

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DENGAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGATASI
KECEMASAN AKADEMIK KELAS 11 DI SMAN 1 SINGARAJA**

Program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan

Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email: wisaka@student.undiksha.ac.id arum-widhiyanti@undiksha.ac.id
gita.rismawan@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kecemasan akademik yang dialami siswa dalam menghadapi tuntutan belajar dan evaluasi di sekolah yang dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi, serta kepercayaan diri siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan teknik *cognitive restructuring* yang membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Rumusan masalah penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan CBT dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi kecemasan akademik pada siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui angket kuesioner, observasi, dan wawancara, dengan instrumen yang diuji melalui uji *judges* menggunakan rumus Lawshe serta teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan delapan kali pertemuan dalam setting konseling kelompok, dengan populasi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Singaraja dan sampel siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi. Analisis data menggunakan SPSS Statistics 27 pada Windows 11 dan hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengatasi kecemasan akademik siswa.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, *Cognitive Behavioral Therapy*, *Cognitive Restructuring*, Konseling Kelompok.

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DENGAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGATASI
KECEMASAN AKADEMIK KELAS 11 DI SMAN 1 SINGARAJA**

Program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan

Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email: wisaka@student.undiksha.ac.id arum-widhiyanti@undiksha.ac.id
gita.rismawan@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This study is motivated by academic anxiety experienced by students when facing learning demands and academic evaluations at school, which can affect concentration, motivation, and self-confidence in the learning process. One approach that can be used to address this problem is Cognitive Behavioral Therapy (CBT) with the *cognitive restructuring* technique, which helps students identify and change negative thought patterns into more rational and adaptive ones. The research problem of this study is to determine the effectiveness of CBT using the *cognitive restructuring* technique in reducing students' academic anxiety. Data were collected through questionnaires, observation, and interviews, with research instruments validated through expert judgment using the Lawshe formula and a purposive sampling technique. This study employed a quasi-experimental design with eight meetings conducted in a group counseling setting, involving a population of eleventh-grade students of SMA Negeri 1 Singaraja and samples consisting of students with high levels of academic anxiety. Data analysis was conducted using SPSS Statistics 27 on Windows 11, and the results indicate that CBT with the *cognitive restructuring* technique is effective in reducing students' academic anxiety.

Keywords: academic anxiety, cognitive behavioral therapy, cognitive restructuring, group counseling.