Menurut Aylward dan rekan-rekannya (2019), manusia mengalami kecemasan terdiri dari dua jenis. Yang pertama, rasa cemas yang berkaitan dengan perubahan suasana hati yaitu kecemasan patologis, ancaman dari luar yang datang mencakup stress akut merupakan gangguan kecemasan. Dalam konteks akademik, individu sering menghadapi tantangan yang berkaitan dengan studi mereka. Salah satu bentuk kecemasan ini adalah kecemasan akademik yang umum terjadi di lingkungan Pendidikan. Dengan demikian, hal ini bisa diartikan bahwasannya kecemasan akademik sering dialami oleh mereka yang berda dalam lingkup Lembaga pendidikan.

Menurut Gourav (2015) di dunia Pendidikan ada kaitannya dengan kecemasan akademik, Dimana ada ketidakpekaan mental terkait rasa sulit dan cemas yang dialami siswa ketika menghadapi kegiatan belajar di lingkungan sekolahnya. Banga (2014) menyatakan rasa cemas yang dirasakan Ketika porses akademis mencerminkan rasa khawatir seseorang bahwa kinerjanya dan berusaha mendapat pengakuan yang baik dengan menyelesaikan tugas akademik.

Sementara menurut Center for Learning and Teaching, mendefinisikan hasil dari proses fisiologis yang meningkatkan dan menuntut perhatian baik berasal dari tubuh maupun otak menghasilkan rasa cemas akademik. Perubahan yang terjadi sebagai respon terhadap situasi biasanya bereaksi dalam konteks akademik, seperti menyelesaikan tugas pekerjaan rumah, berpartisipasi dalam diskusi dikelas, atau mengikuti les. Ketika kecemasan muncul, tuuh kita bereaksi dengan cara tertentu dalam uaya menanggulangi atau menolak rasa cemas yang dirasakan.

Menurut Suratmi dkk. (2017) setiap individu pasti akan mengalami kecemasan, meskipun sumber kecemasan tersebut bervariasi. Dengan demikian, baik laki-laki maupun Perempuan pada dasarnya merasakan kecemasan.

Kecemasan adalah bagian dari pengalaman manusia yang tidak dapat dihindari, namun Ketika kecemasan tersebut masih berada dalam batas yang wajar maka dapat dikelola dan dikendalikan. Chatterjee dan Sinha (2013) menambahkan bahwa harapan orang tua yang tidak sesuai dengan kenyataan dapat memicu kecemasan akademik bagi anak. Sementara itu, Nevis (2005) berpendapat bahwa kecemasan atau kekhawatiran adalah reaksi emosional yang wajar dalam berbagai situasi tertentu.

Berdasarkan definisi diatas, kita dapat menyimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah suatu respons yang dapat dialami oleh siapa saja, baik generasi muda maupun yang lebih tua. Kecemasan ini terbagi menjadi kecemasan patologi dan gangguan kecemasan yang timbul akibat stres akut. Dalam konteks Pendidikan, kecemasan akademik muncul sebagai akibat dari kekhawatiran siswa terhadap kemungkinan gagal dalam belajar. Factor-factor ini sering kali dipengaruhi dengan adanya harapan orang tua serta reaksi biokimia yang terjadi saat menghadapi tugas-tugas reaksi biokimia yang terjadi Ketika mengerjakan tugas belajar disekolah.

b. Karakteristik Kecemasan Akademik

Azyz dan rekan-rekan (2019) mengemukakan ada empat bagian karakteristik-karakteristik dari cemas akademik dikategorikan sebagai berikut:

1) Pola kecemasan yang dapat memicu aktifitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*)

Siswa-siswa seringkali mengungkapkan ide-ide, opini, dan hipotesa yang berpartisipasi terhadap tuntutan dari proses belajar yang siswa hadapi. Tahapan mental yang memiliki peran dalam hal ini, sebagai berikut:

- a) Kekhawatiran, merujuk pada perasaan peserta didik ketika merasa setiap Tindakan yang para siswa kerjakan tidaklah tepat, sehingga hal ini dapat menimbulkan rasa cemas dalam diri mereka.
- b) Dialog diri (*self dialog*), dengan melakukan berbicara kepada diri sendiri selama sepanjang hari, para siswa sudah dikatakan berpartisipasi dalam dialog diri. Diskusi diri ini mencakup peringatan untuk diri, kendali untuk diri sendiri, ungkapan selamat kepada diri sendiri, serta menaruh minat terhadap sesuatu. Namun, saat mengalami kecemasan banyak siswa yang terjebak dalam kritik diri yang keras, sering kali menyalahkan diri mereka sendiri, dan terjebak dalam kepanikan yang

diekspresikan melalui pembicaraan dalam diri. Hal ini dapat memicu perasaan cemas dan merusak kepercayaan diri, sehingga menghambat kemampuan mereka dalam memecahkan masalah.

- c) Kurangnya kepercayaan diri siswa terhadap diri mereka sendiri serta lingkungan sekitar. Siswa sering kali memiliki pandangan yang keliru mengenai pentingnya masalah yang mereka hadapi.

2) Perhatian mengarah pada hal yang tidak tepat (*misdirected attention*)

Konsentrasi yang tinggi sangat penting dalam aktivitas belajar, seperti membaca sebuah buku, mengikuti bimbingan belajar, dan mengerjakan tugas rumah. Namun para siswa Ketika merasa cemas akademik sering kesulitan untuk tetap focus. Berbagai gangguan baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun lingkungan sekitar, seperti kekhawatiran, lamunan, dan reaksi fisik dapat mengalihkan perhatian mereka. Gangguan eksternal juga berkontribusi, seperti perilaku siswa lain, suara jam dinding, dan kebisingan lainnya yang mempengaruhi konsentrasi.

3) Distress secara fisik (*psychological distress*)

Kecemasan sering kali muncul bersamaan dengan berbagai perubahan, seperti tangan yang tubuh bergetar, mengeluarkan keringat, jantung berdetak lebih kencang, serta otot terasa kaku. Selain perubahan fisik, rasa kekecewaan juga merupakan dampak rasa cemas emosional yang lain. Apabila yang menjadi focus utama gejala dari rasa khawatir ini baik fisik maupun mental dipandang mengganggu saat siswa mengerjakan tugas belajar, maka hambatan yang lebih serius dialami oleh siswa dapat dipicu dari hal tersebut.

4) Perilaku kurang tepat (*inappropriate behaviours*)

Rasa cemas akademik terjadi dialami siswa sering kali timbul dari keinginan siswa dalam membentuk pertimbangan yang baik dalam menghadapi berbagai tuntutan. Salah satu cara umum yang dilakukan adalah dengan menghindar, misalnya menghindari pekerjaan tugas. Tanda siswa mengalami masalah kecemasan akademik juga ditunjukkan dengan menjawab pertanyaan ujian dengan terburu-buru.

Menurut Jeffery. Nevid, dkk (2005:164) terdapat macam-macam ciri yang menunjukkan rasa cemas, sebagai berikut:

1. Ciri fisik yang sering muncul Ketika seseorang merasakan kecemasan, antara lain: 1) munculnya perasaan gelisah dan gugup; 2) terjadinya getaran atau gemetar pada tangan atau bagian tubuh lainnya; 3) sekitar dahi terasa seperti sensasi pita ketat atau mengikat; 4) pori-pori pada kulit perut dan dada mengencang; 5) berkeringat banyak; 6) telapak tangan mengeluarkan keringat; 7) merasa pusing dan pingsan; 8) rasa kering pada mulut dan kerongkongan; 9) kesulitan berbicara; 10) kesulitan bernafas; 11) nafas putus-putus; 12) jantung terasa berdebar kencang dan berdebar lebih keras; 13) suara menjadi bergetar; 14) merasakan dingin pada jari-jari dan anggota tubuh; 15) merasa pusing; 16) merasa mati rasa dan lemas; 17) kesulitan menelan ludah; 18) merasa kerongkongan tercekak; 19) merasa kaku pada bagian leher dan punggung; 20) sensasi yang muncul terasa seperti tercekik dan tertekan; 21) tangan menjadi dingin dan lembab; 22) gangguan yang dirasakan mirip dengan sakit perut dan mual; 23) tubuh mengalami gejala panas dingin; 24) sering buang air kecil; 25) merasa panas atau kemerahan pada bagian wajah; 26) mengalami diare; serta 27) menjadi sensitive dan mudah marah.
2. Berikut adalah ciri-ciri perilaku yang terkait dengan kecemasan: 1) kecenderungan untuk menghindari; 2) perilaku yang melekat dan bergantung pada orang lain; serta 3) perilaku yang terkessan lingling atau tercengang.
3. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan meliputi beberapa hal, antara lain: 1) adanya kekhawatiran terhadap sesuatu; 2) merasa terganggu serta mengalami ketakutan atau rasa khawatir terhadap perubahan yang mungkin terjadi di masa depan; 3) pemikiran yakin bahwa akan terjadinya sesuatu yang mengerikan; 4) terpaku pada sensasi tubuh; 5) waspada pada sensasi yang terjadi pada tubuh; 6) merasa terancam oleh orang lain atau terancam akan peristiwa yang jarang mendapat perhatian; 7) ketakutan hingga kehilangan kendali diri; 8) merasa takut akan ketidakmampuan dalam mengatasi masalah; 9) merasa dunia akan mengalami keruntuhan; 10) merasa tidak bisa mengendalikan semuanya; 11) merasa kebingungan terhadap hal yang dihadapi tanpa bisa mengatasinya; 12) mengkhawatirkan hal-hal yang sepele; 13) terganggu akan sesuatu yang terjadi secara berulang-ulang; 14) merasa akan pingsan Ketika tidak cepat kabur dari keramaian; 15) merasa pikiran sedang bercampur aduk dan kebingungan;

16) kesulitan dalam menghilangkan pikiran yang mengganggu; 17) merasa akan segera mati padahal secara medis atau hasil pemeriksaan dokter tidak menunjukkan sesuatu yang salah; 18) kekhawatiran ditinggal sendiri; dan 19) kesulitan memfokuskan pikiran atau kesulitan berkonsentrasi.

Dadang Hawari (2006) mengatakan bahwa gejala kecemasan diantaranya meliputi:

1. Rasa cemas, khawatir, gelisah, keraguan dan kebimbangan
2. Was-was terhadap pandangan tentang masa depan (khawatir)
3. Kurangnya rasa percaya diri, Ketika tampil didepan umum merasakan kegugupan (demam panggung)
4. Sering menyalahkan orang lain dan merasa bahwa dirinya tidak bersalah
5. Keras kepala atau tidak mudah untuk mengalah
6. Ketika gelisah semua yang dilakukan menjadi salah dan tidak bisa duduk dengan tenang
7. Sering mengeluhkan semuanya (keluhan-keluhan somatic), khawatir terhadap penyakit yang dirasakan
8. Mudah tersinggung dan suka membesarkan masalah kecil atau dramatisasi
9. Sering merasa bimbang dan ragu Ketika mengambil sebuah Keputusan
10. Seringkali mengulangi pertanyaan yang sama Ketika mengemukakan sesuatu
11. Sering berperilaku histeris Ketika emosi

Menurut Libert dan Morris (dalam Firmantyo dan Alsa, 2016) mereka berpendapat bahwa kecemasan akademik dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik seperti mual, pusing, dan mudah berkeringat.

Berdasarkan definisi yang disampaikan oleh para ahli diatas, Kesimpulan yang didapat adalah karakteristik dari rasa cemas seringkali timbul melalui beberapa perbedaan, yaitu: 1) aspek fisiik, ditandai dengan gejala seperti berkeringat, detak jantung ayng cepat, dan tangan yang gemetar; 2) aspek psikis, yang meliputi perasaan khawatir, ketakutan, dan kseulitan untuk berkonsentrasi; serta 3) perubahan dalam tingkah laku, yang terlihat dari kurangnya percaya diri dan kecenderungan untuk mneghindari tugas.

c. Factor Penyebab Kecemasan Akademik

Pengalaman hidup seseorang Sebagian besar mempengaruhi kecemasan, yang sering meningkat secara bertahap. Perasaan cemas dapat dipicu oleh peristiwa atau kondisi tertentu. Ada dua penyebab kecemasan, menurut Nevid dkk. (2005):

1) Factor Individu

Ada banyak kecemasan yang muncul, seperti cemas hilang akan kendalian dirinya, takut yang kurang mampu mengatasi sesuatu, perasaan takut di luar kendali, dan takut semuanya terasa membingungkan dan tidak segera selesai.

2) Factor Lingkungan

Takut bahwa akan kehilangan orang terpenting didalam kehidupan, berfirasat bahwa ada ancaman dari individu atau kondisi yang seringkali diabaikan, serta ketidaktenangan akibat rasa takut akan hal-hal yang mungkin terjadi di masa depan, semuanya berkaitan erat dengan kecemasan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suarti dan rekan-rekan (2020) terdapat beberapa factor yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan akademik dengan Tingkat yang bervariasi. Factor-factor tersebut meliputi:

- 1) Factor internal dapat muncul dari berbagai aspek. Dalam aspek kognitif misalnya, ada siswa yang sangat sensitive, acuh tak acuh, labil emosi, dan mudah tersinggung. Sedangkan dalam aspek psikomotorik beberapa siswa mungkin menghadapi gangguan Kesehatan, sering sakit, tidak dalam kondisi fit, serta mengalami masalah dengan pancaindranya.
- 2) Factor eksternal dapat timbul oleh berbagai factor dikeluarga, seperti tekanan yang diberikan berasal dari keluarga, kedudukan keluarga, serta metode Pendidikan bersifat sewenang-wenang. Selain itu, lingkup sekolah juga berperan penting Dimana ancaman dari teman sekelas, ketidakmampuan guru dalam mengelola kelas, serta kualitas suasana yang kondusif dapat menjadi masalah. Tidak ketinggalan guru yang kurang memberikan motivasi dan perhatian kepada siswa juga turut mempengaruhi. Di Masyarakat, factor-factor seperti pengucilan oleh tetangga, status social, serta lingkungan tempat tinggal yang tidak mendukung dan dapat mengancam mereka juga berkontribusi terhadap situasi ini.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik dipicu oleh berbagai factor baik yang berasal dari dalam diri siswa maupun factor eksternal. Factor internal mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik termasuk ketakutan, perasaan sensitive, serta gangguan pada Kesehatan fisik. Sementara itu factor eksternal dapat berkaitan dengan keluarga, lingkungan sekitar, dan lingkungan sekolah, Dimana harapan orang tua yang terlalu tinggi terhadap siswa juga berkontribusi pada munculnya kecemasan tersebut.

2. Bimbingan Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif

a. Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif

1) Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok menurut Hartanti (2022) yaitu sebuah aktivitas dimana seorang pemimpin kelompok menyampaikan informasi dan memfasilitasi pembahasan kelompok. Kegiatan ini bertujuan agar anggota kelompok dapat saling berinteraksi dan dapat saling membantu satu sama lain dalam mencapai tujuan Bersama. Bantuan kepada individu yang diberikan dalam layanan bimbingan kelompok adalah istilah tambahan untuk menggambarkan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dapat terdiri dari berbagai jenis informasi atau kegiatan yang berfokus pada informasi pribadi, social, professional dan pendidikan.

Bimbingan kelompok adalah bagian dari bimbingan dan konseling. Dalam bimbingan kelompok, bertujuan untuk membantu siswa dengan melakukan kegiatan layanan kelompok. Dalam bimbingan kelompok siswa akan berdiskusi mengenai berbagai topik yang menarik bagi mereka serta relevan bagi kelompok. Aktivitas dan dinamika kelompok ini diharapkan dapat menciptakan ruang untuk membahas hal-hal yang dirasa penting yang dapat berkontribusi terhadap perkembangan pribadi atau penyelesaian masalah yang dihadapi oleh setiap individu.

Bimbingan kelompok menurut Romlah (2018) rencana kelompok ini dirancang untuk mendukung individu dalam mengoptimalkan potensi yang siswa miliki, sesuai dengan keterampilan, minat, dan kebutuhan masing-masing dalam konteks sebuah tim. Membantu para siswa dalam mencapai potensi siswa serta menjauhkan dari masalah yang mungkin akan mereka hadapi merupakan tujuan dari bimbingan kelompok.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terdiri dari lima tahap yang berbeda-beda. Menurut Prayitno (2018) terdapat lima tahap tersebut meliputi: 1) tahap pembentukan; 2) tahap peralihan; 3) tahap kegiatan; 4) tahap inferensi; 5) tahap penutupan. Tahap pertama adalah tahap pembentukan, ini adalah tahap Dimana individu-individu yang telah berkumpul menjadi satu kelompok dan siap untuk mengembangkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Pada tahap yang kedua, kelompok beralih dari kegiatan awal ke kegiatan selanjutnya yang lebih berfokus pada pencapaian tujuan kelompok. Tahap ketiga yaitu tahap kegiatan, adalah inti proses kegiatan ini Dimana anggota kelompok membahas topik tertentu secara mendalam. Pada tahap keempat ini merupakan tahap inferensi yaitu individu melihat apa yang telah dilakukan dan dicapai selama kegiatan layanan kelompok berlangsung. Disini, setiap individu diberikan kesempatan merenungkan pengalaman dan pembelajaran yang mereka dapat dari kegiatan layanan yang baru saja mereka ikuti. Terakhir pada tahap kelima yaitu tahap penutupan, kelompok menyelesaikan kegiatan yang telah dilakukan. Ini merupakan tahapan akhir yang memberikan kesempatan bagi semua anggota untuk mengakhiri proses dan Kesan yang positif.

Berdasarkan definisi bimbingan kelompok tersebut, dapat diambil Kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu sarana yang menyediakan informasi dan ruang untuk berdiskusi dengan tujuan membantu individu melalui dinamika kelompok. Proses bimbingan kelompok terdiri dari beberapa tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap inferensi, dan tahap penutupan.

2) Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan metode yang sering kali dihubungkan dengan karya-karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum yang berasal dari terapi kognitif. metode ini kadang-kadang disebut juga sebagai pengoreksian distorsi kognitif. Restrukturisasi kognitif adalah proses memasukkan ide pembelajaran ke dalam pikiran seseorang. Metode penelitian yang sudah ada yang kemudian diubah untuk meningkatkan respons emosional dan mengurangi bias, Dombeck & Wells-Moran (2014).

Menurut Clark (2013) Teknik restrukturisasi kognitif memiliki kemampuan untuk memperbaiki motivasi seseorang dalam mempertahankan pandangan yang lebih optimis. Ketika seseorang mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran positif, mengevaluasi siswa kepada pemikiran akan berganti juga. Yang dapat menyebabkan ketegangan emosi dapat terjadi karena kesalahan pikiran sehingga berbahaya bagi kebiasaan tingkah laku siswa. Sementara itu, Nursalim (2013) menyatakan bahwa pendekatan ini juga efektif untuk menyadarkan konseli, karena kesalahan dalam berpikir dapat berdampak pada kebiasaan perilaku dan menyebabkan tekanan emosional yang signifikan dalam diri mereka.

James dan Gilliland (2003) menyatakan bahwa teori restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua keyakinan, yaitu: 1) kognisi defektif dan irrasional, bahwa pikiran irrasional dan kognisi yang cacat dapat menyebabkan perilaku yang merugikan diri sendiri; serta 2) bahwa pandangan serta statement mengenai diri sendiri mampu dimodifikasi lewat peralihan dalam cara berpikir serta persepsi pribadi. Ketika mereka bekerjasama dengan klien yang memerlukan pertolongan agar bisa mengubah keyakinan dan tingkah laku buruk sehingga berubah jadi lebih positif, konselor profesional biasanya menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa Teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu Teknik yang digunakan dalam layanan konseling perilaku kognitif yang berfokus pada pikiran dan perilaku individu. Perilaku kognitif ataupun mencegah kesalahan pemikiran dapat diubah menggunakan metode ini dengan mengganti ide-ide para siswa tidak masuk akal menjadi ide-ide lebih masuk akal.

3) Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Siswa sering kali merasa cemas baik saat mengikuti pembelajaran di kelas maupun saat menghadapi ujian sekolah. Setiap siswa pastinya mengalami kecemasan yang dapat diwujudkan dalam bentuk ketakutan, kekhawatiran dan berbagai reaksi fisik seperti keringat dingin, detak jantung yang lebih cepat, atau tangan yang bergetar. Untuk menangani kecemasan akademik ini, salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui

layannya bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Bimbingan kelompok dengan menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif adalah layanan yang dirancang untuk membantu siswa melalui dinamika kelompok dengan tujuan untuk mengubah gagasan-gagasan negative menjadi gagasan-gagasan positif. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan dalam mengelola konflik yang mereka hadapi dalam diri mereka sendiri.

Langkah-langkah teknik restrukturisasi kognitif berikut digunakan untuk menyelesaikan layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:

a) Tahap Pembentukan

Fase pengenalan ini merupakan tahap Dimana anggota mulai terlibat dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini para anggota mulai memperkenalkan diri dan berbagi tujuan serta harapan yang ingin dicapai Bersama. Konselor juga menjelaskan tentang layanan bimbingan kelompok sehingga setiap anggota memahami makna dan tujuan dari proses kegiatan bimbingan tersebut.

b) Tahap Peralihan

Pada tahapan ini berfungsi sebagai “jembatan” antara tahap pertama dan tahap ketiga. Pada tahap ini anggota kelompok dapat dengan bebas memasuki tahap ketiga.

c) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok sehingga terdapat banyak aspek yang perlu diperhatikan dengan seksama oleh pemimpin kelompok. Di tahap ini konselor memanfaatkan teknik restrukturisasi kognitif yang dipadukan dengan metode *thought stopping*.

Bradley (2016) empat langkah metode *Tought stopping* yaitu sebagai berikut: 1) Klien dan konselor perlu bersepakat untuk memutuskan bersama gagasan-gagasan mana yang menjadi target Ketika melakukan Langkah-langkah *thought stopping*: 2) dalam proses ini, klien terlebih dahulu memejamkan mata dan membayangkan situasi Dimana pikiran yang ingin ditargetkan mungkin akan muncul; 3) selanjutnya pikiran tersebut akan diinterupsi dengan perintah

“berhenti”; 4) dalam metode *thought stopping* Langkah berikutnya adalah menggantikan pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif. Proses ini dimulai dengan klien secara terbuka menyatakan pikiran penggantinya, yang kemudian diikuti dengan substitusi pikiran yang tidak diungkapkan sebelumnya.

d) Tahap Penakhiran

Pada tahap akhir diskusi kelompok yang paling penting bukanlah jumlah pertemuan yang harus dilakukan oleh kelompok, tetapi hasil yang telah dicapai oleh kelompok.

Berdasarkan deskripsi diatas, layanan bimbingan kelompok ini menerapkan Teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk membantu mengganti keyakinan negative siswa. Melalui layanan kelompok yang mengkombinasikan dengan metode *thought stopping*, siswa diharapkan dapat mengganti keyakinan yang tidak diinginkan dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih positif.

b. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Norimbawan (2019) menyatakan bahwa tujuan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif untuk membantah pandangan irrasional tentang pemikiran negative. Ini dilakukan dengan menggunakan metode pengumpulan data seperti pemikiran negative, lembar pekerjaan rumah, alternatif, perubahan pola pikir, serta menantang pemikiran yang salah.

Tujuan dari penerapan Teknik restrukturisasi kognitif ini menurut Damayanti dan Nurjannah (2016) adalah untuk menciptakan pola pikir yang lebih sesuai atau adaptif. Connolly mengklaim bahwa klien diajarkan cara berpikir yang berbeda melalui Teknik restrukturisasi kognitif yang membantu mereka berpikir dengan cara yang lebih masuk akal, praktis, dan optimis.

Menurut Meichenbaum (1995) konselor profesional harus mencapai tiga tujuan dalam Teknik restrukturisasi kognitif, klien harus menjadi sadar akan cara mereka berpikir, mereka harus melakukan eksperimen untuk mempelajari dan mengubah pemahaman mereka tentang diri mereka dan dunia mereka dan mereka harus mengubah cara berpikir. Ketiga tujuan tersebut dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Klien harus sadar akan pikiran mereka. Pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan pikiran-pikiran dan perasaan klien dapat membantu konselor memahami apa yang dipikirkannya.
- 2) Klien harus mengubah cara dia berpikir. Untuk membantu klien menjadi sadar akan perubahan proses pemikiran, konselor meminta mereka sadar untuk menilai pikiran dan keyakinan mereka sehingga dapat membuat prediksi, dan mempertanyakan logika yang salah.
- 3) Klien harus melakukan Tindakan eksperimental untuk memperluas pemahamannya tentang dirinya sendiri dan lingkungannya. Ketika klien sudah merasa bersedia untuk mengubah gagasan mereka, konselor memintanya untuk melakukan percobaan dalam konteks penyembuhan.

Dengan mempertimbangkan definisi tujuan di atas, dapat dikatakan bahwa Teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk membantu individu yang mengalami kecemasan mereka sendiri dengan membantu mereka mengubah keyakinan buruk mereka menjadi keyakinan yang positif.

c. Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif

Doyle (1998) menguraikan proses tujuh Langkah yang tepat yang harus dipatuhi oleh konselor berlisensi Ketika membantu klien yang menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif sebagai berikut:

- 1) Dapatkan data latar belakang klien untuk dipelajari lebih lanjut tentang strategi pemecahan masalah klien di masa lalu maupun masa kini.
- 2) Bantu klien untuk menyadari cara berpikirnya. Bicarakan tentang berbagai interpretasi bukti dan berikan contoh dari kehidupan nyata yang mendukung Kesimpulan klien.
- 3) Menganalisis proses berpikir logis klien, dengan memberikan perhatian khusus pada bagaimana pikiran klien berdampak pada kesejahteraan mereka. Untuk membantu klien memahami pesan, konselor profesional dapat menekankan ide-ide yang tidak logis.
- 4) Membantu klien dalam menilai keyakinan mereka sendiri terkait keyakinan orang lain dan proses berpikir irrasional mereka sendiri.
- 5) Membantu klien bagaimana cara mengubah perilaku dan pandangan mereka yang sudah tertanam sejak dulu.

- 6) Mengulangi proses pikiran irrasional sekali lagi dengan mengajarkan elemen penting pada klien dengan menggunakan contoh dari dunia nyata. Bantu klien membuat tujuan yang masuk akal yang dapat dicapai.
- 7) Kombinasikan Teknik *thought stopping* dengan simulasi pekerjaan rumah (PR) dan relaksasi hingga pola=ola logis terbentuk dengan baik.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan dalam kajian teori diatas, berikut ini disajikan kerangka pemikiran yang akan digunakan dalam penelitian ini:



Dilingkungan sekolah siswa seringkali menghadapi kecemasan akademik selama proses belajar dikelas. Kecemasan ini dapat mempengaruhi dalam berbagai cara dan dengan cepat menjadi penghalang yang signifikan bagi pertumbuhan dan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan pembelajaran. Biasanya lingkungan sekolah adalah tempat Dimana banyak siswa yang menghadapi tantangan ini. Kecemasan akademik adalah suatu kondisi yang berdampak pada siswa yang memiliki Tingkat emosional, kognitif, dan perilaku.

Kecemasan akademik mungkin lebih sering terjadi pada siswa yang mengalami kesulitan atau stress karena tanggung jawab akademik yang dirasakan. Namun setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi hal ini. Masalah yang kerap muncul dengan kecemasan yaitu peserta didik tidak mampu merespons perasaan cemas mereka dengan cara yang normal, dan hal ini sangat berdampak negative bagi mereka. Karakteristik kecemasan akademik termasuk berkeringat, berdebar-debar, dan khawatir tentang bagaimana cara merespon situasi.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, hipotesis penelitian adalah bahwa layanan bimbingan kelompok yang menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif yang efektif dapat membantu siswa mengurangi kecemasan akademik.