

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BELAJAR PADA SISWA SMP NEGERI 1 SINGARAJA

Oleh Ni Made Yuni Kristina Dewi, NIM 2211011053 Program Studi Bimbingan
Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan

Email: yuni.kristina@student.undiksha.ac.id, luhputusri.lestari@undiksha.ac.id,
ari.dwiarwati@undiksha.ac.id

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan belajar antara siswa yang mengikuti konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dan siswa yang tidak mengikutinya, serta untuk menguji efektivitas layanan tersebut dalam menurunkan kecemasan belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi eksperimen dengan rancangan nonequivalent pretest-posttest control group design. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik intact grup, dengan siswa yang memiliki tingkat kecemasan belajar, terdiri dari 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kecemasan belajar dan analisis menggunakan uji statistik *independent sample t-test* dengan hasil $p = 0,001 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan kecemasan belajar pada siswa SMP Negeri 1 Singaraja.

Kata Kunci: konseling kognitif behavioral, teknik restrukturisasi kognitif, kecemasan belajar siswa.



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplik
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL COUNSELING APPROACH USING COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUE TO REDUCE LEARNING ANXIETY AMONG STUDENTS AT SMP NEGERI 1 SINGARAJA

Ni Made Yuni Kristina Dewi, Student ID 2211011053

Guidance and Counseling Study Program, Department of Education, Psychology,
and Guidance

Email: yuni.kristina@student.undiksha.ac.id, luhputusri.lestari@undiksha.ac.id,
ari.dwiarwati@undiksha.ac.id

This study aims to examine the differences in learning anxiety levels between students who receive cognitive behavioral counseling with cognitive restructuring techniques and those who do not, as well as to evaluate the effectiveness of the intervention in reducing learning anxiety. This study employed a quasi-experimental design using a nonequivalent pretest-posttest control group design. The population consisted of eighth-grade students at SMP Negeri 1 Singaraja. The sample was selected using an intact group technique, consisting of students with identified learning anxiety, with 8 students in the experimental group and 8 students in the control group. Data were collected using a learning anxiety questionnaire and analyzed using an independent samples t-test. The results showed that $p = 0,001 < 0,05$, indicating a statistically significant difference between the groups. Based on these findings, it can be concluded that cognitive behavioral counseling with cognitive restructuring techniques is effective in reducing students' learning anxiety at SMP Negeri 1 Singaraja.

Keywords: cognitive behavioral counseling, cognitive restructuring technique, learning anxiety.



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplik
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.