

## Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

**Imam Nurimbawan**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta

Correspondence email: [imamnurimbawan@gmail.com](mailto:imamnurimbawan@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experiment* dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan penelitian ini menggunakan *one-group pre-test post-test design*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas restrukturisasi kognitif dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional. Subyek penelitian ini adalah peserta didik yang masuk pada katagori kecemasan menghadapi ujian nasional tinggi. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala kecemasan menghadapi ujian nasional. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan pengujian hipotesis menggunakan analisis *statistic non-parametric wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik dapat dilakukan dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *wilcoxon signed ranks test* menunjukkan bahwa nilai Z hitung lebih besar dari nilai Z tabel yaitu  $2.533 > 2,262$  dan nilai signifikasi hitung lebih kecil dari taraf kesalahan 5% yaitu  $0,011 < 0,05$ . Hasil perhitungan *gain score* menunjukkan rata-rata skor kecemasan menghadapi ujian nasional saat *pre-test* yaitu 74,58%. sedangkan nilai rata-rata kecemasan menghadapi ujian nasional saat *post-test* mengalami penurunan menjadi 37,08%. Hasil lain dari analisis tersebut didapat *gain score* sebesar 0,59 dengan kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik

**Kata kunci:** restrukturisasi kognitif, kecemasan menghadapi ujian nasional

**Abstrack:** This research is a pre-experiment research with a quantitative approach. The design of this study uses one-group pre-test post-test design. The purpose of this study was to determine the effectiveness of cognitive restructuring in reducing anxiety facing national examinations. The subjects of this study were students who entered the category of anxiety facing high national exams. The instrument for collecting data uses an anxiety scale facing national examinations. The data analysis technique in this study is descriptive statistics with hypothesis testing using non-parametric wilcoxon statistical analysis. The results of the study show that in reducing the anxiety facing students national exams it can be done using cognitive restructuring techniques. This is evidenced by the Wilcoxon signed ranks test results showing that the calculated Z value is greater than the Z table value which is  $2.533 > 2.262$  and the calculated significance value is smaller than the 5% error level which is  $0.011 < 0.05$ . The result of the gain score calculation shows the average score of anxiety facing the national exam during the pre-test which is 74.58%. while the average value of anxiety facing the national exam during the post-test decreased to 37.08%. Other results from the analysis obtained a gain score of 0.59 with a moderate category. Based on the results of these studies it was concluded that cognitive restructuring techniques effectively reduce anxiety facing students national examinations

**Keywords:** cognitive restructuring, anxiety facing national exams

## PENDAHULUAN

Ujian nasional merupakan salah satu bagian penting dari proses pendidikan di Indonesia. Keberhasilan ujian nasional juga sangat ditentukan oleh bagaimana guru mampu secara tuntas menumpahkan materi pembelajaran sehingga benar-benar dapat dikuasai dan dipahami oleh siswanya. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil ujian nasional, apakah para siswa telah mampu mencapai nilai standar yang telah ditetapkan atau belum. Dari nilai tersebut, dapat ditentukan siapa saja siswa yang berhak melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau pun yang tidak. Selain itu, hasil dari ujian nasional dapat dijadikan sebagai salah satu bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas pendidikan di setiap sekolah dan acuan bagi pemerintah untuk melihat kondisi dan kualitas pendidikan di Indonesia. Diberlakukannya standar nilai kelulusan menyebabkan banyak siswa yang tidak lulus. Para siswa yang dinyatakan tidak lulus mengaku sangat kecewa karena kelulusannya hanya ditentukan oleh nilai ujian nasional saja. Banyaknya siswa yang tidak lulus ujian nasional, menjadikan ujian nasional sebagai “momok” yang menakutkan. Takut gagal dalam ujian nasional menjadi ancaman bagi siswa. Oleh karena itu, tidak sedikit siswa yang stres dan selalu dihindari kecemasan karena khawatir tidak lulus. Kecemasan yang muncul pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional diantaranya siswa mengaku takut gagal menghadapi ujian nasional, cemas tidak punya selera makan karena takut gagal menjalani ujian nasional dan siswa merasa masa depannya ditentukan hasil ujian nasional nanti.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Center Public Mental Health (CPMH)* Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (2010) di Kabupaten Sleman, didapati data bahwa 44,9% siswa SMP Negeri berada pada tingkat kecemasan tinggi dalam menghadapi ujian nasional (Thoomasze & Murtini, 2014:80). Astuti & Purwanto (2014:20) menyatakan bagi siswa, ujian nasional adalah penentu kelulusan pendidikan formal, sehingga menjadikan beban tersendiri yang membuat pikiran menjadi resah. Keresahan tersebut bisa menjadi beban dan membuat para siswa merasa takut, tertekan, dan depresi menghadapi ujian nasional dan sangat tidak menutup kemungkinan berdampak pada gangguan psikologis jika nantinya gagal atau tidak lulus.

Agus Sutiyono (2012:3) mengatakan bahwa tes untuk mengukur prestasi siswa secara nasional di Indonesia diselenggarakan oleh BSNP dalam bentuk ujian nasional. Fenomena yang dirasakan ujian nasional dirasakan sebagai momok yang menakutkan. Implikasi yang terjadi kemudian siswa ketika menghadapi atau menjelang ujian nasional banyak yang sakit, orang tua siswa maupun para guru banyak yang khawatir (*nervous*).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketika siswa mengalami perasaan cemas yang cukup tinggi, dirinya akan cenderung tegang. Seseorang yang di dalam dirinya penuh ketegangan akan lebih mudah mengalami kelelahan, dan jika ketegangan itu terus dibiarkan dapat menimbulkan kondisi siswa menjadi tidak sadarkan diri atau biasa disebut dengan pingsan. Dalam menghadapi ujian nasional, para siswa mendapatkan tekanan dari internal maupun eksternal. Tekanan eksternal datang dari orang tua, sekolah maupun lingkungan yang menuntut mereka untuk meraih kelulusan, sedangkan tekanan internal datang dari dalam diri mereka sendiri seperti rasa malu dan takut dikucilkan masyarakat/lingkungan bila tidak lulus ujian nasional.

Santrock (1995:10) mengatakan bahwa pada usia 14-15 dikatakan masuk pada usia remaja yang perkembangan kognitifnya mengalami peralihan dari masa kanak-kanak. Lazimnya menjadi tidak sabar dengan standar-standar ideal yang baru ditemukan dan dibingungkan oleh banyak standar ideal yang diadopsi. Idealisme tersebut juga dapat menghasilkan kekeliruan persepsi dalam menghadapi sesuatu. Karena disibukkan oleh pengadopsian persepsi orang lain yang banyak didengar misalnya; “ujian ini sangat sulit, jika saya tidak lulus maka orang tua saya akan memarahi saya, akan ditertawakan oleh teman-teman, dimusuhi dan dianggap bodoh oleh semua orang”. Dengan begitu maka bukan tidak mungkin siswa tersebut telah memupuk pemikiran negatif yang mengakibatkan kecemasan, tekanan emosional yang mengarah pada berbagai masalah seperti menghindari situasi terjadinya kegagalan, ketidaksetujuan dan ketakutan mengeluarkan pendapat (Komalasari, 2011:212).

Guru bimbingan dan konseling melalui berbagai teknik diharapkan mampu menangani berbagai masalah yang dialami siswa. Guru bimbingan dan konseling merupakan pelaksana utama dalam membimbing akan berhadapan

dengan siswa yang memiliki masalah atau menangani hal-hal di luar bidang garapan pengajaran, misalnya pada siswa yang sedang mengalami kecemasan saat akan berhadapan dengan ujian nasional. Penanganan masalah siswa tersebut dapat dilaksanakan melalui kegiatan bimbingan dan konseling dengan tujuan agar siswa mampu meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi setiap masalah yang ia hadapi.

Siswa yang mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian nasional biasanya mudah merasa bosan dan jenuh dengan kondisi-kondisi yang terjadi, padahal jika ditelusuri sebenarnya perilaku tersebut merupakan suatu usaha bagi siswa untuk menghindari dari kondisi-kondisi yang dapat menimbulkan kecemasan. Rasa cemas timbul akibat perasaan terancam terhadap suatu hal yang bisa jadi belum begitu jelas. Hal senada yang diungkapkan Nevid dkk (2005:163), kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan dapat terjadi terhadap siapapun, kapanpun dan dimanapun, tak terkecuali remaja yang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMP N 1 Kretek Bantul, terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan ketika akan melaksanakan ujian nasional, hal ini dapat dilihat dari gejala kecemasan itu sendiri, seperti; kurang berkonsentrasi saat belajar, merasa gugup ketika guru menunjuk mereka untuk mengerjakan soal latihan ujian nasional di depan kelas, merasa khawatir jika nilai hasil ujian nasional tidak memuaskan. Dari hasil tes uji kecemasan yang dilakukan oleh pihak SMPN 1 Kretek Bantul 5 bulan menjelang ujian nasional menunjukkan angka 20% peserta didik masuk kategori sangat cemas dan 33% masuk kategori cemas. Tes tersebut berupa pemberian skala kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional. Hasil tes tersebut tentu menggambarkan tentang kecemasan yang dirasakan oleh peserta didik dalam menghadapi ujian nasional.

Menurut guru bimbingan dan konseling SMP N 1 Kretek Bantul bahwasanya setiap tahun, kelas olahraga paling banyak siswanya yang merasakan kecemasan menghadapi ujian nasional. Hal ini terjadi karena kelas olahraga merupakan kelas yang siswanya lebih suka dengan pelajaran olahraga daripada pelajaran

umum. Kecemasan menghadapi ujian nasional merupakan faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis individu, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Kesalahan pemaknaan ujian nasional dan pemikiran yang irasional tentang ujian nasional oleh siswa adalah sumber utama kecemasan itu.

Kesalahan pemaknaan dan kesalahan keyakinan siswa terhadap ujian nasional dapat diatasi dengan teknik restrukturisasi kognitif (Bond & Dryden, 2004:7). Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yang dapat mengubah *mindset* irasional siswa dalam menghadapi ujian nasional menjadi suatu pemikiran yang positif, sehingga prestasi belajar siswa dapat terdongkrak. Menurut Gunawan (1992:92) restrukturisasi kognitif menggunakan banyak strategi, seperti pertanyaan Socrates, rekaman kognisi dan panduan citra digunakan dalam berbagai jenis terapi, termasuk terapi perilaku kognitif (*cognitive behavioral therapy*) dan terapi emotif rasional (*rational emotive therapy*). Tujuan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan pada individu yang mengalami gangguan somatisasi yaitu; untuk menyanggah keyakinan irasional individu tentang pemikiran negatif dengan menggunakan metode mengumpulkan data asumsi negatif, lembar pekerjaan rumah, membentuk interpretasi yang berbeda, merubah pola pikir dan menentang keyakinan yang salah pada gangguan somatisasi.

Hasil penelitian dari Asikhia (2014) menyimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif sebagai strategi untuk mengurangi kecemasan dalam kegelisahan mata pelajaran matematika di kalangan siswa sekolah menengah dan disarankan agar konselor menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi mata pelajaran yang dianggap menakutkan. Hasil penelitian dari Deacon dkk (2011) menyimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu membenahi pemikiran individu yang berlebihan dalam memaknai peristiwa. Hal ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan rasionalitas pikiran individu.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre-experiment* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Rancangan dalam

penelitian ini menggunakan *one-group pre-test post-test design* atau rancangan *pre-test post-test* pada satu kelompok. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan menghadapi ujian nasional yang berupa angket. Adapun jumlah aitem angket 39 butir. Sampel penelitian diperoleh dengan menyebarkan skala kecemasan menghadapi ujian nasional kepada 24 peserta didik. Dari 24 peserta didik diketahui bahwa terdapat 8 (33,3%) peserta didik yang memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian nasional berkategori tinggi, 13 (54,2%) peserta didik yang memiliki kecemasan menghadapi ujian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik diperoleh skor rerata empiris (*mean*) sebesar 169; simpangan baku (*standar deviation*) sebesar 30,172; nilai tengah (*median*) sebesar 164,50; dan modus (*mode*) sebesar 111. Dari analisis data tersebut diketahui bahwa terdapat 8 (33,3%) peserta didik yang memiliki kecemasan menghadapi ujian nasional berkategori tinggi, 13 (54,2%) peserta dalam yang memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian nasional berkategori sedang dan 3 (12,5%) peserta didik yang memiliki kecemasan menghadapi ujian nasional berkategori sangat rendah. Dari data tersebut diperoleh 8 peserta didik yang memiliki kecemasan menghadapi ujian nasional pada kategori tinggi. Kedelapan peserta didik dalam tersebut dijadikan subjek penelitian. Data tersebut digunakan sebagai data hasil awal (*pre-test*) sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.



**Gambar 1. Diagram kecemasan menghadapi ujian nasional**

Hasil analisis data *pre-test* diketahui bahwa subjek FM memperoleh skor 217 berada pada katagori tinggi, subjek SDP memperoleh skor 196 berada pada katagori tinggi, subjek MJ

nasional berkategori sedang, dan 3 (12,5%) peserta didik yang memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian nasional berkategori sangat rendah. Dari 8 peserta didik yang memiliki kecemasan menghadapi ujian nasional pada kategori tinggi dijadikan sampel penelitian. Analisis dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum mengenai kecemasan menghadapi ujian nasional. Pengujian penelitian ini menggunakan analisis *uji wilcoxon match pairs test* dan perhitungan *gain score*.

memperoleh skor 201 berada pada katagori tinggi, subjek AR memperoleh skor 197 berada pada katagori tinggi, subjek ST memperoleh skor 210 berada pada katagori tinggi, subjek INA memperoleh skor 199 berada pada katagori tinggi, subjek SL memperoleh skor 202 berada pada katagori tinggi, dan subjek DC memperoleh skor 207 berada pada katagori tinggi.

Adapun perolehan data skor *pre-test* peserta didik sebelum diberikan *treatment* dapat dilihat pada table 1 berikut;

**Tabel 1. Skor *pre-test* kecemasan menghadapi ujian nasional**

Subjek	Skor	Katagori
FM	217	Tinggi
SDP	196	Tinggi
MJ	201	Tinggi
AR	197	Tinggi
ST	210	Tinggi
INA	199	Tinggi
SL	202	Tinggi
DC	207	Tinggi

Berdasarkan analisis data *pre-test* setiap indikator kecemasan menghadapi ujian nasional, diperoleh presentase setiap indikator dari urutan tertinggi yaitu; 1) indikator afektif (78,92%), 2) indikator gastrointestinal (77,14%), 3) indikator saluran perkemihan (75,59%), 4) indikator kardiovaskular (75,35%), 5) indikator kulit (74,64%), 6) indikator pernafasan (73,21%), 7) indikator neuromuskular (71,42%), 8) indikator kognitif (71,14%). Secara keseluruhan presentase data skor *pre-test* kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional setiap indikator sebelum diberikan *treatment* berupa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat dilihat pada tabel 2 berikut;

**Tabel 2. Gambaran kecemasan menghadapi ujian nasional setiap indikator**

Indikator	Skor	$\Sigma X$ Persentase
Kardiovaskular	211	75,35%
Pernafasan	205	73,21%
Neuromuskular	240	71,42%
Gastrointestinal	216	77,14%
Saluran perkemihan	127	75,59%
Kulit	209	74,64%
Kognitif	200	71,14%
Afektif	221	78,92%

#### Data Setelah Pemberian Perlakuan

Pada tahap pertama dilakukan rasionalisasi strategi dan penyepakatan kontrak konseling antara peneliti dan konseli; pada tahap kedua dilakukan identifikasi-identifikasi pikiran negatif dari konseli; tahap ketiga pengenalan dan praktik *coping thought*; tahap keempat melakukan peralihan dari pikiran konseli yang menyalahkan diri ke *coping thought*; pada tahap kelima penjelasan dan pelatihan *self-statement* yang kemudian dilanjut pemberian tugas rumah pada konseli; dan pada tahap terakhir yaitu evaluasi tugas rumah dan pengisian kuesioner.

Selanjutnya hasil analisis data *post-test* setelah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik *restrukturisasi kognitif* diketahui bahwa subjek FM memperoleh skor 119 berada pada katagori sedang, subjek SDP memperoleh skor 107 berada pada katagori rendah, subjek MJ memperoleh skor 99 berada pada katagori rendah, subjek AR memperoleh skor 90 berada pada katagori rendah, subjek ST memperoleh skor 103 berada pada katagori rendah, subjek INA memperoleh skor 111 berada pada katagori rendah, subjek SL memperoleh skor 95 berada pada katagori rendah, dan subjek DC memperoleh skor 86 berada pada katagori rendah. Adapun perolehan data skor *post-test* peserta didik setelah diberikan *treatment* dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

**Tabel 3. Data skor *post-test* kecemasan menghadapi ujian nasional**

Subjek	Skor	Katagori
FM	119	Sedang
SDP	107	Rendah
MJ	99	Rendah
AR	90	Rendah
ST	103	Rendah
INA	111	Rendah
SL	95	Rendah
DC	86	Rendah

Berdasarkan analisis data *post-test* setiap indikator kecemasan menghadapi ujian nasional, diperoleh presentase setiap indikator dari urutan tertinggi yaitu; 1) indikator afektif (40%), 2) indikator saluran perkemihan (39,88%), 3) indikator kognitif (39,28%), 4) indikator neuromuskular (38,39%), 5) indikator gastrointestinal (38,21%), 6) indikator kulit (36,42%), 7) indikator pernafasan (35%), 8) indikator kardiovaskular (30,35%). Secara keseluruhan presentase data skor *post-test* kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional setiap indikator setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok teknik *restrukturisasi kognitif* dapat dilihat pada tabel 4 berikut;

**Tabel 4. Gambaran kecemasan menghadapi ujian nasional setiap indikator**

Indikator	Skor	$\Sigma X$ Persentase
Kardiovaskular	85	30,35%
Pernafasan	98	35%
Neuromuskular	129	38,39%
Gastrointestinal	107	38,21%
Saluran perkemihan	67	39,88%
Kulit	102	36,42%
Kognitif	110	39,28%
Afektif	112	40%

#### Perbandingan Data

Perbandingan data dilakukan dengan membandingkan data skor setiap subjek sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok teknik *restrukturisasi kognitif* dan setelah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik *restrukturisasi kognitif*. Adapun perbandingan data skor *pre-test* dan *post-test* setiap subjek dapat dilihat pada tabel 5 berikut;

**Tabel 5. Perbandingan data skor *pre-test* dan *post-test***

Subjek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
FM	217	Tinggi	119	Sedang
SDP	196	Tinggi	107	Rendah
MJ	201	Tinggi	99	Rendah
AR	197	Tinggi	90	Rendah
ST	210	Tinggi	103	Rendah
INA	199	Tinggi	111	Rendah
SL	202	Tinggi	95	Rendah
DC	207	Tinggi	86	Rendah

Tabel 5 menunjukkan data perbandingan skor *pre-test* sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dan *post-test* setelah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif kecemasan menghadapi ujian nasional yang dimiliki oleh peserta didik. Berdasarkan tabel dan gambar tersebut diketahui bahwa subjek FM pada saat *pre-test* memperoleh skor 217 berada pada kategori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 119 berada pada kategori sedang, subjek SDP pada saat *pre-test* memperoleh skor 196 berada pada kategori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 107 berada pada kategori rendah, subjek MJ pada saat *pre-test* memperoleh skor 201 berada pada kategori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 99 berada pada kategori rendah, subjek AR pada saat *pre-test* memperoleh skor 197 berada pada kategori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 90 berada pada kategori rendah, subjek ST pada saat *pre-test* memperoleh skor 210 berada pada kategori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 103 berada pada kategori rendah, subjek INA pada saat *pre-test* memperoleh skor 199 berada pada kategori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 111 berada pada kategori rendah, subjek SL pada saat *pre-test* memperoleh skor 202 berada pada kategori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 95 berada pada kategori rendah, dan subjek DC pada saat *pre-test* memperoleh skor 207 berada pada kategori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 86 berada pada kategori rendah. Secara keseluruhan kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik mengalami penurunan skor setelah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

Selanjutnya perbandingan persentase skor *pre-test* dan *post-test* kecemasan menghadapi ujian nasional pada setiap indikator dapat dilihat pada tabel 6 berikut;

**Tabel 6. Perbandingan persentase skor indikator kecemasan menghadapi ujian nasional**

Indikator	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
	Persentase	Persentase
Kardiovaskular	75,35%	30,35%
Pernafasan	73,21%	35%
Neuromuskular	71,42%	38,39%
Gastrointestinal	77,14%	38,21%
Saluran perkemihan	75,59%	39,88%
Kulit	74,64%	36,42%
Kognitif	71,14%	39,28%
Afektif	78,92%	40%

Hasil uji *wilcoxon match pairs test* digunakan untuk mengetahui efektivitas restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik. Adapun hasil pengujian menunjukkan bahwa tidak terdapat subjek yang mengalami kenaikan skor kecemasan dalam menghadapi ujian nasional setelah mendapat perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif. Semua subjek mengalami peningkatan skor kecemasan dalam menghadapi ujian nasional setelah mendapat perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini juga terlihat dari nilai *ties* yang mana tidak ada subjek yang mempunyai skor sama pada saat sebelum dan setelah mendapat perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Dari hasil uji *wilcoxon match pairs test* diketahui nilai Z hitung sebesar -2.533 dan Sig. (2-tailed) sebesar 0,011. Hasil analisis tersebut selanjutnya akan dibandingkan dengan kriteri uji sehingga diperoleh bahwa nilai Z hitung lebih besar dari nilai Z tabel yaitu  $2.533 > 2,262$  dan nilai signifikansi hitung lebih kecil dari taraf kesalahan 5% yaitu  $0,011 < 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  yang berbunyi tidak ada perbedaan kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dinyatakan ditolak. Hasil

analisis tersebut menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat menurunkan perbedaan kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik.

Hasil lain dari analisis tersebut menunjukkan bahwa *gain score* sebesar 0,59 dengan kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik. Adapun perhitungan *gain score* menunjukkan bahwa peserta didik mengalami penurunan setelah pemberian *treatment* (konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif). Peserta didik mulai mampu mengatasi kecemasannya dengan menggunakan teknik-teknik yang diajarkan saat proses konseling kelompok. Konseling kognitif perilaku merupakan konseling yang tepat untuk gangguan kecemasan peserta didik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Silfvernagel dkk (2015) yang menyatakan bahwa *cognitive behaviour therapy* adalah pendekatan yang mudah dan dapat diterima, efektif secara klinis dengan efek jangka panjang untuk remaja dengan gangguan kecemasan.

Dengan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif peserta didik mampu mengatasi rasa cemasnya dengan mengubah keyakinannya terkait ujian nasional. Sebelum diberikan *treatment* peserta didik merasakan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional, dan setelah diberikan *treatment* peserta didik mampu mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional tersebut. Hal ini senada dengan hasil penelitian dari Shobola (2008) yang menyatakan bahwa dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, individu akan mampu mengubah keyakinannya yang tidak produktif menjadi lebih produktif. Konseli sudah mampu mengatasi kecemasan yang seringkali timbul. Kemampuan konseli dalam mengatasi kecemasan terlihat baik diindikasikan dari pekerjaan rumah yang telah diisi oleh konseli.

Konseli mampu menyeleksi pikiran mana yang menurutnya tidak produktif. Dari hasil *follow up* tugas rumah, diindikasikan konseli sudah mampu mengetahui dan menyeleksi pikiran-pikiran mana saja yang harus dibuang oleh konseli, dan pikiran mana saja yang harus dipertahankan dan dikuatkan. Dengan menggunakan teknik *coping thought*, *self-talk* dan *positif self-statement* konseli mampu menurunkan pikiran negatifnya terkait ujian nasional menjadi lebih positif. Kesimpulan

tersebut sama dengan penelitian Kivi dkk (2015) menyimpulkan bahwa dampak metode restrukturisasi kognitif signifikan dalam mengurangi kecemasan ujian. Selain itu, efek teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi gejala kecemasan tes pada siswa lebih efektif daripada metode yang lain.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisa dan interpretasi yang telah dilakukan maka peneliti menyimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek. Dari total 8 subjek yang dinyatakan masuk ke dalam kategori kecemasan menghadapi ujian nasional tinggi, kemudian dijadikan sampel penelitian dan diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Setelah diberikan perlakuan, terjadi penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional. Dengan demikian teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul.

Peneliti memberikan saran kepada guru bimbingan dan konseling agar dapat memahami konsep dari teknik restrukturisasi kognitif di dalam konseling kelompok dan diharapkan dapat menerapkan untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian nasional. Selain itu bagi peneliti yang akan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian nasional, peneliti diharapkan memperhatikan jumlah intensitas pemberian *treatment*. Hal ini dilakukan tentunya agar hasil yang diinginkan dapat dicapai secara maksimal sesuai harapan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Asikhia, Olubusayo. A. (2014). Effect of Cognitive Restructuring on the Reduction of Mathematics Anxiety Among Senior Secondary School Students in Ogun State Nigeria. *International Journal of Education and Research*, 2(2), 1-20
- Astuti, P. R. & Purwanto, E. (2014). Perbedaan Self Efficacy Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional di SMP Negeri 1 Boyolali Ditinjau dari Keikutsertaan

- Bimbingan Belajar. Educational Psychology Journal 3 (1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>
- Bond, F.W., & Dryden, W. (2002). *Handbook Of Brief Cognitive Behaviour Therapy*. England: John Wiley & Sons Ltd
- Deacon, B. J., Fawzy T. I., Lickel J. J., & Taylor K. B. W. (2011). Cognitive Defusion Versus Cognitive Restructuring In The Treatment Of Negative Self-Referential Thoughts: An Investigation Of Process and Outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25 (3), 218-232
- Gunawan, Yusuf. (1992). *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Kivi, Ghamari H., Rafeie, S. H., & Kiani A. R. (2015). Effectiveness of Cognitive Restructuring and Proper Study Skills in the Reduction of Test Anxiety Symptoms among Students in Khalkhal, Iran. *American Journal of Educational Research*, 3(10), 1230-1236. <http://dx.doi.org/10.12691/education-3-10-4>
- Komalasari, Gantina., Eka Wahyuni., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Erlangga
- Santrrock, J. W. (1995). *Life-span Development Jilid 1 Edisi V*. Jakarta: Erlangga
- Setiyono, Agus. (2012). Ujian Nasional Sebagai Formula Solusi Pendidikan Karakter Bangsa. Makalah
- Shobola, Adeola A. (2008). The Study of Effects of Cognitive Restructuring Therapy on Cigarette Smoking Behaviour of Undergraduate Students. *European Scientific Journal*, 10 (5), 196 – 207
- Silfvernegel, K., Malin, G. L., Emanuelsson, M., Per Carlbring., & Andersson, G. (2015). Individually Tailored Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Adolescents with Anxiety Disorders: A Pilot Effectiveness Study. *Journal Behavioural Sciences and Learning*, 2(3), 297–302. <http://dx.doi.org/10.1016/j.invent.2015.07.002>
- Thoomasze & Murtini. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Humanitas.*, 11 (2); 79-92.