

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 7	NOMOR 2	EDISI Oktober 2022	HALAMAN 1642 - 1845	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

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

REALITA
BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur

Drs. Wayan Tamba, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviwer

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara

Dita Kurnia Sari, M.Pd UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali

Ari Khusumadewi, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd	Univ. Mathla'ul Anwar Banten
Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd	Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara
Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan
Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita 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

Jurnal Realita 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

Sovina Dhiya' Ulhaq dan Abdul Muhid

Efektivitas Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja Korban Bullying: Literature Review 1642 - 1650

Aluh Hartati

Pengaruh Konseling Kelompok dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri Kota Mataram 1651 - 1663

Hariadi Ahmad

Hubungan Kesetabilan Emosi dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Negeri Kota Mataram 1664 - 1677

Jumaini

Model Pembelajaran Inquiri dengan Bimbingan Individual sebagai Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas IV Semester I SD Negeri 46 Cakranegara 1678 - 1691

Baiq Karni Apriani

Peningkatan Prestasi Belajar Siswa melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD pada Pokok Bahasan Luas Bangunan Datar di Kelas VI A SDN 9 Ampenan 1692 - 1705

Isniwati

Penerapan Metode Simulasi untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Dalam Mata Pelajaran Bahasa Indonesia pada Siswa Kelas V SDN 9 Ampenan 1706 - 1717

Reza Zulaifi

Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram 1718 - 1724

Febi Nura Wiantisa, Akhmad Fajar Prasetya, I Made Sonny Gunawan, Tri Leksono, dan Yuzarion

Pengembangan Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Media Website untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Siswa 1725 – 1732

Muhammad Iqbal, Lu'luin Najwa, dan Nur Ihwani Hidayah

Fungsi Manajemen Kelas dalam Pembentukan Karakter dan Motivasi Belajar Siswa 1733 – 1738

M. Najamuddin

Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Perilaku *Bullying* Secara Verbal pada Siswa di Yayasan Peduli Anak 1739 - 1743

M. Zainuddin

Pengaruh Konseling Realita terhadap Perilaku Sosial Siswa di SMA Negeri 1 Sikur Lombok Timur 1744 – 1751

Ruhil Kusmawati, Farida Herna Astuti, dan Khairul Huda

Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Sikap Tanggung Jawab pada

Siswa Kelas XI di SMAN 7 Mataram 1752 – 1758

Putri Ilvia Muzdallifah, Ni Ketut Alit Suarti, dan Dewi Rayani

Pengaruh Layanan Informasi Karir Terhadap Self Efficacy pada Siswa

Kelas XI SMKN 3 Mataram 1759 – 1773

Bimantara Wahyu Adi, Akhmad Fajar Prasetya, dan

I Made Sonny Gunawan

Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Teknik

Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa 1774 – 1781

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK SISWA KELAS X SMKN 2 MATARAM

Oleh:

REZA ZULAIFI

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,
Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: rezazulaifi69@gmail.com

Abstrak. Rendahnya prestasi belajar merupakan salah satu faktor yang menjadi sorotan dunia pendidikan. Salah satu penyebab rendahnya prestasi belajar adalah kecemasan. Pada umumnya, siswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, guru tegas dalam mengajar, serta cemas ketika menghadapi ujian, tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling kelompok (CBT) menggunakan teknik *self-talk* untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa. Penelitian ini menjadi sangat penting dilakukan mengingat tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh siswa sangat berdampak pada hasil belajarnya. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *non-equivalent group pretest-posttest design*. subjek dalam penelitian ini sebanyak 16 siswa yang dipilih secara *proposive sampling*. Hasil analisis dengan menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa.

Kata Kunci: Konseling kelompok, Teknik *Self talk*, Kecemasan Akademik

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan perasaan yang dimiliki oleh setiap individu. Sebagian besar orang tentunya pernah memiliki pengalaman tentang cemas dan takut dalam kehidupannya, hal tersebut wajar sebagai bagian dari kehidupan. Kecemasan dapat berpengaruh positif atau negatif terhadap seseorang, tergantung pada bagaimana cara menyikapinya. Dalam pendekatan eksistensial, kecemasan dilihat sebagai suatu tenaga pendorong untuk pertumbuhan. Kecemasan disebabkan oleh kesadaran akan tanggung jawab untuk memilih (Semiun, 2006: 437). Senada dengan hal tersebut (Shakir, 2014) menyampaikan bahwa tingkat rata-rata kecemasan berguna dalam menjaga orang termotivasi dan bertanggung jawab dan juga membantu bagi orang dalam memiliki kehidupan yang lebih

berkelanjutan dan sejahtera. Tanpa kecemasan apapun kebanyakan orang akan kekurangan motivasi untuk melakukan sesuatu dalam hidup. Oleh karena itu, tingkat moderat kecemasan akademik sangat penting untuk memotivasi siswa dalam belajar, untuk pemeriksaan dan mungkin cenderung untuk prestasi mereka yang lebih baik. Nevid dalam (Sari & Subandi, 2015) juga menjelaskan bahwa pada dasarnya kecemasan dalam derajat normal adalah sesuatu yang sehat dan normaln normal apabila individu sedikit mencemaskan aspek-aspek yang terjadi dalam kehidupannya.

Kecemasan bermanfaat apabila hal tersebut mendorong individu untuk melakukan koping yang dapat dilakukannya. Namun, apabila orang terus menerus merasakan kecemasan, khawatir berkepanjangan tanpa ada upaya untuk

mengurangi bahkan menyembuhkannya, maka kecemasan tersebut akan menimbulkan pengaruh yang buruk pada orang tersebut. Orang yang mengalami kecemasan, setiap kali akan melakukan sesuatu atau menghadapi sebuah masalah, selalu dihantui rasa cemas, takut, perasaan khawatir menghadapi pekerjaan. Perasaan takut gagal serta munculnya anggapan akan ketidakmampuan menyelesaikan suatu tugas akan selalu menghantui orang yang senantiasa merasa cemas. (Banga, 2014) menjelaskan kecemasan adalah keadaan pikiran dalam menanggapi beberapa rangsangan dari lingkungan yang membawa individu pada perasaan takut terhadap sesuatu hal yang akan terjadi.

Tingkat kecemasan dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Jika kecemasan akademik tidak ditangani dengan baik, maka akan berdampak tidak baik pada diri siswa semisalnya mereka akan membenci guru, menunda-nunda pekerjaan rumah (PR), mengerjakan tugas sekolah dengan tidak baik, membolos, berbohong kepada orang tuanya sendiri, dan menarik diri dari lingkungan (Mahato & Jangir, 2012). Senada dengan hal tersebut (Tyas & Alsa, 2016) menjelaskan kecemasan akademik yang tinggi akan menimbulkan penurunan motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa dalam kegiatan akademik. Keadaan seperti ini akan berdampak buruk pada prestasi belajar yang diraih oleh siswa.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan akademik sangat mempengaruhi kebiasaan belajar siswa sehingga akan berdampak kepada kecerdasan siswa (Rehman, 2014). Diperkuat oleh hasil penelitian (Hashempour & Mehrad, 2014) menunjukkan bahwa kecemasan akademik sangat berhubungan dengan proses belajar siswa, ketika kecemasan akademik siswa meningkat maka proses belajarnya akan tidak efektif. Dari

beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik dapat mempengaruhi kebiasaan dan proses belajar siswa menjadi tidak efektif sehingga akan berdampak kepada prestasi akademik siswa.

Layanan konseling kelompok *cognitive behaviour therapy (CBT)* menggunakan teknik *self-talk*. *Self-talk* adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah, seperti: perfeksionisme, khawatir atau cemas, *self-esteem*, dan pengelolaan amarah (Erford, 2016: 231). *Self-talk* positif dapat digunakan untuk membantu individu lebih memfokuskan pada hal-hal positif daripada negatif dan untuk memperkuat keterampilan *coping* mereka. Tujuannya adalah agar individu mengidentifikasi pikiran-pikiran atau *self-talk* negatif dan mengenali bahwa situasi itu tidak seburuk kelihatannya.

Beberapa penelitian menunjukkan teknik *self-talk* efektif dalam mengurangi kecemasan seseorang. Penelitian yang telah dilakukan oleh (Kross dkk., 2014). Dari study yang telah dikaji peneliti menemukan bahwa *self-talk* dapat mempengaruhi perilaku seseorang, perasaan dan stres sosial yang dialami oleh seseorang. Penelitian yang serupa juga telah dilakukan oleh (Hatzigeorggiadis, 2006). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa, *self-talk* dapat mempengaruhi perhatian siswa, kepercayaan diri siswa, kecemasan siswa, dan motivasi siswa. Berdasarkan pemahaman dan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas, merupakan bukti bahwa penerapan teknik *self-talk* sudah pernah digunakan dalam mengurangi kecemasan seseorang. Namun, dalam penelitian ini dieksplorasi lebih lanjut tentang keefektifan teknik *self-talk* untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam aspek akademik siswa kelas X SMKN 2 Mataram.

KAJIAN PUSTAKA

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Ancaman itu menimbulkan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketegangan yang diiringi perasaan takut khawatir dan gelisah, sehingga individu tidak mampu merespon bahaya tersebut secara wajar. Menurut Bandura (dalam Prawitasari, 2012) kecemasan yang dipicu oleh ketidakyakinkan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik disebut sebagai kecemasan akademik (*academic anxiety*). Kecemasan akademik merupakan suatu jenis kecemasan yang berpotensi yang dirasakan oleh siswa dalam lingkungan akademik. Kecemasan akademik merupakan masalah yang bersumber dari pikiran negatif yang akan berdampak kepada prestasi akademik siswa. Dalam pengobatan gangguan kecemasan, terapi kognitif-perilaku dapat membantu untuk mengidentifikasi dan menantang pola pikir negatif individu (Rehman, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh (Seligman & Ollendick, 2011) menunjukkan bahwa pendekatan CBT telah efektif untuk menurunkan kecemasan yang dihadapi oleh anak atau remaja. Keefektifan pendekatan CBT juga telah dilakukan oleh (Otte, 2011) dan (Wolgensinger, 2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pendekatan CBT efektif dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan individu. Teknik dalam pendekatan perilaku-kognitif yang dapat diterapkan oleh konselor kepada klien yang mengalami masalah bersumber dari pikiran negatif adalah teknik *self-talk*.

Self-talk adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti: perfeksionisme, kekhawatiran, kecemasan, *self-esteem*, dan pengelolaan amarah (Erford, 2016:

231). *Self-talk* positif dapat digunakan untuk membantu individu lebih memfokuskan pada hal-hal positif daripada negatif dan untuk memperkuat keterampilan *coping* mereka. Tujuannya adalah agar individu mengidentifikasi pikiran atau *self-talk* negatif dan mengenali bahwa situasi itu tidak seburuk kelihatannya. Strategi ini juga dimaksudkan sebagai suatu cara untuk membantu individu yang memiliki pikiran negatif yang tidak realistis, untuk mengidentifikasi pola negatif ini dan mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan adaptif (Erford, 2016: 231).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengaplikasikan desain *quasi eksperiment non equipalant group pretest-posttest design*. Eksperimen dilaksanakan dengan tiga tahapan, pertama: Peneliti melakukan *pengukuran awal (pretest)* untuk mendapatkan data siswa dengan menggunakan alat ukur berupa skala kecemasan akademik, kedua: peneliti membentuk kelompok, dimana kelompok tersebut akan diberikan intervensi berupa konseling kelompok menggunakan teknik *Self Talk* dengan durasi 100 menit/pertemuan,. Ketiga: peneliti melakukan pengukuran kembali (*posttest*) setelah dibrikannya *treatment* kepada kelompok, dengan menggunakan alat ukur yang sama berupa skala kecemasan akademik. Peserta yang terlibat sebagai subjek penelitian sebanyak 16 siswa kelas X yang dipilih dengan teknik *provosive Sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur Skala kecemasan akademik yang dikembangkan oleh Pekrun (2005). Skala ini terdiri dari 23 item. Pada alat ukur tersebut, peneliti melakukan *equivalence* (kesetaraan) dengan melakukan proses *back translation*, validasi ahli dan kemudian uji coba instrumen. Hasil uji instrument tersebut adalah semua item

dinyatakan valid ($r_{xy} = 0,333-0,679$) dengan koefisien *alpha* sebesar 0.874. Data yang didapatkan kemudian di analisis menggunakan teknik analisa uji *wilcoxon* dan *mann withney U*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang terkumpul (*pretest-posttest*) disiapkan sebelum kemudian dianalisis. Kondisi kecemasan akademik siswa sebelum mendapatkan perlakuan semuanya berada pada tingkat yang tinggi. Setelah mendapatkan intervensi, berupa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* tingkat kecemasan akademik siswa mengalami perubahan (penurunan). Berikut merupakan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

Tabel Hasil Data *Pretest* Dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Nam a siswa	Skor <i>pretes</i> t	kategor i	Skor <i>posttes</i> t	Kategor i
KW				
M.	70	Tinggi	59	Sedang
RG	69	Tinggi	54	Sedang
M.	66	Tinggi	56	Sedang
WI	77	Tinggi	61	Sedang
AA	68	Tinggi	60	Sedang
CD	79	Tinggi	62	Tinggi
SA	79	Tinggi	74	Tinggi
KK	64	Tinggi	47	Sedang
RH				

Hasil uji statistik dengan uji *wilcoxon* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa. Hasil uji statistik adalah sebagai berikut ($Z = -2,52$, $p = 0,012 < 0,05$). Dari serangkaian analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen menggunakan teknik *self-talk* efektif dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMKN 2 Mataram.

Siswa memiliki berbagai macam reaksi saat berada di situasi akademik yang mereka hadapi, reaksi tersebut ada yang berupa reaksi negatif yang bersifat merugikan maupun reaksi positif yang bersifat menguntungkan bagi mereka. (Prawitasari, 2012) berpendapat bahwa ketika menghadapi tugas-tugas akademik yang harus dilakukan atau diatasi, terdapat beragam reaksi afektif yang terjadi dalam diri para siswa. Sebagian siswa menunjukkan reaksi afektif negatif dan sebagian lain bereaksi secara positif. Reaksi afektif negatif dapat berupa mengalami kecemasan, kebosanan, dan sering kali diikuti dengan kecenderungan untuk menjauhi tugas akademik. Sedangkan reaksi afektif positif yang ditampilkan terkait dengan tugas akademik yang mereka hadapi ialah berupa keasikan, siswa menikmati aktivitas mereka dalam penyelesaian tugas-tugas akademik yang mereka hadapi.

Kecemasan akademik merupakan masalah yang dihadapi oleh siswa yang mana akan sangat berdampak kepada hasil akademiknya, apabila kecemasan akademiknya semakin tinggi maka akan berdampak tidak baik kepada hasil akademiknya sementara apabila kecemasan akademiknya rendah maka akan berdampak positif terhadap hasil akademiknya. Kecemasan akademik merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang dimiliki siswa. Kegelisahan atau kecemasan akademik didefinisikan sebagai perasaan tidak menyenangkan atau keadaan emosional yang mempengaruhi sisi psikologis serta perilaku, dan hal tersebut dialami saat menghadapi tugas-tugas akademik. Siswa yang mengalami kecemasan akademik tinggi akan cenderung menghindari kelasnya, tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik, terjadinya perubahan pada raut wajah, tangan bergetar, berkeringat

dan sebagainya dan itu semua dapat mempengaruhi proses belajar para siswa. Oleh karena itu masalah kecemasan akademik yang dihadapi oleh siswa perlu diatasi.

Maka dari itu, layanan konseling kelompok *cognitive behaviour therapy* (CBT) dengan teknik *self-talk* diharapkan mampu membantu siswa dalam menangani masalah yang berkaitan dengan kecemasan akademik. Kecemasan akademik terjadi dikarenakan oleh dorongan pikiran dan perasaan dari dalam diri siswa yang takut dan kurang yakin dengan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas akademiknya. Adanya ketumpang tindihan yang terjadi dalam pikiran siswa yang dapat menyebabkan dirinya takut akan segala hal yang berkaitan dengan akademik. Melihat dari hal tersebut perlu diterapkannya suatu pendekatan yang sekiranya akan membantu siswa dalam mengubah cara pandangnya yang kurang baik menjadi lebih baik. Oleh sebab itu teknik *self-talk* dipilih oleh peneliti untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan akademik. Yang mana tujuan dari teknik ini adalah membantu para siswa yang memiliki pikiran-pikiran negatif yang tidak realistis, untuk mengidentifikasi pola negatif dan mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan adaptif. Sehingga dengan diterapkannya teknik *self-talk* ini, siswa dapat mendorong pikirannya kearah yang lebih positif dan produktif melalui pernyataan-pernyataan positif yang akan membantunya mengurangi kecemasan akademik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan diterapkannya teknik *self-talk* ini dapat membantu individu dalam mengatasi kecemasan yang dihadapinya, penelitian yang telah dilakukan oleh (Hatzigeorggiadis, 2006) yang menyebutkan bahwa, dengan individu melakukan *self-talk* akan mempengaruhi,

perhatian, kepercayaan diri dan kecemasan siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan selalu berbicara pada diri sendiri (*self-talk*) akan mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami. Dengan begitu apabila siswa selalu berbicara pada diri sendirinya sendiri (*self-talk*) dengan pernyataan-pernyataan yang positif maka akan mengarahkan pikirannya kearah yang lebih positif sehingga dapat membantu dirinya sendiri mengatasi kecemasan akademik yang dihadapinya. Dari pemapran diatas dapat disimpulkan bahwa dengan diterapkan konseling kelompok dengan menerapkan pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dengan teknik *self-talk* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa.

SIMPULAN

Konseling kelompok dengan menerapkan pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) menggunakan teknik *self-talk* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa dengan hasil uji statistik sebagai berikut ($Z = -2,52$, $p = 0,012 < 0,05$) Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam hal subjek penelitian yang berasal dari siswa kelas X yang memiliki kecemasan akademik saja, sehinggalah penelitian mendatang akan lebih baik apabila melibatkan subjek dari berbagai kalangan, maupun bidang keilmuan lainnya.. Bagi praktisi di sekolah, direkomendasikan untuk menggunakan teknik *Self talk* untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa, sehingga mampu mencapai tujuan yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Erford, B.T. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Firmantyo. T & Alsa. A 2016. *Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi*

- Ujian Nasional pada Siswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 1 (1), 2502-9363.
- 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, 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, Mustakim dan Syafaruddin. 2018. *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Berfikir Positif Siswa Kelas VIII SMP Negeri Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 1 Edisi April 2018. Hal 482 – 494. 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. 2021. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2021. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hashempour. S & Mehrad. A 2014. The Effect Of Anxiety And Emotional Intelligence On Students' Learning Process. *Journal Of Education & Social Policy*. 1 (2), 2014
- 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.
- Hatzigeorggiadis. A, 2006. Instructional And Motivational Self Talk: An Investigation On Perseived Self Talk Function. *Helenic Journal Of Pshycology*. vol. 3. 2006.
- Luana, N. A., Panggabean, S., Lengkong, J. V. M., & Christine, I. 2012. Kecemasan pada penderita penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RS Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Media Medika Indonesia*. 46 (3), 151-155;
- Prawitasari, J.E. 2012. *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Rehman. Atieq U (2016). Academic Anxiety Among Higher Education Students Of India, Causes and Preventive Measures: An Exploratory Study. *International Journal of Modern Social Sciences*. 5 (2), 102-116.
- Videbeck, S, L,. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EG
- Wilding, C & Aileen M. 2013. *Cognitive Behavioural Theraphy*. Jakarta: Indeks



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

Jurnal Realita

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 dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

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 7	NOMOR 2	EDISI Oktober 2022	HALAMAN 1642 - 1845	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

