

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

REALITA JURNAL	VOLUME 8	NOMOR 1	EDISI April 2023	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

Wiryo Nuryono, Elisabeth Christiana, dan Budi Purwoko

Pendekatan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Adiksi Game Online .. 1853 - 1861

Ahmad Syarofudin

Implementasi Konseling Krisis untuk Mengatasi Trauma Korban Bullying di Sekolah Menengah Atas 1862 – 1868

Kiki Saputra dan Irman

Peran Guru BK/Konselor dalam Pembentukan Agen Anti Bullying di Sekolah 1869 – 1877

Siti Fauziah dan Netrawati

Perbedaan Perilaku Altruisme pada Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin di MTsN 6 Kota Padang 1878 – 1886

Mustakim dan Nurul Hidayati Mustakimah

Peran Guru dalam Meningkatkan Kemampuan Berbahasa Anak Usia Dini dengan Metode Bernyanyi di TK Yazida NW Tangar 1887 – 1896

Muhamad Hamdi

Penerapan Metode Karya Wisata dalam Pembelajaran Tematik untuk Meningkatkan Prestasi Belajar IPA Siswa Kelas III SD Negeri 14 Cakranegara 1897 – 1906

Eneng Garnika dan Baiq Rohiyatun

Implementasi Manajemen Emosi Pada Ibu dengan Anak Gangguan Speech Delay 1907 - 1917

Ahmad Zainul Irfan dan M Najamuddin

Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak melalui Penggunaan Media Kolase pada Anak Kelompok A di PAUD Matahari Goak Daye Desa Aik Bukaq 1918 - 1924

Ni Kadek Sri Artini

Penggunaan Papan Huruf untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Siswa Kelas I pada Semester I di SDN 14 Cakranegara 1925 - 1932

Hariadi Ahmad

Hubungan Etika Pergaulan dengan Konsep Diri Siswa SMA di Kabupaten Sumbawa Barat 1933 - 1945

Aluh Hartati

Pengaruh Teknik Konseling Behavioristik terhadap Perilaku Menunda Tugas Siswa MTS Lombok Tengah 1946 - 1952

Ni Made Sulastri dan Farida Herna Astuti

Pengaruh Teknik Shaping terhadap Sikap Konformitas pada Siswa 1953 - 1959

Muhammad Iqbal, Lu'luin Najwa dan Hasnun Muda Hasan

Analisis Kualitas Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Didik pada TK PGRI Arrahmah Subahnala Batukliang 1960 - 1967

Tri Putri Amelia S, Marsal Yunas Muliadi Hasibuan, dan Dasril

HISBAH: Model Konseling Islam Klasik Dalam Implementasi di Sekolah untuk Mengatasi Krisis Spiritual 1968 - 1977

Tasya Nabilah Mutiara, dan Netrawati

Perbedaan Perilaku Agresif Siswa Laki-Laki dan Perempuan di SMAN 16 Padang 1978 - 1986

Tri Putri Amelia S dan Silvianetri

Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Keterlambatan Peserta Didik 1987 - 1995

Siswati

Penggunaan Metode Demontrasi untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas I B SDN 33 Mataram 1996 - 2004

Supriadi

Penggunaan Model Resiprokal dalam Kelompok Belajar sebagai Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar pada Mata Pelajaran Penjasorkes Semester I Siswa Kelas V SD Negeri 40 Ampenan 2005 – 2013

Ni Ketut Alit Suarti dan Deni Kurniawan

Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Sikap Rendah Diri pada Siswa Kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Gunungsari 2014 – 2024

Menik Aryani

Implementasi Administrasi Tata Usaha dalam Bidang Keuangan Pembiayaan Pendidikan di SMAN 1 Bayan 2025 – 2031

Suharyani

Parenting Education dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini di PAUD Al-Akram Desa Sepapan Kecamatan Jerowaru Kabupaten Lombok Timur 2032 – 2045

Reza Zulaifi

Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram 2046 – 2052

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPING* UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK SISWA

Oleh:

Reza Zulaifi

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

Email: rezazulaifi@undikma.ac.id

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 *Thought Stopping* 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 *provosive sampling*. Hasil analisis dengan menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Thought Stopping* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa

Kata Kunci: Konseling kelompok, Teknik *Thought Stopping*, 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 normal apabila individu sedikit mencemaskan aspek-aspek yang terjadi dalam kehidupannya.

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.

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.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan akademik maka semakin berdampak tidak baik pada hasil belajar siswa, untuk itu sangat diperlukan adanya suatu penanganan yang serius dari berbagai pihak dalam upaya membantu siswa untuk mengatasi pemikiran-pemikiran negative siswa yang dapat meningkatkan kecemasan kecemasan akademiknya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan layanan konseling kelompok *cognitive behaviour therapy (CBT)* menggunakan teknik *Thought Stopping*. Teknik ini merupakan suatu teknik untuk mengatur pikiran negatif atau menghilangkan pikiran yang mengganggu dalam diri. Teknik ini sangat cocok

diberikan pada siswa yang selalu berpikiran negatif sehingga dapat meningkatkan kecemasannya. Townsend dalam (Nasution, 2011) menjelaskan bahwa *thought stoping* (penghentian pikiran) sebuah teknik penghentian yang dipelajari sendiri oleh seseorang yang dapat digunakan setiap kali individu ingin menghentikan pikiran yang mengganggu atau negatif dan pikiran yang tidak diinginkan dari kesadaran. Hasil penelitian menunjukkan teknik *thought stopping* dapat mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga (*Caregiver*) dengan anak usia sekolah yang menjalani kemoterapi (Nasution, 2011). Berdasarkan pemahaman dan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas, merupakan bukti bahwa penerapan teknik *thought stopping* sudah pernah digunakan dalam mengurangi kecemasan seseorang. Namun, dalam penelitian ini dieksplorasi lebih lanjut tentang keefektifan teknik *thought stopping* untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam aspek akademik siswa kelas X SMKN 2 Mataram.

KAJIAN PUSTAKA

Kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan yang mengancam ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa, Freud dalam (Feist & Feist, 2013: 38). Senada dengan hal tersebut (Aldrian, 2014: 118) juga menjeaskan bahwa Kecemasan adalah emosi manusia yang umumnya terjadi dan setiap orang mengalaminya. Banyak orang yang merasa cemas atau gugup ketika menghadapi masalah di tempat kerja, menjelang ujian, saat belajar, atau saat membuat sebuah keputusan penting.

Menurut Bandura (dalam Prawitasari, 2012) kecemasan yang dipicu oleh ketidak yakinan 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 *Thought stopping*. *Thought stopping* adalah sebuah teknik penghentian yang dipelajari sendiri oleh seseorang yang dapat digunakan setiap kali individu ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu atau negatif dan pikiran yang tidak diinginkan dari kesadaran Townsend (dalam Nasution, 2011). Sedangkan menurut Videbeck terapi *thought stopping* merupakan bagian dari terapi perilaku yang digunakan untuk membantu mengubah proses berfikir. Kebiasaan berfikir dapat membentuk perubahan perilaku (Nasution, 2011). Kecemasan yang dialami oleh siswa adalah kecemasan yang timbul akibat pikiran yang irasional sehingga akan berdampak kepada prestasi yang diperoleh, maka dengan diberikannya *treatment* berupa teknik *thought stopping* pikiran irasional siswa tersebut

akan dihentikan, sehingga siswa dapat berpikir secara rasional atau lebih positif. Penelitian yang telah dilakukan oleh (Latipun dkk, 2016) Hasil yang diperoleh dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan diterapkannya teknik *thought stopping* dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh para siswa. Sehingga dengan diterapkannya teknik *thought stopping* akan dapat mengurangi tingkat kecemasan akademik.

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 *Thought Stopping* dengan durasi 100 menit/pertemuan,. Ketiga: peneliti melakukan pengukuran kembali (*posttest*) setelah diberikannya *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 *provisive 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*.

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 *Thought Stopping* tingkat kecemasan akademik siswa mengalami perubahan (penurunan). Berikut merupakan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

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

Nama siswa (Inisial)	Skor <i>pretest</i>	kategori	Skor <i>posttest</i>	kategori
RY	80	Tinggi	59	Sedang
ES	82	Tinggi	64	Tinggi
SA	72	Tinggi	65	Tinggi
HA	72	Tinggi	59	Sedang
H	65	Tinggi	47	Sedang
DMM	77	Tinggi	53	Sedang
AT	87	Tinggi	64	tinggi
FA	81	Tinggi	53	Sedang

Hasil uji statistik dengan uji *wilcoxon* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Thought Stopping* 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 *Thought Stopping* 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 *Thought Stopping* 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 karenanya peneliti menggunakan salah satu Teknik dalam konseling yakni Teknik *thought Stopping*. Teknik *thought stopping* dipilih karena teknik ini berasal dari pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)* dikarena pendekatan ini menangani masalah-masalah dengan menarik perhatian kepada pola pikir individu (Christin dan Aileen, 2013: 18). Teknik *thought stopping* ditujukan untuk mengatasi seseorang dengan kasus kecemasan. Kebiasaan berpikir dapat membentuk perubahan perilaku, dengan satu pikiran otomatis dan dapat memberi petunjuk kepada pikiran-pikiran lain yang mengancam (Videbeck, 2008: 55).

Cara kerja teknik *thought stopping* adalah mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif individu yang dapat

menjadi masalah kemudian pikiran-pikiran negatif tersebut dihentikan dengan memberikan suatu intruksi seperti mengungkapkan kata “stop” atau menyubit diri sendiri atau hal-hal lain yang sekiranya akan mengingatkan diri individu untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif tersebut, dilakukan secara sadar oleh siswa dan berulang-ulang. Pikiran-pikiran negatif tersebut kemudian diubah menjadi pikiran yang lebih positif.

Kecemasan akademik merupakan suatu keadaan emosional atau keadaan khawatir tentang tugas akademik dan mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Ketidakmampuan mengendalikan pikiran buruk yang berulang-ulang dan kecenderungan berpikir bahwa keadaan akan semakin memburuk merupakan dua ciri penting dari rasa cemas.

Kecemasan akademik disebabkan oleh pikiran-pikiran negatif yang akan berdampak kepada perilaku siswa dan akan menentukan hasil belajar yang akan diperolehnya. Teknik *thought stopping* digunakan untuk membantu konseli mengubah proses berpikir karena kebiasaan berpikir dapat membentuk perubahan perilaku. Dasar dari teknik ini adalah secara sadar memerintah diri sendiri, “stop!”, saat mengalami pemikiran negatif berulang dan tidak penting. Kemudian mengganti pikiran negatif tersebut dengan pikiran lain yang positif dan realistis.

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan pada sub-sub di atas bahwa teknik *thought stopping* dalam pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)* ini efektif diterapkan untuk mengurangi kecemasan akademik. Hasil dari penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang telah dilakukan oleh (Nasution, 2011) bahwa, dengan diterapkannya teknik *thought stopping*

dapat mereduksi kecemasan anak sekolah yang sedang mengalami kemoterapi.

Dari pemapran diatas dapat disimpulkan bahwa dengan diterapkan konseling kelompok dengan menerapkan pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dengan tehnik *Thought Stopping* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa.

SIMPULAN

Konseling kelompok dengan menerapkan pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) menggunakan tehnik *Thought Stopping* 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 tehnik *thought stopping* 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 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, 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 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. 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 Restructuing 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.
- 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.
- 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 Therapy*. Jakarta: Indeks



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.

REALITA JURNAL	VOLUME 8	NOMOR 1	EDISI April 2023	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

