

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 9	NOMOR 2	EDISI Oktober 2024	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Mutmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviewers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Luar Sekolah Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Volume 9 Nomor 2 Edisi Oktober 2024

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
Alvita Izki Maulida, dan Drajat Edy Kurniawan Studi Kasus Faktor Penyebab Rendahnya Kesadaran Pendidikan di Desa Sengi Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang	2416-2424
Puspa Naila Alifiarni Ramsyah dan Abdul Muhid Efektivitas Terapi <i>Acceptance and Commitment</i> (ACT) dalam Menumbuhkan <i>Body Image</i> Positif pada Remaja Obesitas	2425-2433
Pifa A. Lakapu, I Wayan Lasmawan, dan I Wayan Suastra Analisis Kesiapan Guru dalam Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di SD Negeri Taubeno	2434-2442
Nurani Azizah Ayu Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Santriwati Pesantren Modern Al-Amanah Junwangi	2443-2451
Mustakim, I Nengah Suastika, dan Dewa Bagus Sanjaya The Implementation of Effective Learning Resources Models in Civic Education Learning at SD Negeri 5 Sukarara	2452-2469
Ayu Kharisma Paramita Mulyanto dan Ayong Lianawati Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan <i>Self-Concept</i> pada Remaja Broken Home	2470-2479
Mustakim, I Wayan Suastra, Dan I Wayan Lasmawan The Independent Curriculum in Educational Theory Review: Challenges and Solutions	2480-2501
Niar Karisma Raranta, dan Ari Khusuma Dewi Upaya Peningkatan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Terhadap Self Efficacy Diri Siswa	2502-2507
Ufi Nawa Zakiyya, dan Ahmad Minan Zuhri Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Positif Reinforcement Surat At-Tin Ayat 4 Terhadap Percaya Diri Siswa MTs Negeri Semarang	2508-2517
Aluh Hartati, Jessica Festy Maharani dan Mawar Sutjiati Sasmita Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy terhadap Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 9 Mataram	2518-2527
Hariadi Ahmad, Hasrul, dan Mulyana Pengaruh Teknik Being Positif terhadap Kestabilan Emosi Siswa di SMP Lenterahati Islamic Boarding School	2528–2538

Mujiburrahman, Laxmi Zahara, Mahsup, Made Sutajaya,

Wayan Suja, dan Ida Bagus Made Astawa

Sinergi Filosofi Tri Hita Karana Dalam Pembelajaran Dengan Model

Pembelajaran *Project Based Learning* 2539 – 2549

Wiryo Nuryono, Desika Putri Mardiani, Ni Made Marlin Minarsih,

Farida Istianah, Mallevi Agustin Ningrum, Farah Nikmatus Sania,

Wasilatur Rahmah Siftia Rusydi, dan Tria Putri Ayu Arisona.

Pengembangan Materi Pencegahan Bullying untuk Guru BK Madrasah 2550 – 2561

PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP KECEMASAN BELAJAR SISWA SMP NEGERI 9 MATARAM

Oleh:

Aluh Hartati, Jessica Festy Maharani dan Mawar Sutjiati Sasmita

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: aluhhartati@undikma.ac.id; jessicafestymaharani@gmail.com; mawarsutjiati03@gmail.com;

Abstract. The problem of this research is the feeling of learning anxiety in class VIII students at SMPN 9 Mataram. To avoid feelings of learning anxiety for class VIII students, individual counseling is needed. The formulation of the problem in this research is whether there is an influence of the cognitive behavioral therapy approach on learning anxiety students at SMPN 9 Mataram. The aim of this research is to find out how the cognitive behavioral therapy approach influences learning anxiety in students SMPN 9 Mataram. The data collection technique in this research is to use the questionnaire method as the main method, while observation, interviews and documentation are complementary methods. Based on the results of the t-test calculation obtained through analysis, it turns out that the calculated t-value was -4.7, which was then consulted with the t-value in the db table (N-1) 9 – 1 8 with a significance level of 5% -3.7. While the t-calculated value of the results of this research is greater than the t-table value, namely $-4.7 > -3.7$, the null hypothesis (H_0) is rejected while the alternative hypothesis (H_a) is accepted at the 5% significance level so that this research is declared "significant". This means that there is an influence of Cognitive Behavioral Therapy on Learning Anxiety Students at SMPN 9 Mataram.

Abstrak. Masalah penelitian ini adalah rasa kecemasan belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 9 Mataram. Untuk menghindari rasa kecemasan belajar terhadap siswa kelas VIII ini dibutuhkan adanya konseling individu. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pendekatan cognitive behavioral therapy terhadap kecemasan belajar pada siswa SMPN 9 Mataram. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pendekatan cognitive behavioral therapy terhadap kecemasan belajar pada siswa SMPN 9 Mataram. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode angket sebagai metode pokok, sedangkan observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai metode pelengkap. Berdasarkan hasil perhitungan t-test yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai t-hitung diperoleh -4,7 yang kemudian di konsultasikan dengan nilai t dalam tabel db (N-1) 9 – 1 8 dengan taraf signifikansi 5% -3,7. Sedangkan nilai dari t-hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai t-tabel yakni $-4,7 > -3,7$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikan 5% sehingga penelitian ini dinyatakan "signifikan". Berarti ada pengaruh Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Kecemasan Belajar SMPN 9 Mataram.

Kata Kunci: Cognitive Behavioral Therapy; Kecemasan Belajar

PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku dimana perubahan itu dapat mengarah kepada tingkah laku yang lebih baik (Ngalim Purwanto, 2007). Untuk dapat belajarnya seorang siswa sesuai dengan yang diharapkan, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya. Salah satunya adalah motivasi belajar, Motivasi belajar adalah suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari dalam maupun luar sehingga seseorang berkeinginan untuk

mengadakan perubahan tingkah laku atau aktivitas tertentu lebih baik dari keadaan sebelumnya (Hamzah B. Uno, 2008). Belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor. Kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi belajar seseorang.

Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan mental yang tidak enak yang ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan, dan prarasa yang tidak baik yang tidak dapat dihindari oleh seseorang (Elizabeth B. Hurlock, 1998).

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda (Atkinson 2001). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menenangkan seperti perasaan tertekan dalam menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan khawatir, prihatin dan rasa takut pada situasi tertentu, namun apabila individu berhasil tanda-tanda kecemasan maka perasaan ini juga dapat menjadi motivator untuk berbuat sesuatu. Menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedang tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar (Ireel, 2018). Kecemasan belajar merupakan bentuk perasaan seseorang baik berupa perasaan takut, tegang ataupun cemas dalam melaksanakan belajar dengan berbagai bentuk gejala yang ditimbulkan. Kecemasan belajar banyak terjadi terhadap peserta didik oleh karena itu peran guru di sekolah itu sangat penting untuk memberikan bantuan kepada peserta didik agar bisa mengurangi tentang kecemasan belajar yaitu dengan menggunakan teori behaviorial.

Konseling behaviorial adalah salah satu dari teori-teori konseling yang ada pada saat ini. Konseling behaviorial merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan di sini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami

dalam kehidupannya (Syamsu & Juntika, Nurihsan, 2005 :9).

Pengertian konseling tidak dapat dipisahkan dengan bimbingan karena keduanya merupakan sebuah keterkaitan. Muhamad Surya mengungkapkan bahwa konseling merupakan bagian inti dari kegiatan bimbingan secara keseluruhan dan lebih. Konseling behaviorial berkenaan dengan masalah individu secara Pribadi (Surya, 1988 :25). Juntika mengutip pengertian konseling dari ASCA (American School Conselor Assosiation) Konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya dalam mengatasi masalah masalahnya (Yusuf, Syamsu & Juntika, Nurihsan, 2005 :15). Sedangkan pengertian “behavioral/behaviorisme adalah satu pandangan teoritis yang beranggapan, bahwa persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas” (JP. Chaplin, 2002 :54).

Dari pengertian konseling dan behaviorisme yang dipaparkan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan konseling behaviorial adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (behaviorial), dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri klien.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMPN 9 Mataram bahwa siswa di kelas VIII tersebut ada beberapa yang memiliki rasa cemas dalam belajar. Seperti tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, gugup dalam tanya jawab. Juga memiliki rasa cemas berlebihan memiliki pemikiran yang pesimis dan cemas dalam belajar,

sehingga mereka merasa malas belajar di dalam kelas. Adapun penyebab masalah tersebut adalah adanya kritikan dari teman yang tidak membangun bahkan cenderung menjatuhkan dan tidak ada dukungan dari orang terdekat serta pengalaman masa lalu yang membuat trauma untuk tampil di depan kelas. Hal tersebut mengakibatkan seorang anak mengalami pengaruh dalam mental dan tingkah lakunya. Sehingga masalah yang timbul di rumah juga akan mempengaruhi belajar siswa di sekolah. Sedangkan masalah orangtua yang otoriter adalah orangtua yang selalu menuntut anaknya agar selalu menjadi yang diinginkan orangtuanya (Zulkipli, 2020 :3).

Hal tersebut mengarah pada satu arah keinginan orangtua dan bukan keinginan anak. Contohnya saja memilih sekolah. Ketika orangtua menginginkan sekolah yang terbaik, tetapi anak tidak menginginkan sekolah tersebut, disitulah anak tidak sepenuhnya memiliki keinginan dan minat untuk belajar. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu dalam keluarga seperti faktor ekonomi yang menjadi pemicu siswa banyak kendala dalam belajar. Sedangkan faktor eksternal dari lingkungan yaitu teman sebaya. Seperti waktu luang tidak dipergunakan dengan baik. Mereka memiliki kekhawatiran tentang belajar tetapi tidak ingin memperbaiki cara belajar dengan baik.

Siswa SMPN 9 Mataram memiliki rasa cemas belajar. Adanya ketakutan untuk gagal dalam belajar juga menimbulkan masalah belajar pada setiap pelajaran pada siswa kelas VIII ini. Akibatnya tidak ada rasa semangat bahkan menimbulkan kecemasan untuk menerima pelajaran dan merasa bosan akibat pelajaran yang membosankan. Jika adanya kecemasan belajar pada pelajaran maka ditakutkan siswa tidak akan siap

menghadapi Pendidikan selanjutnya. Dengan ini siswa yang mengalami ketakutan dan rasa cemas untuk gagal di awal pelajaran maka harus diberikan bantuan.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada permasalahan siswa yang mengalami kecemasan belajar dan peneliti memberikan treatment berupa konseling individu kepada siswa yang mengalami kecemasan tinggi atau berlebihan berjumlah sebanyak 9 orang, sedangkan siswa yang memiliki kecemasan belajar rendah diberikan konseling kelompok peneliti dibantu oleh guru bk disekolah.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa peneliti mengharapkan adanya perubahan siswa dari yang memiliki kecemasan belajar tinggi menjadi rendah supaya siswa ada perubahan menjadi siswa yang percaya diri agar siswa tidak lagi cemas dalam belajarnya, kemudian siswa itu bisa mengembangkan belajarnya karena adanya perubahan *cognitive behavioral therapy* hasilnya adalah adanya perubahan dari *cognitive behavioral therapy* dimana prosesnya dilakukan melalui konseling individu dalam konseling individu materi yang digunakan adalah *cognitive behavioral therapy* agar siswa juga bisa merasa lebih baik lagi dari sebelumnya. Hal ini akan menambah rasa semangat dalam melaksanakan proses belajar di dalam kelas dan lingkungan sekolah. Dengan menggunakan *cognitive behavioral therapy* diharapkan SMPN 9 Mataram dapat menghilangkan kecemasan belajar yang berlebihan terhadap pembelajaran.

Kecemasan dalam belajar adalah adanya rasa takut individu, kekhawatiran yang berlebihan keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda pada saat proses mendapatkan kemampuan, keterampilan dan sikap. Kecemasan belajar adalah rasa cemas atau khawatir yang timbul pada

seorang siswa pada saat pembelajaran. Siswa pada jenjang sekolah menengah pertama berada pada fase perkembangan remaja (12-14 Tahun). Pada masa remaja, siswa berpotensi untuk mengalami masalah-masalah emosional dan berperilaku dalam bentuk yang beragam. Di lingkungan sekolah siswa mengalami perubahan yang signifikan karena mengalami transisi dari jenjang sekolah dasar ke jenjang sekolah menengah pertama, siswa berinteraksi dengan teman sebaya dan guru yang lebih banyak dan menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi.

Cognitive behavioral therapy adalah proses pemberian bantuan oleh konselor kepada siswa dengan tujuannya untuk mengubah cara berpikir individu yang keliru dan menjadi suatu hal yang mengkhawatirkan. Adapun tujuan dari *cognitive behavioral* tersebut adalah: 1) Mengubah pola pikir dan perilaku, 2) Memusatkan perhatian pada perilaku untuk meningkatkan mood siswa, 3) Membangun keefektifan pribadi klien, 4) Mengubah perilaku negatif menjadi positif, 5) Membantu mengubah cara pandang klien terhadap masalah. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket sebagai metode pokok. Sedangkan observasi, dokumentasi dan wawancara sebagai metode pelengkap. Sehingga hasil data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan *t-test*. Peneliti berharap hasil tes yang akan peneliti lakukan dapat memperbaiki kecemasan belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 9 Mataram.

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka panjang dan Sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi-situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan tetapi hanya setelah terbentuk pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas pada pengalaman hidup seseorang. Ada 4 faktor utama yang mempengaruhi

perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas yaitu: 1) Lingkungan atau sekitar tempat tinggal siswa mempengaruhi cara berpikir siswa tentang diri siswa sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman siswa dengan keluarga, dengan sahabat, dengan rekan sekerja, dan lain-lain. Kecemasan wajar timbul jika anda merasa tidak aman terhadap lingkungan siswa. 2) Emosi yang ditekan kecemasan bisa terjadi jika siswa tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan siswa dalam hubungan personal. Ini benar terutama jika siswa menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali. 3) Sebab-sebab fisik pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. 4) Keturunan sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional dari seseorang siswa yang tidak menenangkan seperti perasaan tertekan dalam menghadapi kesulitan saat mengerjakan soal latihan yang sulit, sebelum kesulitan itu terjadi biasanya ditandai dengan berbagai gejala seperti adanya perasaan khawatir, prihatin dan rasa takut pada situasi tertentu (Zulkipli, 2020: 15-16). Akan tetapi, apabila siswa tersebut mampu mengelola kecemasan yang dialaminya akan membuat dirinya mampu untuk melakukan sesuatu. Adapun aspek-aspek kecemasan belajar membagi aspek kecemasan menjadi tiga bagian, yaitu: a) Aspek fisik, meliputi: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas,

panas dingin, mudah marah atau tersinggung. b) Aspek behavioral, meliputi: berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan independent. c) Aspek kognitif, meliputi: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidak mampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi (Nevid, 2005: 205). Dapat disimpulkan dari aspek-aspek perilaku kecemasan belajar, jika siswa mampu mengelola kecemasan yang dialaminya akan membuat dirinya mampu untuk melakukan sesuatu, dan terlepas dari perilaku kecemasan belajar.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam proses penelitian ini adalah pendekatan *eksperimen* karena untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Bentuk Desain *Eksperimen* yang digunakan yaitu *one-group pre-test-post- test Desing*. Pada desain ini terdapat *pre-test*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan (Zulkipli, 2020:27). Dalam metode penelitian terdiri dua pendekatan, yaitu: pendekatan *empiris* dan *eksperimen*. Sugiyono (Zulkipli, 2020:27) “metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Pada dasarnya pendekatan penelitian terdiri dari pendekatan *empiris* dan *eksperimen*. Pendekatan *eksperimen*, yaitu: pendekatan yang berupa prosedur pemecahan masalah peneliti yang dilakukan dengan menciptakan suatu perlakuan (*treatment*) yang berfungsi sebagai variabel bebas, yang sengaja

diadakan (bersifat induk) pada *obyek*. Untuk diketahui pengaruh atau akibatnya dalam bentuk variabel terikat yang muncul karena perlakuan itu.

Rancangan penelitian adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam suatu penelitian. Adapun pengertian rancangan penelitian menurut (Zulkipli, 2020:28) Sugiyono mengatakan “Rancangan penelitian pada dasarnya merupakan gambaran mengenai keseluruhan aktivitas peneliti selama penelitian dimulai dan persiapan sampai dengan pelaksanaan penelitian”. Dilihat dari jenis penelitian, maka penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif (penelitian statistik), dalam sumber lain jenis penelitian kuantitatif yang diangkat/*scoring*. Dalam metode penelitian terdiri dari dua pendekatan, yaitu: pendekatan *empiris* dan *eksperimen*.

Populasi dapat dikatakan sebagai penyebutan semua subyek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini dikatakan keseluruhan dari siswa SMPN 9 Mataram. Sugiyono (Zulkipli, 2020:28-29) menjelaskan populasi adalah “bukan sekedar orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam lainnya dan bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu”. Dengan ini, maka yang akan menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 9 Mataram yang berjumlah 168 siswa dengan jumlah siswa laki-laki 82 dan siswa perempuan berjumlah 86. Untuk menentukan jumlah subjek penelitian tentunya memperhatikan sampel, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Sugiyono (Zulkipli, 2020 :29). Ahli lain mengemukakan bahwa “*sampel* adalah bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian” (dalam Zulkipli, 2020:29)

Suryana. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *teknik Purposive sampling* (Zulkipli, 2020:29-30) Sugiono. “Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu” alasan menggunakan *teknik purposive sampling* adalah karena kemampuan peneliti dan waktu, serta keadaan yang terbatas tidak memungkinkan untuk mengambil sampel yang lebih besar. Sugiyono Mengatakan bahwa *one groups pre- test-post-test design* yaitu desain penelitian yang terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Zulkipli, 2020:30). 1) Siswa yang akan dijadikan sampel adalah siswa SMPN 9 Mataram yang di kategorikan masuk pada tahun ajaran yang sama. 2) Siswa yang dijadikan sampel adalah memiliki problem masalah yang hampir sama sehingga itu dijadikan sampel. 3) Siswa yang dijadikan sampel itu adalah yang potensinya memiliki kecemasan belajar tetapi ada potensi untuk ada perubahan.

Terkait dengan penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu mengambil 9 (Sembilan) orang siswa yang mempunyai kecemasan belajar yang mempunyai skor tertinggi. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket, dimana peneliti membuat sejumlah pertanyaan yang akan disebarakan kepada semua responden yang berjumlah. Data tersebut diperoleh melalui instrumen berupa angket langsung dimana responden (subyek) peneliti memilih jawaban sesuai dengan keadaan dirinya.

Berdasarkan kedua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa instrumen adalah alat yang digunakan untuk memperoleh data tentang obyek yang

diteliti. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket, yaitu untuk memperoleh data tentang kecemasan belajar siswa baik sebelum maupun sesudah diberikan treatment. Angket yang digunakan penelitian ini adalah angket langsung, sedangkan dilihat dari bentuknya, maka angket yang diperlukan adalah angket essay dengan kriteria pilihan adalah SS (sangat sesuai), S (sesuai), KS (kurang sesuai), dan TS (tidak sesuai) guna mengetahui kecemasan belajar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk memperoleh data penelitian tentang Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa SMPN 9 Mataram. Penyusunan instrumen penelitian bertujuan untuk mempermudah penelitian dalam memperoleh data yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah angket sebagai metode pokok yang didukung oleh wawancara dan observasi sebagai pelengkap. Adapun data yang diperoleh melalui metode angket adalah data tentang kecemasan belajar. Instrumen penelitian ialah suatu alat yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur suatu fenomena alam maupun sosial yang diamati untuk memperoleh suatu data yang dibutuhkan dalam kegiatan penelitian, maka diperlukan alat untuk mengumpulkan data. Alat yang digunakan dalam penelitian ini disebut instrumen penelitian. Untuk mengetahui perilaku kecemasan belajar digunakan angket tertutup dengan jumlah item 4, masing-masing item disediakan 4 option jawaban, cara pemberian skor menggunakan skala likert dan cara penskoran sebagai berikut: untuk pilihan Sangat Sesuai diberi skor 4, Sesuai diberi skor 3, Kurang Sesuai diberi skor 2, Tidak Sesuai diberi skor 1 (Zulkipli, 2020: 39).

Pada penelitian ini rentan nilai 60-68 memiliki kategori tinggi terdapat 9 siswa, rentan nilai 50-59 memiliki kategori sedang terdapat 49 siswa. Sedangkan rentan nilai 33-49 memiliki kategori rendah terdapat 45 siswa.

Diuraikan populasi dalam penelitian ini berjumlah 103 siswa dengan masing-masing kelas berjumlah 28 siswa dan yang menjadi subjek pada penelitian ini adalah 9 orang siswa SMPN 9 Mataram yang memiliki Kecemasan Belajar. Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai *t*-hitung diperoleh $-4,7$ yang kemudian di konsultasikan dengan nilai *t* dalam tabel db $(N-1) = 9 - 1 = 8$ dengan taraf signifikansi $5\% = -3,7$. Sedangkan nilai dari *t*-hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai *t*-tabel yakni $-4,7 > -3,7$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikan 5% sehingga penelitian ini dinyatakan “signifikan”. Berarti ada pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Kecemasan Belajar pada Siswa SMPN 9 Mataram.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mulai dari observasi awal pada siswa kelas VIII di SMPN 9 Mataram, peneliti meemukan siswa yang memiliki kategori kecemasan belajar pada siswa kelas VIII, hal ini dapat dilihat dari skor angket *pre-test* yang disebarkan pada siswa kelas VIII.

Dalam analisis data ini dilakukan dua kali pembagian yaitu sebelum siswa diberikan konseling individu. Karena dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test design* dengan demikian, bahwa pelaksanaan Konseling Individu mempunyai peranan yang positif dalam membantu sikap perilaku terhadap kecemasan belajar pada siswa SMPN 9 Mataram. Oleh karenanya kepada pihak sekolah seperti guru bimbingan dan konseling, hendaknya tetap melaksanakan *cognitive behavioral*

therapy secara maksimal dan intensif, karena terbukti bahwa *cognitive behavioral therapy* dapat membantu siswa yang memiliki perilaku kecemasan belajar langsung.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan pada bab IV dapat disimpulkan bahwa: ada Pengaruh Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa SMPN 9 Mataram. Dengan kata lain bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Maka dari hasil penelitian ini dapat dilihat nilai terhitung sebesar $-4,7$ dan nilai tabel dengan taraf signifikansi 5% dengan $N=9$ lebih besar dari nilai tabel yaitu $(-4,7 > -3,7)$ sehingga dapat disimpulkan “signifikan”

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti sarankan sebagai bahan pertimbangan. Kepada Kepala Sekolah, agar terus meningkatkan kerja sama yang baik dengan orangtua/wali murid. Guru pembimbing, guru bidang studi, wali kelas serta semua pihak yang terkait demi mencegahnya kecemasan belajar pada siswa. Bagi guru BK, pelaksanaan layanan konseling individu dilakukan secara terus-menerus dan terprogram, serta lebih memperhatikan sikap dan perilaku siswa agar dapat mengurangi kecemasan belajar pada siswa. Bagi siswa, diharapkan dapat memahami konsep diri sehingga mampu merealisasikan potensi dirinya dengan cara siswa harus memiliki kepercayaan diri, tenang dan mampu melakukan segala hal atau berani mencoba hal baru. Kepada peneliti yang akan meneliti selanjutnya agar mengambil sampel lebih banyak lagi dan mengenali lebih dalam dampak-dampak lain yang akan timbul terhadap perilaku kecemasan belajar pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2009). *Optimalisasi Konseling Individu dan Kelompok untuk Keberhasilan Siswa*. INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan, 14(1), 132-148.
- Ainiah, Q., & Khusumadewi, A. (2018). *Penerapan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi diri (self resilience) Siswa*. Jurnal BK UNESA, 9(1).
- Alvira, A. (2021). *Pengaruh Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2020/2021* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Andriyani, J. (2018). *Konsep konseling individual dalam proses penyelesaian perselisihan keluarga*. At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam, 1(1).
- Annisa, S. A., Fitriyah, E. T., & Roni, F. (2021). *Efektivitas Writing Therapy dan Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Korban Bullying: Efektivitas Writing Therapy dan Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Korban Bullying*. Indonesian Nursing and Healthcare Research Journal, 1(2), 74-82.
- Asiah, A., & Batubara, G. I. B. 2019. *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa Kelas VIII-B MTSN 1 Tapanuli Tengah Tahun Ajaran 2018/2019*. JGK (Jurnal Guru Kita), 3(2), 144-157.
- Damayanti, I., Bahri, A. S., & Astuti, F. B. (2017). *Efektivitas Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Manhan Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Sahid Surakarta).
- El Fiah, R., & Anggralisa, I. (2017). *Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi kesulitankomunikasi interpersonal peserta didik kelas X MAN Krui Lampung Barat TP 2015/2016*. KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), 2(2), 43-56.
- Hanum, M., Prayitno, P., & Nirwana, H. (2015). *Efektifitas layanan konselingperorangan meningkatkan kemandirian siswa dalam menyelesaikan masalah belajar*. Konselor, 4(3), 162-168.
- Hariadi Ahm dan Jessica Festi Maharani. 2023. *Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram* Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 No 2 Edisi Oktober 2023. Hal 2089 – 2079. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP untuk Konselor Sekolah*. LPP Mandala. Mataram
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach dalam Meningkatkan Self Advocacy Mahasiswa Prodi BK IKIP Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No 2 Edisi Oktober 2016. Hal 117 – 127. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram

- Hariadi Ahmad dan Dini Kurnia. 2017. *Pengaruh Teknik Biblio Edukasi Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 2 No 1 Edisi April 2017. Hal 194 – 202. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad dan Elfida Utami. 2024. *Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Keterampilan Komunikasi Verbal Siswa SMP*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 9 No 1 Edisi April 2024. Hal 2283 – 2293. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v9i1.10929>
- Hariadi Ahmad, Aluh Hartati, dan Nuraeni. 2018. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach (SLA) dalam Meningkatkan Kesadaran Empati Diri Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 2 Edisi Oktober 2018. Hal 600 – 605 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, dan Lalu Andry Adifa Maulana. 2019. *Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Berfikir Positif Siswa SMPN 16 Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No 1 Edisi April 2019. Hal 727 – 741. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, dan Yolana Oktaviani. 2019. *Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Siswa Kelas Kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No 2 Edisi Oktober 2019. Hal 806 – 815. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad. 2013. *Pengembangan Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP*. Malang. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang. (Tesis, Tidak diterbitkan)
- Hariadi Ahmad. 2022. *Pengaruh Media Visual terhadap Sikap Kemandirian SMA di Kabupaten Lombok Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 7 No 1 Edisi April 2022. Hal 1508 – 1514. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hasrul dan Hariadi Ahmad. 2021. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Krangka Konseptual*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hasrul, Nutfah A.M. Arif, dan Hariadi Ahmad. 2024. *Kontribusi Bimbingan dan Konseling dalam Membentuk Sikap Kewirausahaan Siswa di Kota Ternate*. Jurnal Pendidikan dan ekonomi (JUPEK). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12513724> hal. 38 – 53. Program Studi Pendidikan Ekonomi, Institut Sains dan Kependidikan (ISDIK) Kie Raha Maluku Utara.

- Ireel, A. M., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2018). *Efektivitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa smp di kota bengkulu*. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 1-10.
- Kusno, Sutarto, Muzanni, A., Ahmad, H., Rahman, A., Hardiani, N. 2022. Improving Content Knowledge and Technological Skill of University Instructors: A Case Study for Online Learning Implementation during and after the COVID-19 Pandemic. *Hong Kong journal of Social Sciences*. Volume 59, Spring-Summer 2022, Pages 232-241. City University of Hong Kong Press. Link: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85149292394&origin=resultlist>
- Laras, P. B., Aryani, E., Kurniawan, L., Sutanti, N., & Amat, S. (2022). *PELATIHAN PSIKOEDUKASI UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK*. *Jurnal Masyarakat Mandiri*.
- Nasir, A. 2018. *Konseling behavioral: Solusi alternatif mengatasi bullying anak di sekolah*. *Journal of Guidance and Counseling*, 72.
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). *Peran problem focused coping dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan remaja SMA yang akan menempuh ujian nasional*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2010, 1-11.
- Putranto K 2016. *Cognitive Behavior Dan Behavior Activation Dalam Intervensi Klinis*. *Grafindo Books Media.jakarta selatan*
- Rohaniah, R. (2020). *Penerapan Metode Konseling Behavioral Guna Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas VIII. 3 SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019*. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(1).
- Tjahjaningrum, T. (2013). *Kecerdasan Emosi, Kedisiplinan Dan Kecemasan Siswa Bintara Kowal Dalam Menjalani Pendidikan Dasar Militer TNI-AL*. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Wicaksono, A. B., & Saufi, M. 2013, November. *Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika*. In *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika (Vol. 9, No. 4, pp. 89-94)*.
- Yanti, S., Erlamsyah, E., Zikra, Z., & Ardi, Z. (2013). *Hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa*. *Konselor*, 2(1).
- Zulkipli. 2020. *Pengaruh Konseling Individu Terhadap Kecemasan Belajar dalam Pelajaran Praktek pada Siswa Kelas XI SMKN 7 MATARAM Tahun Ajaran 2020/2021*. *Mataram*.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 9	NOMOR 2	EDISI Oktober 2024	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

