



LAMPIRAN-LAMPIRAN



PENILAIAN UJI AHLI PANDUAN

Judul Panduan : Buku Panduan Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa

Nama Mahasiswa : Puspa Tri Kirani

NIM : 2011011023

No	Pernyataan/Pertanyaan	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (Utility)					
1.	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				v
2.	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.			v	
3.	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				v
4.	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.			v	
5.	Secara keseluruhan panduan bermanfaat untuk mengatasi permasalahan kecemasan akademik pada siswa.			v	
Ketepatan (Accuracy)					
6.	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan pendekatan teori konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.			v	
7.	Ketepatan baasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.			v	
8.	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.			v	
9.	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				v
10.	Ketepatan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.			v	
11.	Kesesuaian alokasi waktu setiap pelaksanaan layanan.			v	
12.	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan				v

	akademik siswa.				
13.	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan layanan.			v	
14.	Prosedur konselin sesuai dengan subjek sasaran yang ditentukan.			v	
Kelayakan (<i>Fesibility</i>)					
15.	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.				v
16.	Kelayakan (kemudahan untuk mencapai) tujuan konseling.				v
17.	Kelayakan (kemudahan untuk menyampaikan) materi konseling.				v
18.	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.				v

Saran perbaikan:

Agar ditambahkan gambar/link video/barcode contoh2 penerapannya

Identitas Pakar Penilai :

Nama Lengkap dan Gelar : Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd.

Bidang Keahlian :Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas :Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan




PENILAIAN UJI AHLI PANDUAN

Judul Panduan : Buku Panduan Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa

Nama Mahasiswa : Puspa Tri Kirani

NIM : 2011011023

No	Pernyataan/Pertanyaan	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (Utility)					
1.	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				V
2.	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				V
3.	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				V
4.	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				V
5.	Secara keseluruhan panduan bermanfaat untuk mengatasi permasalahan kecemasan akademik pada siswa.				V
Ketepatan (Accuracy)					
6.	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan pendekatan teori konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				V
7.	Ketepatan baasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.			V	
8.	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.			V	
9.	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.			V	
10.	Ketepatan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				V
11.	Kesesuaian alokasi waktu setiap pelaksanaan layanan.			V	
12.	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan layanan konseling kognitif			V	

	behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				
13.	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan layanan.			V	
14.	Prosedur konselin sesuai dengan subjek sasaran yang ditentukan.			V	
Kelayakan (<i>Fesibility</i>)					
15.	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.			V	
16.	Kelayakan (kemudahan untuk mencapai) tujuan konseling.			V	
17.	Kelayakan (kemudahan untuk menyampaikan) materi konseling.			V	
18.	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			V	

Saran perbaikan:

Bagian waktu pelaksanaan konseling perlu dilengkapi dengan jumlah pertemuan/sesi konseling. Pada bagian pengguna, dapat lebih spesifik dicantumkan jumlah yang tepat untuk setting konseling kelompok.

Perlu ada penjelasan penggunaan rancangan kegiatan layanan di bagian B dengan di bagian D, bilamana dan yang mana yang digunakan.

Perlu diberikan sedikit paparan mengenai rencana tindak lanjut yang dapat dilaksanakan sebagai bagian dari tahap pengakhiran.

Cek kesalahan ketik di semua bagian.

Identitas Pakar Penilai :

Nama Lengkap dan Gelar : Dr. Dewi Arum WMP., S.Psi.,M.A.,M.Psi.,Psikolog.

Bidang Keahlian : Ilmu Psikologi

Instansi Tempat Bertugas : Prodi BK Jurusan IPPB FIP Undiksha

Tanda Tangan



PENILAIAN UJI AHLI PANDUAN

Judul Panduan : Buku Panduan Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa
 Nama Mahasiswa : Puspa Tri Kirani
 NIM : 2011011023

No	Pernyataan/Pertanyaan	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1.	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				✓
2.	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				✓
3.	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				✓
4.	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				✓
5.	Secara keseluruhan panduan bermanfaat untuk mengatasi permasalahan kecemasan akademik pada siswa.				✓
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)					
6.	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan pendekatan teori konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				✓
7.	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				✓
8.	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.				✓
9.	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				✓



10.	Ketepatan layanan konseling kognitif behaviorial dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				✓
11.	Kesesuaian alokasi waktu setiap pelaksanaan layanan.				✓
12.	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan layanan konseling kognitif behaviorial dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				✓
13.	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan layanan.				✓
14.	Prosedur konseling sesuai dengan subjek sasaran yang ditentukan.				✓
Kelayakan (<i>Fesibility</i>)					
15.	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.				✓
16.	Kelayakan (kemudahan untuk mencapai) tujuan konseling.				✓
17.	Kelayakan (kemudahan untuk menyampaikan) materi konseling.				✓
18.	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.				✓

Saran perbaikan:**Identitas Pakar Penilai :**

Nama Lengkap dan Gelar : Kade Satya Gita Rismawan, S.Pd., M.Pd

Bidang Keahlian : Dosen Bimbingan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

▼ Tanda Tangan


Kade Satya Gita Rismawan

NIP. 199012042022031006



PENILAIAN UJI AHLI PANDUAN

Judul Panduan : Buku Panduan Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa
 Nama Mahasiswa : Puspa Tri Kirani
 NIM : 2011011023

No	Pernyataan/Pertanyaan	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (Utility)					
1.	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				✓
2.	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.		✓		
3.	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.		✓		
4.	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.		✓		
5.	Secara keseluruhan panduan bermanfaat untuk mengatasi permasalahan kecemasan akademik pada siswa.		✓		
Ketepatan (Accuracy)					
6.	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan pendekatan teori konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				✓
7.	Ketepatan baasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.		✓		
8.	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.		✓		
9.	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.		✓		
10.	Ketepatan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.		✓		
11.	Kesesuaian alokasi waktu setiap pelaksanaan layanan.		✓		
12.	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan		✓		

	akademik siswa.				
13.	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan layanan.			✓	
14.	Prosedur konselin sesuai dengan subjek sasaran yang ditentukan.			✓	
Kelayakan (Fesibility)					
15.	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.				✓
16.	Kelayakan (kemudahan untuk mencapai) tujuan konseling.			✓	
17.	Kelayakan (kemudahan untuk menyampaikan) materi konseling.			✓	
18.	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			✓	

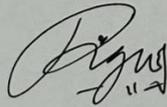
Saran perbaikan:**Identitas Pakar Penilai :**

Nama Lengkap dan Gelar : Kadet Figura Wiladantika, S.Pd.

Bidang Keahlian : BK

Instansi Tempat Bertugas : SMA Negeri 1 Mengwi

Tanda Tangan



PENILAIAN UJI AHLI PANDUAN

Judul Panduan : Buku Panduan Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa
 Nama Mahasiswa : Puspa Tri Kirani
 NIM : 2011011023

No	Pernyataan/Pertanyaan	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (Utility)					
1.	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				✓
2.	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.		✓		
3.	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.		✓		
4.	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.		✓		
5.	Secara keseluruhan panduan bermanfaat untuk mengatasi permasalahan kecemasan akademik pada siswa.		✓		
Ketepatan (Accuracy)					
6.	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan pendekatan teori konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.				✓
7.	Ketepatan baasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.		✓		
8.	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.		✓		
9.	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.		✓		
10.	Ketepatan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.		✓		
11.	Kesesuaian alokasi waktu setiap pelaksanaan layanan.		✓		
12.	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan		✓		

	akademik siswa.					
13.	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan layanan.				✓	
14.	Prosedur konselin sesuai dengan subjek sasaran yang ditentukan.				✓	
Kelayakan (Fesibility)						
15.	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.					✓
16.	Kelayakan (kemudahan untuk mencapai) tujuan konseling.				✓	
17.	Kelayakan (kemudahan untuk menyampaikan) materi konseling.				✓	
18.	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.				✓	

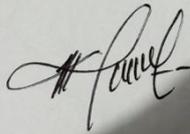
Saran perbaikan:**Identitas Pakar Penilai :**

Nama Lengkap dan Gelar : Ni Made Feby Maharani Putri, S.Pd.

Bidang Keahlian : BK

Instansi Tempat Bertugas : SMA N 1 MENGWI

Tanda Tangan



Lampiran 2. Lembar Uji Pakar (*Judges*) KuesionerLEMBAR PENILAIAN UJI [AKAR (UJI *JUDGES*)

Instrumen : Kecemasan Akademik Siswa

Nama Pakar : Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd.

No Butir	Respon Judges		Saran / Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1.	√		
2.	√		
3.	√		
4.	√		
5.	√		
6.	√		
7.	√		
8.	√		
9.	√		
10.	√		
11.	√		
12.	√		
13.	√		
14.	√		
15.	√		
16.	√		
17.	√		
18.	√		
19.	√		

UNDIKSHA

20.	√		
21.	√		
22.	√		
23.	√		
24.	√		
25.	√		
26.	√		
28.	√		
29.	√		
30.	√		
31.	√		
33.	√		
34.	√		
35.	√		
36.	√		

Singaraja, 23 Januari 2025



Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 199307012022031005

LEMBAR PENILAIAN UJI [AKAR (UJI JUDGES)]

Instrumen : Kecemasan Akademik Siswa

Nama Pakar : Dewi Arum WMP

No Butir	Respon Judges		Saran / Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1.	V		
2.	V		
3.	V		
4.	V		
5.	V		
6.	V		
7.	V		
8.	V		
9.	V		
10.	V		
11.	V		
12.	V		
13.	V		
14.	V		
15.	V		
16.	V		

UNDIKSHA

17.	V		
18.	V		
19.	V		
20.	V		
21.	V		
22.	V		
23.	V		
24.	V		
25.	V		
26.	V		
28.	V		
29.	V		
30.	V		
31.	V		
33.	V		
34.	V		
35.	V		
36.	V		



LEMBAR PENILAIAN UJI [AKAR (UJI JUDGES)]

Instrumen : Kecemasan Akademik Siswa

Nama Pakar : Dewi Arum WMP

No Butir	Respon Judges		Saran / Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1.	V		
2.	V		
3.	V		
4.	V		
5.	V		
6.	V		
7.	V		
8.	V		
9.	V		
10.	V		
11.	V		
12.	V		
13.	V		
14.	V		
15.	V		
16.	V		

UNDIKSHA

17.	V		
18.	V		
19.	V		
20.	V		
21.	V		
22.	V		
23.	V		
24.	V		
25.	V		
26.	V		
28.	V		
29.	V		
30.	V		
31.	V		
33.	V		
34.	V		
35.	V		
36.	V		







PRAKATA

Atas Asung Kerta Wara Nugraha Sang Hyang Widhi Wasa, karena atas rahmat-Nya, Buku "Panduan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa di SMAN 1 Mengwi" dapat diselesaikan dengan sesuai yang direncanakan. Buku ini disusun guna membantu guru BK/Konselor sekolah khususnya di SMAN 1 Mengwi dalam mereduksi kecemasan akademik yang di alami oleh siswa.

Buku ini telah mendapatkan bimbingan, arahan, dan penilaian dari ahli bimbingan dan siswa. Penulisan dalam buku ini masih jauh dari kata sempurna, dengan demikian penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Kami berharap buku ini dapat berguna dan bermanfaat terkhusus untuk pengembangan pendidikan.

Puspa Tri Kirani



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL	
PRAKATA.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	I
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan dan Manfaat.....	2
BAB 2 PETUNJUK UMUM.....	7
A. Pengantar.....	7
B. Pengguna.....	7
C. Waktu Pelaksanaan.....	7
D. Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	8
BAB 2 PROSEDUR PELAKSANAAN.....	10
A. Tahapan Pelaksan.....	10
B. Rancangan Kegiatan Layanan.....	11
C. Contoh <i>Coping Thoughts (CT)</i> dan <i>Coping Statements (CS)</i> Kecemasan Akademik.....	14
D. Uraian Kegiatan Layanan berdasarkan <i>CT & CS</i> Kecemasan Akademik.....	19
BAB 2 PENUTUP.....	38

Bagian I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Sekolah sebagai lembaga penyelenggara pendidikan, tentunya tak lekang dari beberapa rentetan kegiatan dan tugas-tugas yang perlu dicapai oleh peserta didik. Seperti misalnya, peserta didik diharuskan aktif di dalam kelas, harus mampu menyelesaikan ujian dengan baik, mengikuti ekstra kulikuler, tugas sekolah maupun tugas proyek, tuntutan untuk menentukan karir, mampu beradaptasi di lingkungan sekolah, mampu berinteraksi dengan warga sekolah termasuk teman-teman, guru-guru dan lainnya yang mana hal-hal tersebut rentan membuat peserta didik berada di dalam tekanan. Belum lagi di luar lingkungan sekolah, tak jarang peserta didik dituntut oleh pihak eksternal sekolah misalnya orang tua untuk mendapatkan prestasi, mendapatkan nilai tertinggi, yang mana hal-hal tersebut sulit dilakukan oleh beberapa peserta dan dapat menimbulkan tekanan yang berujung pada peserta didik mengalami kecemasan. Kecemasan ini merupakan keadaan yang tidak akan terpisahkan oleh peserta didik, apalagi pada siswa SMA yang disebut sebagai fase dimana individu sudah berada pada fase remaja dan dewasa awal dengan rentang umur 15-18 tahun.

Pada fase ini merupakan fase transisi dari fase anak-anak menuju dewasa awal, sehingga pada fase ini siswa mengalami beberapa perubahan biologis, psikologis, dan juga sosial. Perubahan biologis pada fase ini adalah proses maturasi yang menyebabkan individu mengalami perubahan hormon yang



berdampak pada suasana hati dan perilaku individu tersebut. Kemudian seiring bertambahnya usia individu pada masa remaja, individu akan lebih sensitif terhadap bentuk dan penyebab-penyebab *stressor* yang diterima. Sehingga pada masa ini, remaja kerap mengalami tekanan dalam emosional dan psikologisnya (Praptikaningtyas et al., 2019). Adanya perubahan signifikan yang terjadi karena jenjang SMA merupakan fase transisi sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas, siswa diwajibkan untuk mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut yang tentunya beban akademik yang dijalani pun akan berbeda dari jenjang sebelumnya. Adanya perasaan takut dan pemikiran distorsi mengenai keberhasilan dalam menyelesaikan akademik, membuat siswa rentan mengalami kecemasan.

Secara khusus, pada siswa SMA kecemasan sering timbul dikarenakan adanya tuntutan siswa untuk mampu beradaptasi dan mampu menyelesaikan beban akademik. Bentuk kecemasan yang ditimbulkan dan disebabkan oleh lingkungan akademik, dapat disebut sebagai kecemasan akademik. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kecemasan akademik didefinisikan sebagai kecemasan yang timbul karena dipicu melalui ketidakmampuan siswa dalam melaksanakan tugas-tugas akademiknya (Alit, dkk 2020).

Kecemasan yang dialami siswa SMA dapat menyebabkan kerugian, salah satunya dapat menyebabkan kelambatan dalam berpikir atau penyelesaian masalah (*problem solving*) (Mukminina & Abidin, 2020). Menurut penelitian terdahulu, kecemasan akademik dikatakan dapat berpengaruh negatif terhadap siswa. Selain berdampak pada kondisi kognitif, emosi, dan fisiologis siswa, kecemasan juga dapat berdampak pada

2

penentu lolosnya masuk perguruan tinggi, yaitu misalnya SNBT. Berdasarkan hal tersebut, upaya yang dilakukan guru BK adalah memberikan layanan bimbingan konseling. Dikarenakan layanan BK di sekolah subjek penelitian yang responsif dan berdasarkan spontanitas, maka biasanya guru BK menerapkan layanan konseling individu dengan metode ceramah pada siswa yang datang ke BK dengan maksud sharing tentang kecemasannya.

Melihat keterbatasan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, dan diperlukannya solusi untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMAN 1 Mengwi, maka peneliti bermaksud menyusun panduan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan. Dengan adanya panduan ini, diharapkan dapat membantu guru BK dalam melaksanakan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik konseling restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMAN 1 Mengwi.

Berdasarkan pemaparan tersebut, tentunya diperlukan cara untuk mengatasi kecemasan akademik pada siswa SMA agar meminimalisir hambatan siswa SMA dalam menghadapi tantangan selama menjadi siswa SMA. Suranata (dalam Naraswari et al., 2020) menyebutkan bahwa konseling cognitive-behavioral direkomendasikan sebagai model konseling yang sesuai dengan keadaan siswa di Indonesia. Dalam hal ini, upaya yang dapat dilakukan adalah menerapkan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif yang termuat dalam buku panduan yang akan kami susun. Aryani (dalam Nurkia, 2020) menyebutkan bahwa, konseling restrukturisasi kognitif adalah

4

performa siswa selama di sekolah. Hasil temuan lainnya menyatakan bahwa siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi, memiliki kecenderungan memiliki prestasi yang lebih buruk dibandingkan siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah (Suranata & Prakoso, 2020). Berdasarkan hasil observasi awal selama peneliti mengikuti program asistensi mengajar di SMAN 1 Mengwi dengan melaksanakan wawancara pada tanggal 7 Desember 2023 terhadap 3 siswa kelas XII, ditemukan fakta bahwa ketiga siswa tersebut sama-sama merasakan kecemasan akademik. Kecemasan yang dialami oleh siswa ini memiliki latar belakang yang berbeda.

Hasil wawancara pada ketiga siswa kelas tersebut juga membahas mengenai upaya yang dilakukan oleh guru BK dalam mengatasi kecemasannya. Berdasarkan wawancara dengan ketiga siswa tersebut, upaya BK yang dilakukan adalah memberikan layanan bimbingan dan konseling berupa konsultasi dan sharing session secara spontan bagi siswa yang datang ke BK, karena layanan bimbingan dan konseling dilakukan secara *responsive*. Tetapi kenyataannya, layanan BK tersebut hanya mampu mengurangi kecemasannya sementara. Anak-anak tetap merasakan kecemasan dan selalu berpikir distorsi jika menuju hari-hari ujian.

Lebih lanjut, berdasarkan observasi dan wawancara kami terhadap guru BK, bahwasannya pelaksanaan layanan BK jarang berdasarkan pada kegiatan asesmen. Biasanya pelaksanaan kegiatan layanan dilakukan apabila siswa datang ke ruang BK, atau berdasarkan aduan dari wali kelas mengenai permasalahan siswa. Guru BK menyebutkan, biasanya siswanya lebih cenderung lebih cemas pada saat menuju masa-masa ujian

3

adalah salah satu pendekatan konseling yang berusaha melibatkan aktivitas kognitif untuk melahirkan perilaku baru yang diinginkan. Dengan adanya teknik konseling ini, diharapkan siswa SMA dapat mengenali pikiran-pikiran positif dan negatif mereka. Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang berpusat pada kognisi individu yang nantinya memodifikasi pikiran-pikiran maladaptive individu.

Intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif bertujuan agar siswa merasakan kenyamanan dan tenang sehingga diharapkan dapat mereduksi kecemasan akademik yang dialami. Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian terdahulu, yang disusun oleh (Ireel et al., n.d.) yang berjudul "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMPN 2 Bengkulu", dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa setelah pcmberlakuan intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, terdapat pengaruh yang signifikan kecemasan siswa dari sebelum dan sesudah diberlakukannya layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

Dengan demikian, peneliti merasa penting untuk mengembangkan buku panduan konseling kognitif behavioral dengan teknik konseling restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMA di SMAN 1 Mengwi. Dengan demikian, buku panduan konseling kelompok ini harus memuat rancang bangun, validitas isi, dan efektivitas.

5

B. Tujuan dan Manfaat

Dalam pelaksanaan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMAN 1 Mengwi, ditujukan untuk tujuan sebagai berikut.

1. Membantu guru BK/Konselor sekolah SMAN 1 Mengwi dalam mereduksi kecemasan akademik yang dialami oleh siswa.
 2. Memberikan panduan secara khusus kepada guru BK/Konselor sekolah di SMAN 1 Mengwi untuk melaksanakan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan siswa SMAN 1 Mengwi.
- Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.
1. Untuk mengetahui kecenderungan perilaku siswa yang mengalami kecemasan akademik.
 2. Guru BK dapat melaksanakan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik.

6

D. Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik konseling yang berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran *maladaptive* individu serta berpusat pada aspek kognitif. Restrukturisasi pada dasarnya bertujuan untuk memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan atau distorsi kognitif terhadap diri dan lingkungannya. Guindon (dalam Damayanti & Nurjannah, 2017) mengatakan bahwa teknik konseling kognitif perilaku merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam memecahkan masalah harga diri individu pada seluruh rentang hidup dan terbukti efektif. Konseling teknik kognitif perilaku di populerkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1960, yang dalam konsep awal Aaron T. Beck mengenalkan teknik konseling *Cognitive Therapy (CT)*, yang kian berkembang *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Teori kognitif perilaku pada dasarnya adalah penggabungan antara teknik kognitif dan perilaku guna membantu konseli untuk memodifikasi mood dan perilakunya yang berpotensi merusak diri.

Aaron T. Beck (dalam Damayanti & Nurjannah, 2017) mendefinisikan bahwa konseling dengan teknik kognitif perilaku dirancang sebagai teknik yang dapat menyelesaikan permasalahan konseli, yang berhubungan dengan perilaku menyimpang, pikiran negatif, dan perasaan yang tidak nyaman yang berdampak pada permasalahan psikologis individu yang lebih serius, seperti kecemasan hingga depresi.

Menurut Murk (dalam Damayanti & Nurjannah, 2017), konseling kognitif perilaku merupakan teknik konseling yang dapat menghasilkan kebiasaan baru pada konseli, baik dari



BAGIAN II PENDAHULUAN

A. Pengantar

Panduan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif disusun guna membantu guru BK/konselor sekolah melaksanakan layanan BK dengan fokus masalah yaitu mereduksi kecemasan akademik siswa. Panduan ini telah disusun sedemikian rupa dengan latar konseling yaitu konseling kelompok.

B. Pengguna

Sasaran dalam panduan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi ini diperuntukkan untuk guru BK/Konselor di sekolah sebagai upaya dan pedoman dalam melaksanakan kegiatan layanan konseling yaitu berfokus pada masalah kecemasan akademik siswa. Pelaksanaan layanan dapat diatur dalam *setting* kelompok yang dapat berjumlah 5-7 siswa, sehingga masalah kecemasan akademik siswa dapat diatasi.

C. Waktu Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan layanan konseling restrukturisasi kognitif dengan *setting* konseling kelompok dapat dilaksanakan 6 kali pertemuan dengan waktu 1 x 45 menit/sesi konseling, yaitu 1 jam pelajaran yang dilaksanakan di ruangan Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Mengwi.

7

pola pikir, perilaku, perasaan yang lebih rasional dengan cara melabeli kebiasaan negatif tersebut yang kemudian digantikan oleh persepsi/tanggapan yang lebih rasional dan realistis. Restrukturisasi kognitif berfokus pada perhatian pada usaha mengidentifikasi dan mengubah pemikiran-pemikiran negatif ataupun pernyataan diri negatif serta keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi kognitif berasumsi bahwa respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif disebabkan oleh keyakinan, sikap, dan pola pikir (kognisi) konseli.

Istilah restrukturisasi kognitif telah digunakan untuk menggambarkan mengenai mekanisme perubahan skematik yang ditunjukkan dalam model restrukturisasi kognitif. Hal ini mengacu pada pendekatan terapeutik penggabungan yang terstruktur, dimana individu yang berada dalam tekanan diajarkan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, memodifikasi pikiran penilaian dan keyakinan yang salah yang dianggap sebagai kontribusi gangguan psikologis mereka (Burns & Beck, 1978; Dobson & Dozois, 2010; Hollon & Dimidjian, 2009; Clark, 2013).

Pemilihan teknik konseling restrukturisasi kognitif dari pendekatan konseling kognitif perilaku didasari atas latar belakang bahwa kecemasan berasal pada konsekuensi dari pemikiran yang irasional yang terjadi pada individu.

9

8

**BAGIAN III
PROSEDUR PELAKSANAAN**

A. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Dalam pelaksanaan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa dilakukan sesuai dengan skema berikut.



Bagan 1. Tahap Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

B. Rancangan Kegiatan Layanan

Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan oleh konselor dalam melaksanakan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa pada setting konseling kelompok yang digagas oleh Cormier (dalam Nainggolan, 2023).

Tabel 1. Uraian Kegiatan Konseling Restrukturisasi Kognitif dalam Setting Kelompok

Tahap Kegiatan	Uraian Kegiatan	Waktu
Tahap 1 : Tahap Pembentukan	Tahap ini merupakan tahap awal dari kegiatan layanan konseling. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh konselor pada tahap ini adalah: 1. Menjelaskan mengenai definisi, maksud, dan tujuan dari kegiatan konseling kelompok. 2. Menjelaskan asas-asas & tata cara yang perlu di laksanakan dalam kegiatan konseling kelompok. 3. Melakukan perkenalan dari pada masing-masing anggota kelompok. 4. Memulai ke tahapan selanjutnya dengan berdoa.	5 Menit x 1
Tahap 2 : Tahap Peralihan	Tahapan ini merupakan tahapan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut. 1. Mengajukan pertanyaan pada setiap anggota kelompok mengenai kesiapan anggota dalam mengikuti layanan. 2. Menjelaskan kembali pengertian, isi, tujuan, asas kegiatan layanan apabila ada yang belum dimengerti anggota. 3. Mengajukan topik pembahasan yang akan dibahas pada kegiatan konseling kelompok.	5 Menit x 1

Tahap 3 : Tahap Kegiatan	Tahap ini merupakan tahap inti kegiatan yang berarti diutamakan untuk restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa. Kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut. 1. Rasional, pada tahap ini konseli diharuskan untuk memperkuat keyakinan diri dan keputusan dalam berperilaku dapat dipengaruhi karena adanya dorongan positif dari pikiran yang dapat menyebabkan timbulnya stress dan perasaan yang emosional. 2. Mengidentifikasi pikiran konseli yang menjadi pemicu kecemasan. Tahap ini dapat dilakukan konselor dengan kegiatan berikut. • Melakukan wawancara terhadap konseli dan mulai menanyakan perihal perasaan yang dialami dari sebelum, selama, dan setelah situasi tersebut. • Mengajak konseli untuk menghubungkan peristiwa yang dialami dengan perasaan yang dirasakan. Tugas konselor pada tahap ini adalah mencatat pernyataan konseli. Apabila konseli kesulitan untuk mengawali pikirannya, konselor dapat membantu. • a)Selanjutnya konselor membantu konseli untuk menghasilkan pikiran yang positif dari situasi yang dialami. Apabila konseli dapat menemukan, maka konselor dapat menemukan peluang perubahan pikiran positif ke pikiran positif. 3. Pengamalan dan latihan <i>copying thought (CT)</i> . Pada tahap ini konselor fokus mengubah pemikiran konseli menjadi lebih konstruktif. Konstruktif adalah pikiran yang membantu dalam menanggulangi situasi (<i>copying thought</i>) atau pernyataan yang menanggulangi (<i>copying statements</i>) atau instruksi diri yang menanggulangi (<i>copying self instructions</i>). Tahap ini dapat dilakukan dengan beberapa kegiatan berikut. • Memberikan dan menjelaskan contoh <i>copying statement (CS)</i> yang dapat membangun pikiran positif konseli. • a)Setelah pemberian contoh <i>copying statements (CS)</i> , konseli dan konselor memilih CS yang paling logis. • Konseli dapat melakukan CS yang diyakini	30 Menit x 1
--------------------------	---	--------------

Tahap 4 : Tahap Pengakhiran	4. Konseli mulai beranjak dari pikiran negatif ke <i>copying thought (CT)</i> , apabila konseli dapat mengawali pikiran positif dan menggunakan <i>copying statements (CS)</i> , konselor dapat memulai prosedur untuk melatih konseli untuk meyakini <i>copying statement</i> yang telah dipilih. 5. Melakukan penguatan dan perhatian untuk penguatan positif. Konselor membantu konseli untuk melakukan diri sendiri atas keberhasilan yang dilakukan dengan memfokuskan evaluasi dari konseli yang positif. 5. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut. Pada tahap ini diharapkan konseli dapat melakukan kegiatan <i>copying restructuring counselor</i> mandiri apabila berada pada situasi / peristiwa yang membuat konseli merasa tertekan.	5 Menit x 1
Tahap 4 : Tahap Pengakhiran	Tahap ini merupakan tahap paling akhir. Tahap akhir dapat diisi dengan kegiatan berikut. 1. Konselor memberikan peringatan bahwa kegiatan telah berakhir. 2. Anggota kelompok dapat memberikan kesan dan pesan tentang kegiatan layanan. 3. Anggota kelompok lembar evaluasi sebagai langkah tindak lanjut untuk kegiatan konseling. 4. Membahas kegiatan lanjutan. 5. Mengucapkan terima kasih, salam, dan doa.	5 Menit x 1

Setelah melalui beberapa tahapan, pada tahap akhir kegiatan konseling ini adalah guru BK melakukan evaluasi terhadap layanan konseling kelompok yang telah dilakukan, evaluasi ini memuat tentang evaluasi proses dan juga evaluasi hasil. Guru BK menilai apakah layanan yang diberikan dapat efektif mereduksi kecemasan akademik pada siswa. Apabila hasil intervensi konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif membuahkan hasil yang baik, maka guru

BK dapat memberikan dukungan motivasi dan penguatan pada siswa yang memiliki kecenderungan perilaku kecemasan akademik. Tetapi apabila layanan konseling kelompok yang diharapkan tidak memuaskan, maka guru BK dapat menyusun kembali konseling kognitif behavioral dengan pendekatan konseling lainnya. Hal ini dilakukan berdasarkan pada kesepakatan guru BK untuk menyusun kegiatan layanan konseling untuk mereduksi kecemasan yang lebih efektif.

Kemudian berdasarkan evaluasi tersebut, guru BK melakukan tindak lanjut yang diperlukan agar layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa dapat dilaksanakan lebih baik dikemudian hari.

C. Contoh Coping Thoughts (CT) dan Coping Statements (CS) Kecemasan Akademik

Siswa merasa tidak nyaman berada di kelas.

Coping Statements Negatif	Coping Statements Positif
"Saya merasa tidak nyaman terhadap situasi belajar di kelas."	"Saya menganggap bahwa kelas adalah tempat belajar. Apabila situasi tidak membuat saya merasa nyaman, maka saya akan mencari cara belajar yang sesuai. Misal dengan belajar kelompok, atau mulai belajar mengatur waktu belajar agar lebih fleksibel."

14

Siswa sulit berkomunikasi di dalam kelas.

Coping Statements Negatif	Coping Statements Positif
"Siswa merasa malu jika berbicara di depan kelas."	"Apabila konseli merasa gugup dan malu berbicara di depan kelas, ingatkan jika terlalu fokus terhadap hal yang membuatmu gugup, itu akan mengalihkan fokusmu ke tujuan awal untuk tampil dengan baik di depan kelas."
"Siswa merasa takut salah bicara di depan kelas dan dianggap tidak pintar."	"Apabila konseli sudah mau berbicara dan mengemukakan pendapat di depan kelas, maka konseli sudah dianggap berani dan pandai karena mampu menyalurkan pemikirannya. Kalaupun konseli membuat kesalahan, itu terhitung sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang."

15

Siswa Merasa Khawatir Saat Mempelajari Materi

Coping Statements Negatif	Coping Statements Positif
"Siswa merasa sulit untuk memahami suatu materi pembelajaran."	"Apabila siswa terlalu terfokus pada kesulitannya mencerna materi, maka waktu tersebut menjadi berkurang untuk melakukan hal yang lebih berguna, seperti misalnya mencari bantuan guru, teman, ataupun mencoba untuk memanfaatkan waktu untuk belajar dibandingkan mengfokuskan kesulitan-kesulitan yang ada di materi."

16

Siswa Merasa Khawatir Terhadap Hasil Belajar

Coping Statements Negatif	Coping Statements Positif
"Takut hasil ujian paling rendah diantara teman-teman."	"Apabila terlalu khawatir perihal hasil ujian, maka sulit bagi kita untuk fokus belajar. Lagi pula, 1 nilai ujian bukanlah sebagai penentu nilai diri dan bagaimana saya dipandang oleh teman-teman. Apabila nilai nantinya tidak sesuai dengan harapan, saya akan berlatih lebih keras untuk ujian berikutnya karena hal tersebut yang bisa saya kontrol."
"Takut soal ujian tidak sesuai dengan materi yang dipelajari."	"Daripada mengkhawatirkan isi soal ujian, saya akan mencoba untuk mengatur waktu agar sebisanya mungkin mempelajari materi dan berlatih soal lebih banyak agar soal ujian bisa saya kerjakan dengan maksimal."

17

Konseli merasa khawatir terhadap hubungan antar sekolah

Coping Statements Negatif	Coping Statements Positif
"Takut berhadapan dengan guru yang ada di kelas."	"Anggap guru yang mengajar di kelas sebagai kesempatan untuk belajar, bukan hal yang menakutkan. Apabila dalam proses belajar terdapat kesalahan, dan guru membi tahu, itu merupakan hal yang wajar karena bagian dari proses belajar."
"Tidak merasa cocok dengan teman di kelas."	"Adanya perbedaan terhadap kamu dan temanmu itu merupakan hal yang wajar. Apabila kita tidak memiliki hubungan dengan beberapa orang, tidak berarti kita tidak bisa bekerja sama atau menghormati mereka. Kamu bisa menoba untuk memandang dan fokus pada hal-hal positif yang bisa dipelajari dari teman-temanmu."

18

D. Uraian Kegiatan Layanan berdasarkan Coping Statements (CS) dan Coping Thoughts (CT) Kecemasan Akademik

PERTEMUAN PERTAMA

- I. Topik Bahasan : Konseli merasa tidak nyaman berada di kelas.
 II. Pertemuan Konseling : 1 (Pertama)
 III. Waktu Pelaksanaan : 1 x 45 Menit.

Tahap Kegiatan	Uraian Kegiatan	Waktu
Tahap 1 : Tahap Pembentukan	Tahap ini merupakan tahap awal dari kegiatan layanan konseling. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh konselor pada tahap ini adalah: 1. Menjelaskan mengenai definisi, maksud, dan tujuan dari kegiatan konseling kelompok. 2. Menjelaskan asas-asas & tata cara yang perlu diindahkan dalam kegiatan konseling kelompok. 3. Melakukan perkenalan diri pada masing-masing anggota kelompok. 4. Memulai ke tahapan selanjutnya dengan berdoa.	5 Menit x 1
Tahap 2 : Tahap Peralihan	Tahapan ini merupakan tahapan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut: 1. Mengajukan pertanyaan pada setiap anggota kelompok mengenai kesiapan anggota dalam mengikuti layanan. 2. Menjelaskan kembali pengertian, isi, tujuan, asas kegiatan layanan apabila ada yang belum dimengerti anggota. 3. Mengajukan topik pembahasan yang akan dibawa pada kegiatan konseling kelompok.	5 Menit x 1

19

<p>3. Pengenalan dan latihan <i>coping thought (CT)</i>. Pada tahap ini konselor fokus mengubah pemikiran konseli menjadi lebih konstruktif. Konstruktif adalah pikiran yang membantu dalam menanggulangi situasi (<i>coping thought</i>) atau pernyataan yang menanggulangi (<i>coping statement</i>) atau instruksi diri yang menanggulangi (<i>coping self instruction</i>). Tahap ini dapat dilakukan dengan beberapa kegiatan berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan dan menjelaskan contoh <i>coping statement (CS)</i> yang dapat membangun pikiran positif konseli. a) Misalnya: "Saya menganggap bahwa kelas adalah tempat belajar. Apabila situasi kelas tidak membuat nyaman saat belajar, maka saya akan mencari cara belajar yang lebih sesuai. Misalnya dengan belajar kelompok atau belajar untuk mengatur waktu belajar mandiri agar lebih fleksibel". • Setelah pemberian contoh <i>coping statements (CS)</i>, konseli dan konselor memilih <i>CS</i> yang paling logis. • Konseli dapat melakukan <i>CS</i> yang diyakini. • Konseli mulai beranjak dari pikiran negatif ke <i>coping thought (CT)</i>, apabila konseli dapat mengesali pikiran negatif dan mempraktikkan <i>coping statement (CS)</i>, konselor dapat memulai prosedur untuk melatih konseli untuk meyakini <i>coping statement</i> yang telah dipilih. • Melakukan pengenalan dan pelatihan untuk penguatan positif. Konselor membantu konseli untuk mengulangi diri sendiri atas keberhasilan yang dilakukan dengan memodelkan evaluasi diri konseli yang positif. <p>4. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut. Pada tahap ini diharapkan konseli dapat melakukan kegiatan <i>cognitive restructuring counseling</i> mandiri apabila berada pada situasi / peristiwa yang membuat konseli merasa tertekan.</p>	
--	--

21

Tahap 4 : Tahap Pengakhiran	Tahap akhir dapat diisi dengan kegiatan berikut: 1. Konselor memberikan pengingat bahwa kegiatan telah berakhir. 2. Anggota kelompok dapat memberikan kesan dan pesan tentang kegiatan layanan. 3. Anggota kelompok lembar evaluasi sebagai langkah tindak lanjut untuk kegiatan konseling. 4. Membahas kegiatan lanjutan. 5. Menutupkan terima kasih, salam, dan doa	5 Menit x 1
-----------------------------	--	-------------

22

PERTEMUAN KEDUA

- I. Topik Bahasan : Siswa sulit berkomunikasi di dalam kelas.
 II. Pertemuan Konseling : II (Kedua)
 III. Waktu Pelaksanaan : 1 x 45 Menit.

Tahap Kegiatan	Uraian Kegiatan	Waktu
Tahap 1 : Tahap Pembentukan	Tahap ini merupakan tahap awal dari kegiatan layanan konseling. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh konselor pada tahap ini adalah: 1. Menjelaskan mengenai definisi, maksud, dan tujuan dari kegiatan konseling kelompok. 2. Menjelaskan asas-asas & tata cara yang perlu di laksanakan dalam kegiatan konseling kelompok. 3. Melakukan perkenalan diri pada masing-masing anggota kelompok. 4. Memulai ke tahapan selanjutnya dengan berdoa.	5 Menit x 1
Tahap 2 : Tahap Peralihan	Tahapan ini merupakan tahapan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut. 1. Mengajukan pertanyaan pada setiap anggota kelompok mengenai kesiapan anggota dalam mengikuti layanan. 2. Menjelaskan kembali pengertian, isi, tujuan, asas kegiatan layanan apabila ada yang belum dimengerti anggota. 3. Mengajukan topik pembahasan yang akan dibawa pada kegiatan konseling kelompok.	5 Menit x 1

Tahap 3 : Tahap Kegiatan	Tahap ini merupakan tahap inti kegiatan yang berarti digunakannya teknik restrukturisasi kognitif untuk meredakan kecemasan akademik pada siswa. Kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut. 1. Rasional, pada tahap ini konseli diharuskan untuk mengpeleori keyakinan diri dan keputusan dalam berperilaku dapat dipengaruhi karena adanya dorongan negatif dari pikiran yang dapat menyebabkan timbulnya stres dan perasaan yang emosional 2. Mengidentifikasi pikiran konseli yang menjadi pemicu kecemasan. Tahap ini dapat dilakukan konselor dengan kegiatan berikut. • Melakukan wawancara terhadap konseli dan mulai menanyakan perihal perasaan yang dialami dari sebelum, selama, dan setelah situasi tersebut. • Mengajak konseli untuk mengembangkan peristiwa yang dialami dengan perasaan yang dirasakan. Tugas konselor pada tahap ini adalah mencatat pernyataan konseli Apabila konseli kesulitan untuk mengemali pikirannya, konselor dapat membantu Misalnya konseli Misalnya konseli merasakan sulit berkomunikasi di dalam kelas karena malu, atau takut jika salah. • Selanjutnya konselor membantu konseli untuk menghasilkan pikiran yang positif dari situasi yang dialami. Apabila konseli dapat menemukan maka konselor dapat menemukan pelangs perubahan pikiran negatif ke pikiran positif.	30 Menit x 1
-----------------------------	---	--------------

3. Pengenalan dan latihan <i>coping thought (CT)</i> . Pada tahap ini konselor fokus mengubah pemikiran konseli menjadi lebih konstruktif. Konstruktif adalah pikiran yang membantu dalam menanggulangi situasi (<i>coping thought</i>) atau pernyataan yang menanggulangi (<i>coping statement</i>) atau instruksi diri yang menanggulangi (<i>coping self instruction</i>). Pada konseli yang mengalami kecemasan akademik berupa "Siswa sulit melakukan komunikasi di dalam kelas", tahap ini dapat dilakukan dengan beberapa kegiatan berikut. • Memberikan dan menjelaskan contoh <i>coping statement (CS)</i> yang dapat membangun pikiran positif konseli. Misalnya: "Apabila konseli merasa gugup dan malu berbicara di depan kelas, maka ingatlah bahwa kegugupan/rasa takut yang dialami dapat mengganggu fokus konseli sehingga konseli sulit untuk berbicara", statement lainnya dapat berupa, "Apabila konseli sudah berani berbicara dan mengemukakan pendapat, maka konseli sudah dianggap berani dan pandai karena mampu menyalurkan pemikirannya. • Setelah pemberian contoh <i>coping statements (CS)</i> , konseli dan konselor memilih CS yang paling logis. • Konseli dapat melakukan CS yang diyakini. • Konseli mulai beranjak dari pikiran negatif ke <i>coping thought (CT)</i> , apabila konseli dapat mengemali pikiran negatif dan mempraktikkan <i>coping statement (CS)</i> , konselor dapat memulai prosedur untuk melatih konseli untuk meyakini coping statement yang telah dipilih. • Melakukan pengenalan dan pelatihan untuk penguatan positif. Konselor membantu konseli untuk mengvalidasi diri sendiri atas keberhasilan yang dilakukan dengan memodelkan evaluasi diri konseli yang positif. 4. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut. Pada tahap ini diharapkan konseli dapat melakukan kegiatan <i>cognitive restructuring counseling</i> mandiri apabila berada pada situasi / peristiwa yang membuat konseli merasa tertekan.	
--	--

Tahap 4 : Pengkakliran	Tahap akhir dapat diisi dengan kegiatan berikut. 1. Konselor memberikan peringatan bahwa kegiatan telah berakhir. 2. Anggota kelompok dapat memberikan kesan dan pesan tentang kegiatan layanan. 3. Anggota kelompok lembar evaluasi sebagai langkah tindak lanjut untuk kegiatan konseling. 4. Membahas kegiatan lanjutan. 5. Mengucapkan terima kasih, salam, dan doa	5 Menit x 1
---------------------------	--	-------------

PERTEMUAN KETIGA

- I. Topik Bahasan : Konseli merasa khawatir saat mempelajari materi.
 II. Pertemuan Konseling : III (Ketiga)
 III. Waktu Pelaksanaan : 1 x 45 Menit.

Tahap Kegiatan	Uraian Kegiatan	Waktu
Tahap 1 : Tahap Pembentukan	Tahap ini merupakan tahap awal dari kegiatan layanan konseling. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh konselor pada tahap ini adalah: 1. Menjelaskan mengenai definisi, maksud, dan tujuan dari kegiatan konseling kelompok. 2. Menjelaskan asas-asas & tata cara yang perlu diindahkan dalam kegiatan konseling kelompok. 3. Melakukan perkenalan diri pada masing-masing anggota kelompok. 4. Memulai ke tahapan selanjutnya dengan berdoa.	5 Menit x 1
Tahap 2 : Tahap Peralihan	Tahapan ini merupakan tahapan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut. 1. Mengajukan pertanyaan pada setiap anggota kelompok mengenai kesiapan anggota dalam mengikuti layanan. 2. Menjelaskan kembali pengertian, isi, tujuan, asas kegiatan layanan apabila ada yang belum dimengerti anggota. 3. Mengajukan topik pembahasan yang akan dibawa pada kegiatan konseling kelompok.	5 Menit x 1

27

Tahap 3 : Tahap Kegiatan	Tahap ini merupakan tahap inti kegiatan yang berarti dipakainya teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa. Kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut. 1. Rasional, pada tahap ini konseli diarahkan untuk memperkuat keyakinan diri dan keputusan dalam berperilaku dapat dipengaruhi karena adanya dorongan positif dari pikiran yang dapat menyebabkan timbulnya stress dan perasaan yang emosional. 2. Mengidentifikasi pikiran konseli yang menjadi pemicu kecemasan. Tahap ini dapat dilakukan konselor dengan kegiatan berikut. • Melakukan wawancara terhadap konseli dan mulai menanyakan perihal perasaan yang dialami dari sebelum, selama, dan setelah situasi tersebut. • Mengajak konseli untuk mengubungkan peristiwa yang dialami dengan perasaan yang dirasakan. Tugas konselor pada tahap ini adalah mencatat pernyataan konseli. Apabila konseli kesulitan untuk mengawali pikirannya, konselor dapat membantu. Misalnya konseli merasa khawatir jika tidak memahami materi dan mempengaruhi hasil belajar. • Selanjutnya konselor membantu konseli untuk menghasilkan pikiran yang positif dari situasi yang dialami. Apabila konseli dapat menemukan, maka konselor dapat menemukan peluang perubahan pikiran negatif ke pikiran positif. 3. Pengenalan dan latihan <i>coping thought (CT)</i> . Pada tahap ini konselor fokus mengubah pemikiran konseli menjadi lebih konstruktif. Konstruktif adalah pikiran yang membantu dalam menanggulangi situasi (<i>coping thought</i>), atau pernyataan yang menanggulangi (<i>coping statement</i>) atau intruksi diri yang menanggulangi (<i>coping self instruction</i>).	30 Menit x 1
-----------------------------	---	--------------

28

PERTEMUAN KEEMPAT

- I. Topik Bahasan : Konseli merasa khawatir terhadap penentuan studi lanjut.
 II. Pertemuan Konseling : IV (Keempat)
 III. Waktu Pelaksanaan : 1 x 45 Menit.

Tahap 1 : Tahap Pembentukan	Pada konseli yang mengalami kecemasan akademik berupa "Konseli merasa khawatir saat mempelajari materi", tahap ini dapat dilakukan dengan beberapa kegiatan berikut. • Memberikan dan menjelaskan contoh coping statement (CS) yang dapat membangun pikiran positif konseli. Misalnya: "apabila terlalu fokus tentang rasa khawatir, saya akan sulit menerima materi". • Setelah pemberian contoh <i>coping statements (CS)</i> , konseli dan konselor memilih CS yang paling logis. • Konseli dapat melakukan CS yang diyakini. • Konseli mulai beranjak dari pikiran negatif ke <i>coping thought (CT)</i> , apabila konseli dapat mengenali pikiran negatif dan mempraktikkan <i>coping statement (CS)</i> , konselor dapat memulai prosedur untuk melatih konseli untuk meyakini <i>coping statement</i> yang telah dipilih. • Melakukan pengenalan dan pelatihan untuk penguatan positif. Konselor membantu konseli untuk mengulangi diri sendiri atas keberhasilan yang dilakukan dengan memodifikasi evaluasi diri konseli yang positif. 4. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut. Pada tahap ini diharapkan konseli dapat melakukan kegiatan <i>cognitive restructuring counseling</i> mandiri apabila berada pada situasi / peristiwa yang membuat konseli merasa tertekan.	5 Menit x 1
Tahap 2 : Tahap Peralihan	Tahapan ini merupakan tahapan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut. 1. Mengajukan pertanyaan pada setiap anggota kelompok mengenai kesiapan anggota dalam mengikuti layanan. 2. Menjelaskan kembali pengertian, isi, tujuan, asas kegiatan layanan apabila ada yang belum dimengerti anggota. 3. Mengajukan topik pembahasan yang akan dibawa pada kegiatan konseling kelompok.	5 Menit x 1
Tahap 4 : Tahap Pengakhiran	Tahap akhir dapat diisi dengan kegiatan berikut. 1. Konselor memberikan peringatan bahwa kegiatan telah berakhir. 2. Anggota kelompok dapat memberikan kesan dan pesan tentang kegiatan layanan. 3. Anggota kelompok lembar evaluasi sebagai langkah tindak lanjut untuk kegiatan konseling. 4. Membahas kegiatan lanjutan. 5. Mengucapkan terima kasih, salam, dan doa	5 Menit x 1

29

Tahap Kegiatan	Uraian Kegiatan	Waktu
Tahap 1 : Tahap Pembentukan	Tahap ini merupakan tahap awal dari kegiatan layanan konseling. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh konselor pada tahap ini adalah: 1. Menjelaskan mengenai definisi, maksud, dan tujuan dari kegiatan konseling kelompok. 2. Menjelaskan asas-asas & tata cara yang perlu diindahkan dalam kegiatan konseling kelompok. 3. Melakukan perkenalan diri pada masing-masing anggota kelompok. 4. Memulai ke tahapan selanjutnya dengan berdoa.	5 Menit x 1
Tahap 2 : Tahap Peralihan	Tahapan ini merupakan tahapan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut. 1. Mengajukan pertanyaan pada setiap anggota kelompok mengenai kesiapan anggota dalam mengikuti layanan. 2. Menjelaskan kembali pengertian, isi, tujuan, asas kegiatan layanan apabila ada yang belum dimengerti anggota. 3. Mengajukan topik pembahasan yang akan dibawa pada kegiatan konseling kelompok.	5 Menit x 1

30

<p>Tahap ini merupakan tahap awal dari kegiatan layanan konseling. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh konselor pada tahap ini adalah:</p> <p>Tahap 3: Tahap Kegiatan</p>	<p>Tahap ini merupakan tahap awal dari kegiatan layanan konseling. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh konselor pada tahap ini adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Rasional, pada tahap ini konseli diharapkan untuk memperkuat keyakinan diri dan keputusan dalam berperilaku dapat dipengaruhi karena adanya dorongan negatif dari pikiran yang dapat menyebabkan timbulnya stress dan perasaan yang emosional. Mengidentifikasi pikiran konseli yang menjadi pemicu kecemasan. Tahap ini dapat dilakukan konselor dengan kegiatan berikut: <ul style="list-style-type: none"> Melakukan wawancara terhadap konseli dan mulai menanyakan perihal perasaan yang dialami dari sebelum, selama, dan setelah situasi tersebut. Mengajak konseli untuk menghubungkan peristiwa yang dialami dengan perasaan yang dirasakan. Tugas konselor pada tahap ini dalam mencatat pernyataan konseli. Apabila konseli kesulitan untuk mengeni pikirannya, konselor dapat membantu. Misalnya konseli takut tidak lolos ke kampus impian. Selanjutnya konselor membantu konseli untuk menghasilkan pikiran yang positif dari situasi yang dialami. Apabila konseli dapat menemukan, maka konselor dapat menemukan peluang perubahan pikiran negatif ke pikiran positif. Pengenalan dan latihan <i>copying thought (CT)</i>. Pada tahap ini konselor fokus mengubah pemikiran konseli menjadi lebih konstruktif. Konstruktif adalah pikiran yang membantu dalam menanggulangi situasi (<i>copying thought</i>) atau pernyataan yang menanggulangi (<i>copying statement</i>) atau instruksi diri yang menanggulangi (<i>copying self instruction</i>). Pada konseli yang mengalami kecemasan akademik berupa 1) "konseli merasa khawatir tentang studi lanjut", tahap ini dapat dilakukan dengan beberapa kegiatan berikut. 	<p>30 Menit x 1</p>
--	---	---------------------

31

<p>Tahap 4: Tahap Pengakhiran</p>	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan dan menjelaskan contoh <i>copying statement (CS)</i> yang dapat membangun pikiran positif konseli. Misalnya: "apabila terlalu terfokus pada ketidakberhasilan, lebih baik fokus untuk mendapatkan tujuannya". Setelah pemberian contoh <i>copying statement (CS)</i>, konseli dan konselor memilih CS yang paling logis. Konseli dapat melakukan CS yang dipilih. Konseli mulai beranjak dari pikiran negatif ke <i>copying thought (CT)</i>, apabila konseli dapat mengeni pikiran negatif dan mempraktikkan <i>copying statement (CS)</i>, konselor dapat memulai prosedur untuk melatih konseli untuk meyakini <i>copying statement</i> yang telah dipilih. Melakukan penguatan dan pelatihan untuk penguatan positif. Konselor membantu konseli untuk mengevaluasi diri sendiri atas keberhasilan yang dilakukan dengan memodelkan evaluasi diri konseli yang positif. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut. Pada tahap ini diharapkan konseli dapat melakukan kegiatan <i>copysive restructuring counseling</i> mandiri apabila berada pada situasi / peristiwa yang membuat konseli merasa tertekan. <p>Tahap akhir dapat diisi dengan kegiatan berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> Konselor memberikan peringatan bahwa kegiatan telah berakhir. Anggota kelompok dapat memberikan kesan dan pesan tentang kegiatan layanan. Anggota kelompok lembar evaluasi sebagai langkah tindak lanjut untuk kegiatan konseling. Membahas kegiatan lanjutan. Mengucapkan terima kasih, salam, dan dou 	<p>5 Menit x 1</p>
---------------------------------------	--	--------------------

32

PERTEMUAN KELIMA

- I. Topik Bahasan : Konseli merasa khawatir terhadap hasil belajar.
- II. Pertemuan Konseling : V (Klima)
- III. Waktu Pelaksanaan : 1 x 45 Menit.

Tahap Kegiatan	Uraian Kegiatan	Waktu
<p>Tahap 1: Tahap Pembentukan</p>	<p>Tahap ini merupakan tahap awal dari kegiatan layanan konseling. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh konselor pada tahap ini adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan pada setiap anggota kelompok mengenai kesiapan anggota dalam mengikuti layanan. Menjelaskan kembali pengertian, isi, tujuan, asas kegiatan layanan apabila ada yang belum dimengerti anggota. Mengajukan topik pembahasan yang akan dibahas pada kegiatan konseling kelompok. 	<p>5 Menit x 1</p>
<p>Tahap 2: Tahap Peralihan</p>	<p>Tahapan ini merupakan tahapan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan pada setiap anggota kelompok mengenai kesiapan anggota dalam mengikuti layanan. Menjelaskan kembali pengertian, isi, tujuan, asas kegiatan layanan apabila ada yang belum dimengerti anggota. Mengajukan topik pembahasan yang akan dibahas pada kegiatan konseling kelompok. 	<p>5 Menit x 1</p>

33

<p>Tahap 3: Tahap Kegiatan</p>	<p>Tahap ini merupakan tahap awal dari kegiatan layanan konseling. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh konselor pada tahap ini adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Rasional, pada tahap ini konseli diharapkan untuk memperkuat keyakinan diri dan keputusan dalam berperilaku dapat dipengaruhi karena adanya dorongan negatif dari pikiran yang dapat menyebabkan timbulnya stress dan perasaan yang emosional. Mengidentifikasi pikiran konseli yang menjadi pemicu kecemasan. Tahap ini dapat dilakukan konselor dengan kegiatan berikut: <ul style="list-style-type: none"> Melakukan wawancara terhadap konseli dan mulai menanyakan perihal perasaan yang dialami dari sebelum, selama, dan setelah situasi tersebut. Mengajak konseli untuk menghubungkan peristiwa yang dialami dengan perasaan yang dirasakan. Tugas konselor pada tahap ini dalam mencatat pernyataan konseli. Apabila konseli kesulitan untuk mengeni pikirannya, konselor dapat membantu. Misalnya: konseli merasa takut terhadap hasil belajar dan merasakan gejala berikut. 1) takut hasil belajar lebih rendah dibandingkan teman-teman. 2) takut soal ujian tidak sesuai dengan materi yang dipelajari. Selanjutnya konselor membantu konseli untuk menghasilkan pikiran yang positif dari situasi yang dialami. Apabila konseli dapat menemukan, maka konselor dapat menemukan peluang perubahan pikiran negatif ke pikiran positif. Pengenalan dan latihan <i>copying thought (CT)</i>. Pada tahap ini konselor fokus mengubah pemikiran konseli menjadi lebih konstruktif. Konstruktif adalah pikiran yang 1) membantu dalam menanggulangi situasi (<i>copying thought</i>) atau pernyataan yang menanggulangi (<i>copying statement</i>) atau instruksi diri yang menanggulangi (<i>copying self instruction</i>). Pada konseli yang mengalami kecemasan akademik berupa "konseli merasa khawatir terhadap hasil belajar" tahap ini dapat dilakukan dengan beberapa kegiatan berikut. 	<p>30 Menit x 1</p>
------------------------------------	---	---------------------

34

	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan dan menjelaskan contoh <i>coping statement</i> (CS) yang dapat membangun pikiran positif konseli. Misalnya: 1) "khawatir perihal hasil belajar akan membuat fokus teralihkan dan waktu belajar semakin berkurang", atau "khawatir perihal soal ujian yang beragam membuat saya harus lebih giat lagi belajar agar semua soal ujian siap saya kerjakan." • Setelah pemberian contoh <i>coping statements</i> (CS), konseli dan konselor memilih CS yang paling logis. • Konseli dapat melakukan CS yang diyakini. • Konseli mulai beranjak dari pikiran negatif ke <i>coping thought</i> (CT), apabila konseli dapat mengenali pikiran negatif dan mempraktikkan <i>coping statement</i> (CS), konselor dapat memulai prosedur untuk melatih konseli untuk meyakini <i>coping statement</i> yang telah dipilih. • Melakukan pengenalan dan pelatihan untuk penguatan positif. Konselor membantu konseli untuk mengvalidasi diri sendiri atas keberhasilan yang dilakukan dengan memodelkan evaluasi diri konseli yang positif. 4. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut. Pada tahap ini diharapkan konseli dapat melakukan kegiatan <i>cognitive restructuring counseling</i> mandiri apabila berada pada situasi / peristiwa yang membuat konseli merasa tertekan. 	
<p>Tahap 4 : Tahap Pengakhiran</p>	<p>Tahap akhir dapat diisi dengan kegiatan berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan peringatan bahwa kegiatan telah berakhir. 2. Anggota kelompok dapat memberikan kesan dan pesan tentang kegiatan layanan. 3. Anggota kelompok lembar evaluasi sebagai langkah tindak lanjut untuk kegiatan konseling. 4. Membahas kegiatan lanjutan. 5. Mengucapkan terima kasih, salam, dan doa 	5 Menit x 1

35

PERTEMUAN KEENAM

- I. Topik Bahasan : Konseli merasa khawatir terhadap hubungan antar warga sekolah.
 II. Pertemuan Konseling : V (Kelima)
 III. Waktu Pelaksanaan : 1 x 45 Menit.

Tahap Kegiatan	Uraian Kegiatan	Waktu
<p>Tahap 1 : Tahap Pembentukan</p>	<p>Tahap ini merupakan tahap awal dari kegiatan layanan konseling. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh konselor pada tahap ini adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan mengenai definisi, maksud, dan tujuan dari kegiatan konseling kelompok. 2. Menjelaskan asas-asas & tata cara yang perlu di indahkan dalam kegiatan konseling kelompok. 3. Melakukan perkenalan diri pada masing-masing anggota kelompok. 4. Memulai ke tahapan selanjutnya dengan bebas. 	5 Menit x 1
<p>Tahap 2 : Tahap Peratihan</p>	<p>Tahapan ini merupakan tahapan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajukan pertanyaan pada setiap anggota kelompok mengenai kesiapan anggota dalam mengikuti layanan. 2. Menjelaskan kembali pengertian, isi, tujuan, asas kegiatan layanan apabila ada yang belum dimengerti anggota. 3. Mengajukan topik pembahasan yang akan dibawa pada kegiatan konseling kelompok. 	5 Menit x 1

36

	<p>Tahap ini merupakan tahap inti kegiatan yang berarti digunakannya teknik restrukturisasi kognitif untuk meredakan kecemasan akademik pada siswa. Kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rasional, pada tahap ini konseli diharapkan untuk memperkuat keyakinan diri dan keputusan dalam berperilaku dapat dipengaruhi karena adanya dorongan negatif dari pikiran yang dapat menyebabkan timbulnya stress dan perasaan yang emosional. 2. Mengidentifikasi pikiran konseli yang menjadi pemicu kecemasan. Tahap ini dapat dilakukan konselor dengan kegiatan berikut. <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan wawancara terhadap konseli dan mulai menanyakan perihal perasaan yang dialami dari sebelum, selama, dan setelah situasi tersebut. • Mengajak konseli untuk menghubungkan peristiwa yang dialami dengan perasaan yang dirasakan. Tugas konselor pada tahap ini adalah mencatat pernyataan konseli. Apabila konseli kesulitan untuk mengenali pikirannya, konselor dapat membantu. Misalnya: konseli takut berhadapan dengan salah satu guru di kelas. • Selanjutnya konselor membantu konseli untuk menghasilkan pikiran yang positif dari situasi yang dialami. Apabila konseli dapat menemukan, maka konselor dapat menemukan peluang perubahan pikiran negatif ke pikiran positif. 3. Pengenalan dan latihan <i>coping thought</i> (CT). Pada tahap ini konselor fokus mengubah pemikiran konseli menjadi lebih konstruktif. Konstruktif adalah pikiran yang membantu dalam menanggulangi situasi (<i>coping thought</i>) atau pernyataan yang menanggulangi (<i>coping statement</i>) atau instruksi diri yang menanggulangi (<i>coping self instructions</i>). 1) Pada konseli yang mengalami kecemasan akademik berupa "konseli merasa khawatir terhadap hubungan antar warga sekolah", tahap ini dapat dilakukan dengan beberapa kegiatan berikut. 	30 Menit x 1
<p>Tahap 3 : Tahap Kegiatan</p>		30 Menit x 1

37

	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan dan menjelaskan contoh <i>coping statement</i> (CS) yang dapat membangun pikiran positif konseli. Misalnya: "anggap pembelajaran di kelas dengan guru sebagai kesempatan belajar, bukan hal yang menakutkan. Apabila dalam proses belajar terdapat kesalahan, guru mengur untuk mengingatkan. Hal tersebut adalah hal yang wajar dalam proses belajar". • Setelah pemberian contoh <i>coping statements</i> (CS), konseli dan konselor memilih CS yang paling logis. • Konseli dapat melakukan CS yang diyakini. • Konseli mulai beranjak dari pikiran negatif ke <i>coping thought</i> (CT), apabila konseli dapat mengenali pikiran negatif dan mempraktikkan <i>coping statement</i> (CS), konselor dapat memulai prosedur untuk melatih konseli untuk meyakini <i>coping statement</i> yang telah dipilih. • Melakukan pengenalan dan pelatihan untuk penguatan positif. Konselor membantu konseli untuk mengvalidasi diri sendiri atas keberhasilan yang dilakukan dengan memodelkan evaluasi diri konseli yang positif. 4. Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut. Pada tahap ini diharapkan konseli dapat melakukan kegiatan <i>cognitive restructuring counseling</i> mandiri apabila berada pada situasi / peristiwa yang membuat konseli merasa tertekan. 	
<p>Tahap 4 : Tahap Pengakhiran</p>	<p>Tahap akhir dapat diisi dengan kegiatan berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan peringatan bahwa kegiatan telah berakhir. 2. Anggota kelompok dapat memberikan kesan dan pesan tentang kegiatan layanan. 3. Anggota kelompok lembar evaluasi sebagai langkah tindak lanjut untuk kegiatan konseling. 4. Membahas kegiatan lanjutan. 5. Mengucapkan terima kasih, salam, dan doa 	5 Me

BAGIAN IV
PENUTUP

Panduan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa merupakan tata cara atau prosedur pelaksanaan salah satu layanan bimbingan dan konseling yaitu konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa yang dapat digunakan oleh guru BK/Konselor sekolah dan siswa SMAN 1 Mengwi. Panduan ini menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan latar konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa.



Lampiran 5. Tabulasi Data

1. Tabulasi data hasil Pretest

No	Siswa	Total skor Pretest
1	NPDA	78
2	IBKDA	116
3	NKSY	114
4	NKUCMD	116
5	KAPJ	79
6	NMAPN	119
7	NKNOP	119
8	NKAD	83
9	IMAAD	87
10	NNSR	121
11	IGAAIM	119
12	NPVSD	121
13	NKAJP	120
14	NPMDS	124
15	IKRAP	89
16	NKGJD	117
17	NPNCKD	121
18	NKIP	119
19	NPWSD	119
20	NPIW	118



21	IPGAM	85
22	IKRP	111
23	IPGNA	120
24	NMDP	111
25	AAGPK	119
26	IKSW	115
27	IKWD	115
28	NPGKA	114
29	IPGAPJ	115
30	NMASS	114
31	NMAW	117
32	PRP	118
33	NPSNS	117
34	NPVA	118

2. Hasil Uji Normalitas Data

Case Processing Summary							
		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent t	N	Percent t	N	Percent t
Kecemasan Akademik	Pretest-Posttest						
	Pretest	6	100.0 %	0	0.0%	6	100.0 %
	Posttest	6	100.0 %	0	0.0%	6	100.0 %

Descriptives					
	Pretest-Posttest		Statistic	Std. Error	
Kecemasan Akademik	Pretest	Mean		83.50	1.784
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	78.91	
			Upper Bound	88.09	
		5% Trimmed Mean		83.50	
		Median		84.00	
		Variance		19.100	
		Std. Deviation		4.370	
		Minimum		78	
		Maximum		89	
		Range		11	
		Interquartile Range		9	
		Skewness		-.162	.845
		Kurtosis		-1.654	1.741
		Posttest	Mean		107.50
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	104.48	
			Upper Bound	110.52	
	5% Trimmed Mean		107.33		
	Median		106.50		
	Variance		8.300		
	Std. Deviation		2.881		
	Minimum		105		
	Maximum		113		
	Range		8		
Interquartile Range		4			
Skewness		1.807	.845		
Kurtosis		3.549	1.741		

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
		c			c		
Kecemasan Akademik	Pretest	.182	6	.200*	.944	6	.692
	Posttest	.264	6	.200*	.809	6	.070

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecemasan Akademik	Based on Mean	1.709	1	10	.220
	Based on Median	1.639	1	10	.229
	Based on Median and with adjusted df	1.639	1	9.943	.229
	Based on trimmed mean	1.771	1	10	.213

ANOVA					
Kecemasan Akademik					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1728.000	1	1728.000	126.131	.000
Within Groups	137.000	10	13.700		
Total	1865.000	11			

4. Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kecemasan Akademik	95.50	12	13.021	3.759
	Pretest-Posttest	1.50	12	.522	.151

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kecemasan Akademik & Pretest-Postest	12	.963	.000

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Kecemasan Akademik - Pretest-Postest	94.000	12.519	3.614	86.046	101.954	26.010	11	.000



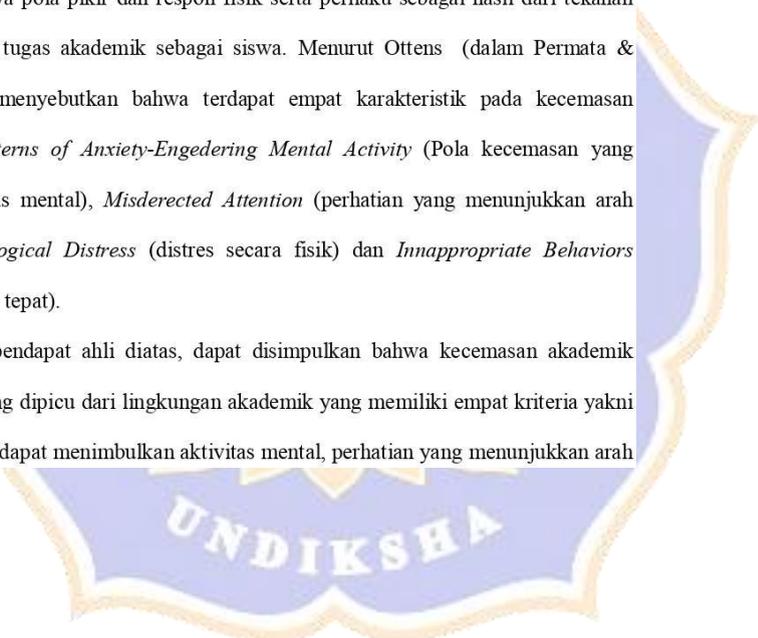
Instrumen Kuesioner Kecemasan Akademik

I. Variabel Terikat: Kecemasan Akademik

II. Definisi Konsep:

Kecemasan pada individu dapat terbagi menjadi berbagai topik bahasan, pada instrument kali ini, kecemasan yang akan diukur adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik menurut Ottens (dalam Alvin Nur Muhammad Azyz et al., 2022) adalah kecemasan yang dipicu dari adanya kemungkinan peforma yang diberikan oleh siswa tidak bisa dipenuhi secara baik dalam hal pemenuhan tugas-tugas akademik. Sedangkan menurut Maddox (dalam A. K. Damayanti & Susanti, 2022) kecemasan adalah segala hal yang berasal dari sekolah yang dapat menimbulkan kecemasan seperti saat menyelesaikan tugas sekolah, melaksanakan ujian, maupun tampil untuk melakukan presentasi. Menurut Prawitasari, (dalam Alit, dkk 2020) mendefinisikan kecemasan akademik adalah suatu bentuk dorongan pikiran dan perasaan yang berisi kekhawatiran, ketakutan, dan perasaan gelisah yang berakibat terganggunya pola pikir dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil dari tekanan dalam melaksanakan tugas akademik sebagai siswa. Menurut Ottens (dalam Permata & Widiasavitri, 2019) menyebutkan bahwa terdapat empat karakteristik pada kecemasan akademik, yaitu *Patterns of Anxiety-Engedering Mental Activity* (Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental), *Misderected Attention* (perhatian yang menunjukkan arah yang salah), *Physiological Distress* (distres secara fisik) dan *Innapropriate Behaviors* (perilaku yang kurang tepat).

Berdasarkan pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah kecemasan yang dipicu dari lingkungan akademik yang memiliki empat kriteria yakni pola kecemasan yang dapat menimbulkan aktivitas mental, perhatian yang menunjukkan arah



UNDIKSHA

yang salah, distress secara fisik, dan juga perilaku yang kurang tepat, dan dapat menimbulkan pengaruh negatif terhadap siswa.

III. Definisi Operasional

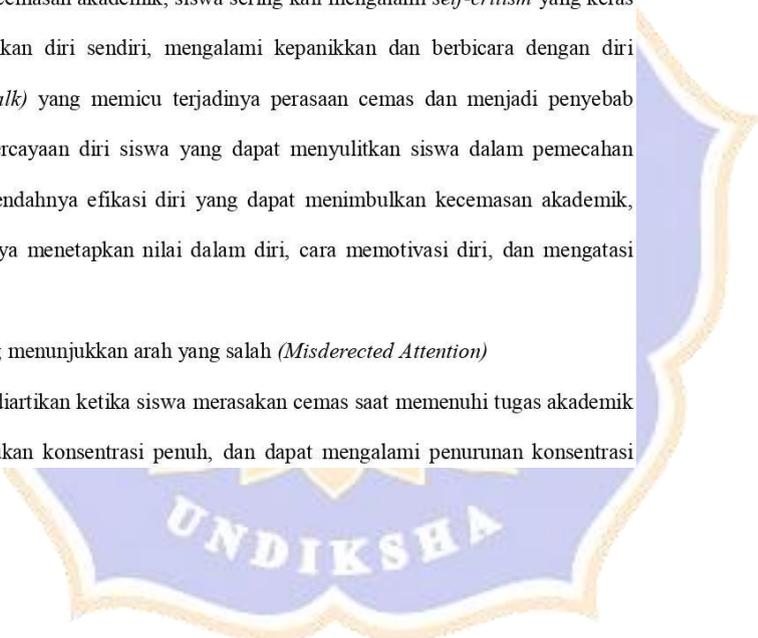
Kecemasan akademik memiliki empat karakteristik khusus yang dapat dijabarkan sebagai berikut.

a. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*Patterns of Anxiety-Engendering Mental Activity*)

Hal ini dapat diartikan bahwa siswa meyakini keyakinan yang salah tentang bagaimana dalam menetapkan nilai pada diri sendiri sehingga menimbulkan kecemasan akademik pada siswa. Pada pola ini, siswa mengalami tiga aktivitas mental yang menyebabkan timbulnya kecemasan akademik, yaitu; 1) perasaan kekhawatiran, siswa mengalami perasaan tidak aman dan menganggap bahwa dirinya melakukan hal yang selalu salah; 2) *self-dialog* yang maladaptif, pada siswa yang mengalami kecemasan akademik, siswa sering kali mengalami *self-critism* yang keras dan menyalahkan diri sendiri, mengalami kepanikkan dan berbicara dengan diri sendiri (*self-talk*) yang memicu terjadinya perasaan cemas dan menjadi penyebab turunnya kepercayaan diri siswa yang dapat menyulitkan siswa dalam pemecahan masalah; 3) rendahnya efikasi diri yang dapat menimbulkan kecemasan akademik, seperti misalnya menetapkan nilai dalam diri, cara memotivasi diri, dan mengatasi kecemasan.

b. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*Misdirected Attention*)

Hal ini dapat diartikan ketika siswa merasakan cemas saat memenuhi tugas akademik yang memerlukan konsentrasi penuh, dan dapat mengalami penurunan konsentrasi



UNDIKSHA

karena adanya faktor-faktor berikut, misalnya; 1) faktor eksternal, yaitu perilaku dari siswa lain, suara bising, atau situasi lingkungan. 2) faktor internal, yaitu faktor dalam diri siswa misalnya melamun, perasaan khawatir, reaksi fisik.

c. Distres secara fisik (*Physiological Distress*)

Karakteristik yang dialami pada siswa dalam hal ini adalah otot kaku/tegang, keringat berlebih, jantung berdetak lebih kencang, dan tangan mengalami gemetar. Selain timbulnya gangguan secara fisik, siswa yang mengalami kecemasan akademik akan mengalami pengalaman emosional dan kecemasan seperti “freezing” atau membeku, “clutching” atau menggenggam. Aspek fisik maupun emosi dari kecemasan ini akan mengganggu apabila diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus utama dari perhatian selama proses akademik berlangsung.

d. Perilaku yang kurang tepat (*Inappropriate Behaviors*)

Karakteristik ini ketika siswa mengalami kecemasan akademik lebih memilih berperilaku kurang tepat dalam menanggulangi kesulitannya dalam menyelesaikan tugas akademiknya, seperti misalnya prokastinasi (menunda-nunda), siswa yang cemas juga melakukan cenderung menjawab pertanyaan ujian dengan tidak teliti dan terburu-buru. Tindakan tidak tepat lain yaitu misalnya memaksakan diri dan tidak memiliki waktu dalam beristirahat.

IV. Kisi – Kisi Instrumen

Variabel	Aspek	Indikator	Butir		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
Kecemasan Akademik	Pola kecemasan yang	1) Perasaan kekhawatiran, siswa	1, 3	2,4	4



menimbulkan aktivitas mental <i>(Patterns of Anxiety-Engendering Mental Activity)</i>	mengalami perasaan tidak aman dan menganggap bahwa dirinya melakukan hal yang selalu salah.			
	2) Siswa mengalami <i>self-dialog</i> yang maladaptif.	5,7	6,8	4
	3) Siswa mengalami efikasi diri yang rendah.	9,10	11,12	4
Perhatian yang menunjukkan arah yang salah <i>(Misdirected Attention)</i>	1) Faktor eksternal, yaitu berasal dari luar, misalnya perilaku dari siswa lain, suara bising, atau situasi lingkungan.	13,15	14, 16	4
	2) Faktor internal, yaitu faktor dalam diri siswa misalnya melamun, perasaan khawatir, reaksi fisik	19,21,22	17,18,20	6
Distres secara fisik <i>(Physiological)</i>	1) Timbulnya gejala secara fisik, seperti otot tegang,	24,26	23,25	4



	<i>Distress</i>)	jantung berdetak lebih kencang, keringat berlebih saat menyelesaikan tugas akademik.			
		2) Timbulnya gejala emosional dan kecemasan, misalnya "freezing" atau membeku, "clutching" atau menggenggam sesuatu lebih erat saat menyelesaikan tugas akademik.	28	27	2
	Perilaku yang kurang tepat (<i>Inappropriate Behaviors</i>)	1) Menunjukkan perilaku prokastinasi (menunda-nunda) dalam mengerjakan tugas akademik.	32,	33,	2
		2) Menunjukkan perilaku yang tergesa-gesa,	29	30,	2



		terburu-buru, dan tidak teliti dalam menyelesaikan tugas akademik.			
		3) Memaksakan diri untuk menyelesaikan tugas akademik dalam waktu beristirahat.	31,	34	2

V. Angket Kecemasan Akademik

Nama Siswa :

No. Absen :

Kelas :

Petunjuk:

Angket ini berisi 30 butir pernyataan tentang kecemasan akademik. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut, kemudian berikanlah jawabann dengan memberi tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang paling anda setuju.

Keterangan :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

KS : Kurang Sesuai

TS : Tidak Sesuai

No.	Pernyataan	Skor
-----	------------	------



		SS	S	KS	TS
1.	Saya percaya diri dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas sekolah.				
2.	Saya sering merasa bahwa saya selalu melakukan banyak kesalahan dalam tugas sekolah.				
3.	Saya percaya diri ketika menyelesaikan soal-soal ujian.				
4.	Saya sering merasa bahwa saya selalu melakukan banyak kesalahan dalam menyelesaikan soal-soal ujian.				
5.	Saya dapat memotivasi diri sendiri untuk menyelesaikan tugas dengan baik.				
6.	Saya sering merasa tidak mampu mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian/tes.				
7.	Saya mampu menyelesaikan tugas tanpa menyalahkan diri sendiri ketika menemui kesulitan.				
8.	Saya merasa sulit untuk membuat tujuan belajar yang sesuai kemampuan saya.				
9.	Saya mampu memahami materi-materi yang diajarkan di kelas.				
10.	Saya bisa memecahkan soal sulit tanpa terlalu khawatir.				
11.	Saya merasa saya tidak mampu menyelesaikan soal sulit.				
12.	Saya sering menyalahkan diri sendiri ketika mendapatkan nilai yang rendah.				
13.	Saya mampu berkonsentrasi saat belajar meskipun situasi belajar tidak tenang.				
14.	Saya mudah kehilangan konsentrasi belajar apabila keadaan kelas bising.				
15.	Saya selalu fokus dan tidak mudah terdistraksi saat menyelesaikan tugas.				
16.	Saya mudah terdistraksi oleh hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar saat mengerjakan tugas.				
17.	Saya sering merasa terganggu oleh pikiran sendiri saat belajar.				
18.	Saya merasa terganggu oleh reaksi fisik seperti gemetar atau jantung berdebar				



	saat belajar.					
19.	Saya jarang melamun ketika pembelajaran dimulai.					
20.	Saya sering melamun ketika mencoba memahami materi pembelajaran.					
21.	Saya merasa yakin bahwa saya bisa menyelesaikan tugas tanpa terganggu oleh pikiran negatif.					
22.	Saya mampu mengatasi rasa cemas sehingga tetap dapat belajar dengan baik.					
23.	Saya sering merasa tegang atau gemetar saat akan ujian.					
24.	Saya dapat tetap tenang dan rileks ketika menghadapi ujian.					
25.	Saya merasa gugup apabila diminta untuk presentasi di depan kelas.					
26.	Saya bisa mengontrol rasa gugup ketika harus presentasi di depan kelas.					
27.	Saya merasa takut bertanya atau berpendapat saat ada sesi diskusi di kelas.					
28.	Saya merasa percaya diri apabila diminta menjawab pertanyaan di depan teman-teman.					
29.	Saya selalu memeriksa jawaban soal ujian yang saya kerjakan.					
30.	Saya sering terburu-buru menyelesaikan soal ujian.					
31.	Saya sering melakukan kegiatan belajar dengan lebih optimal apabila menjelang ujian/tes.					
32.	Saya membuat rencana belajar yang teratur agar tugas sekolah selesai dengan tepat waktu.					
33.	Saya sering menunda mengerjakan tugas apabila tugas tersebut terlalu sulit.					
34.	Saya sering melakukan kegiatan belajar sampai tidak memiliki waktu istirahat.					



LEMBAR PENILAIAN UJI [AKAR (UJI *JUDGES*)

Instrumen : Kecemasan Akademik Siswa

Nama Pakar :

No Butir	Respon Judges		Saran / Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			



20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
28.			
29.			
30.			
31.			
33.			
34.			
35.			
36.			



RIWAYAT HIDUP



Puspa Tri Kirani, lahir pada tanggal 24 Juni 2002 di Singaraja. Penulis lahir dari pasangan I Ketut Suwiada dan Luh Kariasih. Berkebangsaan Indonesia, beragama Hindu. Penulis menempuh pendidikan sekolah dasar di SD No. 1 Banjar Bali, lalu pada sekolah menengah pertama di SMPN 6 Singaraja, dan lanjut ke sekolah menengah atas yaitu SMAN 1 Singaraja, dan lulus pada tahun 2020. Tahun 2020, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang S1 dengan mengambil Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha, yang bertempat di Singaraja, Bali. Di tahun ke-5 studinya, pada tahun 2025 penulis telah menyelesaikan tugas akhir untuk memenuhi tugas sebagai mahasiswa S1 yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa di SMAN 1 Mengwi”.

