

KONSELING KOGNITIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA SMP KELAS 7

Mahasri Shobabiya, Juliani Prasetyaningrum

Magister Psikologi Profesi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

mahasri0591@gmail.com

Abstrak. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja identik dengan proses menemukan identitas diri. Pada masa ini remaja harus memutuskan siapa dirinya, bagaimana dirinya dan tujuan apa yang hendak di raihinya. Pada proses ini remaja mengalami berbagai konflik identitas. Remaja yang berhasil mengatasi konflik identitas akan tumbuh dengan menghayatan mengenai dirinya yang dapat diterima. Beberapa remaja yang tidak berhasil mengatasi krisis identitas akan mengalami kebingungan identitas sehingga timbul perilaku seperti menarik diri, mengisolasi diri dari kawan sebaya dan keluarga, atau mereka meleburkan diri ke dunia kawan sebaya dan kehilangan identitas dirinya. Tahun pertama di sekolah menengah pertama dapat menyulitkan bagi sejumlah siswa. Dibandingkan dengan kelas enam, siswa kelas tujuh merasa kurang puas dengan sekolah, kurang memiliki komitmen terhadap sekolah dan kurang menyukai gurunya. Penelitian ini adalah studi kasus tentang kecemasan akademik yang dialami siswa SMP kelas 7. Alat pengumpulan data menggunakan psikotes, wawancara, dan observasi. Adapun penanganannya dengan melakukan modifikasi perilaku melalui konseling kognitif. Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa SMP kelas 7.

Keyword: kecemasan akademik, konseling kognitif, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut Erik Erikson masa remaja identik dengan proses menemukan identitas diri versus kebingungan identitas (*identity versus identity confusion*). Pada masa ini remaja harus memutuskan siapa dirinya, bagaimana dirinya dan tujuan apa yang hendak di raihinya. Remaja melakukan berbagai eksperimen yang dilakukan dengan sengaja sebagai upaya agar dapat menemukan kesesuaian mereka di dunia. Pada proses ini remaja mengalami berbagai konflik identitas. Remaja yang berhasil mengatasi konflik identitas akan tumbuh dengan menghayatan mengenai dirinya yang dapat diterima. Beberapa remaja yang tidak berhasil mengatasi krisis identitas akan mengalami kebingungan identitas sehingga timbul perilaku seperti menarik diri, mengisolasi diri dari kawan sebaya dan

keluarga, atau mereka meleburkan diri ke dunia kawan sebaya dan kehilangan identitas dirinya. Stanley Hall menggunakan istilah *storm and stress* untuk memahami remaja, yakni masa remaja merupakan masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (Santrok, 2011).

Tahun pertama di sekolah menengah pertama dapat menyulitkan bagi sejumlah siswa. Dibandingkan dengan kelas enam, siswa kelas tujuh merasa kurang puas dengan sekolah, kurang memiliki komitmen terhadap sekolah dan kurang menyukai gurunya (Santrock, 2011). Hasil wawancara awal kepada guru bimbingan konseling (BK) menyatakan bahwa terdapat beberapa permasalahan remaja yang membutuhkan penanganan khusus, salah satunya adalah siswa yang membolos pada hari-hari tertentu ataupun pada jam pelajaran tertentu. Hal ini diduga bahwa siswa tersebut memiliki ketakutan tertentu sehingga merasa

tidak nyaman dan cenderung menghindari guru maupun pelajaran tertentu. Hal ini berakibat pada hasil belajar yang kurang optimal.

Meskipun demikian transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah juga memiliki aspek positif. Para siswa merasa lebih berkembang secara sosial dan kemandirian. Secara intelektual mereka juga lebih tertantang oleh tugas-tugas akademik (Santrock, 2011).

Kecemasan adalah hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam, namun ketika kecemasan terjadi terus menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesda) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan adalah sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang. Sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat seperti schizoprenia adalah 1,7 ber 1000 penduduk atau sekitar 400.000 orang (depkes, 2014).

Kecemasan diperlukan untuk betahan hidup, tetapi tingkat kecemasan yang berat tidak sejalan dengan kehidupan. Tingkat kecemasan menurut Stuart (2002) ada 4 tingkatan:

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan secara kreativitas

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan ini mempersempit ruang persepsi individu. Dengan demikian, individu masih dapat focus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukan

c. Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arah untuk berfokus pada area lain.

d. Panik

Pada tingkat ini lahan persepsi sudah tertutup dan orang bersangkutan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi pengarahan. Terjadi aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, gangguan persepsi, kehilangan kemampuan berfiki secara rasional. Panic merupakan pengalaman menakutkan dan bisa melumpuhkan seseorang

Dalam konteks pendidikan, banyak siswa yang mengalami kecemasan terutama menjelang ujian maupun mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Walasai, Dundu dan Kaunang (2015) menyatakan bahwa perempuan memiliki kecemasan yang lebih tinggi ketika menghadapi ujian akhir dibanding laki-laki. Apabila siswa mengalami kecemasan berlebih, maka biasanya siswa tidak mampu mengatasinya sendiri. Hal ini mengakibatkan siswa tersebut selalu mengalami kegagalan dalam proses *problem solvingnya* sehingga berlanjut pada timbulnya rasa pesimis, harga diri rendah, mudah putus asa, frustrasi, tidak dapat bertindak efektif dan tak kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal.

Siswa yang mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi akan merasakan bahwa kegiatan belajar mengajar di sekolah merupakan suatu kegiatan yang mengancam dirinya, Hal ini akan menyebabkan konsentrasi belajarnya terganggu yang pada akhirnya dapat mengakibatkan prestasi belajarnya menurun. Pada gilirannya mereka tidak mampu mengembangkan potensi dirinya

secara optimal, enggan belajar, membentuk kelompok atau bergabung dengan kelompok-kelompok remaja yang ingin bebas dan bersenang-senang.

Kecemasan akademik mengacu pada tegangnya pola pemikiran, respon fisiologis dan perilaku, karena perasaan khawatir pada buruknya kinerja pada saat tugas akademik diberikan. Kecemasan akademik berkaitan dengan bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran tertentu. Hal tersebut merupakan perasaan mental gelisah atau distress sebagai reaksi terhadap situasi di lembaga akademik yang dianggap negatif (Attri dan Neelam, 2013). Lebih mendalam O'connors (2008) menambahkan bahwa perasaan tertekan, takut atau stress akibat tekanan di lingkungan akademik disebut kecemasan akademik. Kecemasan akademik dialami selama latihan dan dalam situasi dimana siswa diharapkan mampu melakukan yang terbaik ketika risikonya sangat tinggi seperti saat ujian atau di depan orang lain.

Menurut Ottens (1991) peserta didik yang mengalami kecemasan akademik menunjukkan gejala seperti kekhawatiran yang tidak beralasan, dialog yang maladaptif, pengertian yang menurun akibat pengganggu eksternal maupun internal, otot tegang, berkeringat, jantung berdetak kencang, tangan gemetar, prokrastinasi dan kecermatan yang berlebihan. Bila kondisi ini dibiarkan berlarut-larut maka peserta didik tidak akan mampu mencapai prestasi akademis yang telah ditargetkan.

Beck, Emery dan Greenberg *dalam* (Wolman dan Sriket, 1994) mengemukakan bahwa faktor-faktor kecemasan adalah:

a. Genetik

Individu yang riwayat keluarganya memiliki gangguan, jika berada dalam kondisi atau situasi mencemaskan maka akan lebih cenderung menunjukkan gejala-gejala kecemasan jika dibandingkan dengan orang lain dalam kondisi tersebut

b. Trauma mental

Trauma mental dapat menyebabkan individu mudah cemas jika dihadapkan pada situasi yang sama dengan pengalaman yang menimbulkan trauma. Ditambah pula bahwa emosi yang sangat tinggi dapat menghasilkan paradigma yang berkaitan dengan ancaman. Skema ini akan muncul berulang ulang bila individu menemukan suatu kondisi yang sama dengan kondisi saat dia mengalami trauma

c. Strategi coping yang tidak berjalan

Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung memperlihatkan kekurangan dalam menyesuaikan strategi-strategi coping terhadap kecemasan yang timbul dan dirasakan mengancam. Mereka sering kali menganggap bahwa situasi yang ada merupakan hasil dari persepsi terhadap adanya ancaman walaupun sebenarnya tidak ada sesuatu ancaman. Namun individu juga menilai bahwa memiliki kekurangan dalam upaya untuk mengatasi ancaman yang dirasakan, akhirnya individu membiarkan diri mereka untuk mengalami kecemasan dalam kehidupan sehari-hari

d. Pikiran irasional, asumsi dan kesalahan kognitif

Individu yang mengalami kecemasan sering menganggap bahwa keyakinan yang tidak realistis tentang suatu ancaman ditimbulkan oleh kondisi tertentu yang serupa dengan kondisi tersebut. Saat paradigma tersebut diaktivasi maka akan mendorong pikiran, tingkah laku dan emosi individu untuk masuk dalam keadaan cemas

Menurut Devine & Kylene *dalam* (Safitri, 2010) ada empat sumber utama kecemasan akademik, yaitu:

- Reputasi akademik (pendapat orang lain jika pelajar memiliki kinerja yang buruk)
- Pendapat diri sendiri tentang kompetensi dan kemampuan yang dimiliki

- c. Kekhawatiran dalam mewujudkan tujuan belajar
- d. Rasa khawatir atas ketidakpastian

Para peneliti terdahulu telah melakukan beberapa intervensi untuk mereduksi kecemasan. Beberapa diantaranya adalah menggunakan konseling, pelatihan efikasi diri (Nurlaela, 2011), *self affirmation* dan *self instruction*. Berdasarkan gejala dan faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik, praktikan memberikan konseling kognitif untuk menurunkan kecemasan akademik siswa SMP kelas 7. Premis dasar terapi kognitif adalah bahwa cara individu merasa atau berperilaku sebagian besar ditentukan oleh penilaian mereka terhadap suatu peristiwa. Evaluasi ini diacu sebagai kognisi sehingga fokus utamanya adalah pikiran-pikiran yang merugikan diri yang membuat mood menjadi buruk.

Salah satu intervensi yang terbukti efektif menangani kecemasan ialah terapi kognitif perilaku atau *cognitive behavioral therapy* (CBT). Cooper dan Duffy (Tsiros dkk., 2008) menyebutkan bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) adalah terapi psikologis didasarkan pada teori bahwa masalah tersebut dipertahankan oleh disfungsi kognisi dan keyakinan tertentu. Roth dan Heimberg (2002) berpendapat bahwa pendekatan CBT ini mengintegrasikan kognitif, perilaku, dan perubahan aspek sosial melalui proses belajar dan memproses informasi.

Terapi kognitif adalah pendekatan yang berorientasi *problem* dan edukatif dengan tujuan memperbaiki dan memecahkan masalah atau kesulitan, membantu subjek memperoleh strategi yang konstruktif dalam mengatasi masalah, membantu subjek memodifikasi kesalahan berfikir dan membantu subjek menjadi “terapis pribadi”nya sendiri (Palmer, 2011).

Menurut Dattilo (Correy, 2005), *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat juga disebut

terapi kognitif perilaku sebagaimana yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum, yaitu mengkombinasikan prinsip kognitif dan *behavioral* (perilaku) dengan metode pendekatan yang singkat. Terapinya mengarahkan klien untuk memodifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa. Jika klien mampu mengubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya dari negatif menjadi positif.

Roth dkk (2002) menyatakan bahwa terapi kognitif perilaku dapat digunakan dalam terapi individual dan kelompok, juga dapat digunakan untuk anak-anak, remaja, dan dewasa dengan berbagai budaya dan latar belakang. Terapi kognitif perilaku juga merupakan tritmen yang cukup efisien, untuk kasus kecemasan dan depresi yang ringan memerlukan waktu empat sampai 14 sesi.

Pada penelitian sebelumnya, terapi kognitif perilaku cukup efektif untuk mereduksi kecemasan sosial pada kelompok remaja putri dengan obesitas (Duana & Hadjam, 2012). Hal serupa juga dilakukan oleh asrori dengan menggunakan terapi kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan sosial (Asrori, 2015). Selain itu terapi kognitif perilaku juga cukup efektif untuk remaja dengan gangguan tingkah laku (Karismatik, 2014) serta mengurangi depresi pada pecandu cybersex (Haeba, 2011). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa SMP kelas 7. Manfaat penelitian ini memberikan gambaran intervensi psikologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa SMP kelas 7.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kasus tentang kecemasan akademik yang dialami oleh satu orang siswa SMP kelas 7.

Tabel 1. Identitas Subjek

Nama	Jenis kelamin	Usia	Pendidikan
LD	P	13	SMP kelas 7

Gejala yang muncul dalam diri subjek adalah 1) merasa takut terhadap pelajaran tertentu, 2) selalu menghindari pelajaran yang ditakuti dengan berpura-pura sakit dan tidak masuk sekolah, 3) merasakan pusing dan sakit perut ketika akan menghadapi pelajaran tertentu sehingga subjek membolos.

Penelitian ini menggunakan dua variabel penelitian. Pertama, variabel terikat yaitu kecemasan akademik, dan konseling kognitif sebagai variabel bebas. Metode asesmen menggunakan observasi dan wawancara kepada subjek, wawancara kepada orangtua, guru dan teman. Instrument yang digunakan adalah jurnal kelas, dan *guide* wawancara yang digunakan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Prosedur pada penelitian ini meliputi tahap awal (baseline) dan tahap intervensi. Pada tahap awal, peneliti mengumpulkan sejumlah data melalui wawancara kepada beberapa pihak terkait yakni kepada subjek, orangtua, teman dan guru. Selain itu juga melalui observasi dan dokumentasi jurnal kelas. Pada tahap awal ini peneliti mendapatkan data tentang kondisi awal subjek sebelum diberikan intervensi. Tahap selanjutnya adalah tahap intervensi. Pada tahap ini praktikan melakukan konseling kognitif kepada subjek.

Adapun tahapan konseling meliputi identifikasi pikiran-pikiran dan perasaan irrasional, mengubah pikiran dan perasaan

irrasional menjadi rasional, menetapkan perubahan perilaku yang diinginkan dan evaluasi. Peneliti melakukan *follow up* setelah intervensi dan memberikan reinforcement kepada subjek sebagai bentuk penguatan atas tercapainya perubahan perilaku. Teknik analisis data dilakukan secara kualitatif melalui hasil wawancara dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara diketahui bahwa subjek sering tidak masuk sekolah pada pada hari rabu dan sabtu. Berdasarkan jurnal kelas, hal ini terjadi sejak awal semester 2 di kelas 7. Hal ini berawal ketika subjek takut untuk mengikuti pelajaran matematika dan tidak ingin masuk jika terdapat pelajaran tersebut. Hal ini berjalan selama 2 bulan terakhir sehingga berdampak pada hasil belajar subjek.

Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek memilih menghindari dan subjek tidak bersedia mengikuti pelajaran tersebut. Subjek takut dan menangis jika dipaksa mengikuti pelajaran, sebaliknya subjek nampak bahagia meninggalkan kelas tersebut.

Setelah dilakukan intervensi dapat diketahui adanya penurunan kecemasan akademik pada siswa kelas 7 setelah diberikan konseling kognitif. Indikator terjadinya penurunan adalah

Table 2. Deskripsi Hasil Intervensi

Kondisi awal	Intervensi	Kondisi setelah intervensi
<p>a. Merasa tidak mampu menuntaskan tugas matematika sehingga merasa bahwa guru matematika dan IPA sering memarahinya</p> <p>b. Merasa takut dan malu terhadap hukuman maupun kemarahan guru saat mengikuti pelajaran matematika dan IPA</p> <p>c. Sering sakit perut dan pusing ketika pagi hari rabu dan sabtu sehingga membolos pada kedua hati tersebut</p> <p>d. Sering membuat masalah agar bisa menghindari pelajaran matematika dan IPA seperti</p>	<p>Konseling kognitif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Rapport building</i> dan menyampaikan tujuan 2. Identifikasi pikiran dan perasaan irrasional 3. Mengubah pikiran dan perasaan irrasional menjadi rasional 4. Menetapkan target perubahan perilaku 5. M e m b e n t u k komitmen 	<p>a. Rasa takut terhadap guru dan pelajaran matematika dan IPA menurun</p> <p>b. Merasa lebih n y a m a n mengikuti pelajaran matematika dan IPA hingga selesai jam pelajaran</p> <p>c. F r e k u e n s i membolos m e n u r u n terutama pada hari rabu dan sabtu</p>

Beck, Emery dan Greenberg (Wolman dan Sriket, 1994) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan akademik adalah munculnya pikiran irasional dan kesalahan kognitif, sehingga dengan teknik konseling kognitif mengubah pikiran menjadi rasional, subjek lebih mampu mengarahkan perilakunya.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif cukup efektif untuk menurunkan kecemasan akademik pada siswa SMP kelas 7.

- a. Agar subjek mampu mengurangi kecemasan akademik, maka praktikan memberikan beberapa rekomendasi:
- b. Kepada orangtua hendaknya

- c. Menciptakan hubungan yang harmonis dengan subjek sehingga tidak menambah rasa cemas pada diri subjek serta memberikan kenyamanan agar subjek menjadi lebih terbuka dengan orangtua. Dengan demikian, orangtua dapat lebih mudah memantau aktivitas subjek.
- d. Kepada guru
Hendaknya memberikan *reinforcement* terhadap perubahan perilaku subjek agar perilaku tersebut dapat dipertahankan.
- e. Kepada subjek
Subjek hendaknya mengkonsultasikan masalah yang dialami, kepada guru kelas maupun guru bimbingan konseling serta meminta jalan keluar jika dirasa sulit untuk menyelesaikan secara mandiri.

- f. Kepada teman *reinforcement* terhadap perubahan
Hendaknya memberikan dukungan perilaku subjek agar perilaku tersebut
terhadap subjek serta memberikan dapat dipertahankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, A. (2015). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. ISSN: 2301-8267 Vol. 03, No.01 Januari 2015
- Attri, K. A., & Neelam. (2013). Academic Anxiety and Achievement of Secondary School Students – A Study on Gender Different. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences* Vol. 02. Hal. 27-33
- Correy, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (7th edition)*. USA: Brooks/Cole.
- Duana, D.A., & Hadjam, M.N.R. (2012). Terapi Kognitif Perilaku dalam Kelompok untuk Kecemasan Sosial pada Remaja Putri dengan Obesitas. *Jurnal Intervensi psikologi*. Vol.4 No.2
- Depkes.go.id. (2014 oct). Stop Stigma dan Diskriminasi terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).
- Haeba, N. (2011). Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Depresi Pada Pecandu *Cybersex*. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 3 No. 2
- Karismatik, I. (2014). Terapi Kognitif Perilaku untuk Remaja Dengan Gangguan Tingkahlaku. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*. Volume 2 (3), 296-301
- Nurlaila, S. (2011). Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Guidena*, Vol.1, No.1.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stress akademik siswa menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal pendidikan humaniora*. Vol.2 no.3, hal 273-282.
- O’connor, F. (2008). *Frequently Asked Questions About Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc.
- Ottens, & Allen J. (1991). *Coping With Academy Anxiety (Rivised edition)*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc.
- Palmer, S. (2010). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Roth, D.A., Eng, W., & Heimberg, R.G. (2002). Cognitive Behavior Therapy. *Encyclopedia of Psychotherapy*, 1, 451-458.
- Santrock, J.W. (2011). *Life-Spand Development*. Jakarta: Erlangga
- Tallis, F. (1990). *Mengatasi Rasa Cemas*. Jakarta: Arcan.
- Walasary,S.A., Dundu, A.E.,& Kaunang, T. (2015). Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 5 Ambon Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal e-Clinic*. Volume 3, Nomor 1

Wolman, B. B & Srickler, G. (1994). *Anxiety and Related Disorders: a Handbook*. New York:
John Wiley Sons, Inc