

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA DI SMAN 1 MENGWI**

Oleh

Puspa Tri Kirani, NIM 2011011023

Program Studi Bimbingan Konseling

ABSTRAK

Kecemasan akademik adalah bentuk perasaan takut, khawatir, saat menempuh akademik. Kecemasan akademik dapat mengganggu siswa dari segi kognisi, emosional, psikologis dan bahkan dapat mengurangi performa siswa saat menjalani akademiknya. Layanan BK yang efektif, praktis dan sistematis diperlukan untuk membantu siswa dalam mereduksi kecemasan akademiknya. Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian pengembangan yang tujuannya guna mengembangkan produk panduan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMAN 1 Mengwi. Panduan dibuat guna membantu guru BK/Konselor sekolah dalam melakukan intervensi konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMAN 1 Mengwi. Pengembangan panduan ini menerapkan model pengembangan 4D yang terdiri dari *Define, Design, Develop, dan Disseminate*. Uji pakar pada panduan ini melibatkan 3 pakar yaitu dosen program studi bimbingan konseling FIP Undiksha sebagai judges. Peneliti melakukan uji

validitas terhadap panduan yang dikembangkan. Berdasarkan hasil uji dengan pakar, ditemukan bahwa produk yang dikembangkan memenuhi persyaratan dan layak untuk digunakan dalam mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMAN 1 Mengwi dengan nilai *CVR* berjumlah 18,00 dan *CVI* sebesar 1,00. Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa panduan efektif dengan memperoleh nilai signifikansi uji-t $0,00 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak H_a diterima dengan nilai *effect size* 4,429. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa panduan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif yang dikembangkan efektif dan praktis untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMAN 1 Mengwi.

Kata Kunci : kecemasan akademik, konseling kognitif behavioral, konseling restrukturisasi kognitif.



**DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL COUNSELING
GUIDELINES WITH COGNITIVE RESTRUCTURING COUNSELING
TECHNIQUES TO REDUCE ACADEMIC ANXIETY IN STUDENTS AT SMAN**

1 MENGWI

Puspa Tri Kirani, NIM 2011011023

Guidance Counseling Study Program

ABSTRACT

Academic anxiety is a form of feeling fear, worry, while taking academics. Academic anxiety can interfere with students in terms of cognition, emotional, psychological and can even reduce student performance while undergoing their academics. Effective, practical and systematic counseling services are needed to help students reduce their academic anxiety. This research is included in the type of development research whose research objectives are to develop cognitive behavioral counseling guide products with cognitive restructuring techniques to reduce academic anxiety in students at SMAN 1 Mengwi. The guide is made to assist BK teachers / school counselors in conducting cognitive behavioral counseling interventions with cognitive restructuring techniques to reduce academic anxiety in students at SMAN 1 Mengwi. The development of this guide applies the 4D development model consisting of Define, Design, Develop, and Disseminate. The expert test on this guide involved 3 experts, namely lecturers of the FIP Undiksha counseling guidance study program as judges. Researchers conducted a validity test of the developed guide. Based on the

results of the test with experts, it was found that the product developed met the requirements and was suitable for use in reducing academic anxiety in students at SMAN 1 Mengwi with CVR values totaling 18.00 and CVI of 1.00. The results of hypothesis testing state that the guide is effective by obtaining a t-test significance value of $0.00 < 0.05$ which means H_0 is rejected.

Keywords: *academic anxiety, cognitive behavioral counseling, cognitive restructuring counseling.*

