

PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN DALAM MENGEJELAKKAN PENDAPAT PADA SISWA

APPLICATION OF COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES TO REDUCE ANXIETY IN EXPRESSING STUDENTS 'OPINIONS

Oleh: Fransiska Dwi Nugraheni, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, fransiska.dwi2015@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian mengenai teknik restrukturisasi kognitif sudah banyak dilakukan, akan tetapi penggunaan variabel untuk mengurangi kecemasan dalam mengemukakan pendapat masih menarik untuk diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam mengemukakan pendapat pada siswa melalui teknik restrukturisasi kognitif. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan dengan satu siklus tindakan yang terdiri dari empat langkah kegiatan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa dari populasi 247 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen kecemasan dalam mengemukakan pendapat. Hasil penelitian menunjukkan nilai *posttest* meningkat 25% atau tingkat kecemasan siswa menurun 25%. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif mampu menurunkan tingkat kecemasan dalam mengemukakan pendapat pada 8 siswa.

Kata kunci: kecemasan, restrukturisasi kognitif.

Abstrac

Research on cognitive restructuring techniques has been done a lot, but using a variable to reduce anxiety in expressing opinions is still interesting to study. Therefore, this study aims to reduce anxiety in expressing opinions to students through cognitive restructuring techniques. This study used a type of action research with one cycle consisting of four activity steps: planning, implementing, observing, and reflecting. The research sample consisted of 8 students from a population of 247 students. Data collection techniques use anxiety instrument in expressing opinions. The results showed that the posttest score increased by 25%, or the student's anxiety level decreased by 25%. The results show that group guidance with cognitive restructuring techniques can reduce anxiety in expressing opinions to 8 students.

Keywords: anxiety, cognitive restructuring.

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan proses penyampaian pesan, ide, atau gagasan, baik secara langsung maupun tidak. Komunikasi sangat penting bagi kehidupan manusia, namun bila proses interaksi mengalami hambatan, maka akan timbul berbagai macam masalah dalam kehidupan. Salah satu hambatan dalam proses komunikasi yaitu adanya rasa cemas yang berlebihan.

Pendekatan eksistensial (Hayat, 2014) mengemukakan bahwa terdapat 2 macam kecemasan, yaitu kecemasan biasa dan kecemasan neurotik. Kecemasan biasa atau kecemasan pada tingkat rendah mampu menolong seseorang dalam mempersiapkan diri dalam bertindak, sehingga

kecemasan ini tidak perlu dihilangkan. Namun, kecemasan neurotik perlu dihilangkan atau setidaknya dikurangi, karena kecemasan ini terjadi di luar kesadaran seseorang dan membuat seseorang tidak memiliki keseimbangan.

Rasa cemas biasanya mulai muncul selama masa remaja, saat kesadaran sosial dan interaksi dengan orang lain menjadi hal penting dalam kehidupan seseorang (Davison, Neale, & Kring, 2014). Komunikasi dengan orang lain sangat diperlukan dalam pembentukan hubungan baik dengan orang lain, apalagi masa remaja merupakan masa yang penting dalam perkembangan sosial.

Sekolah merupakan salah satu wadah yang memberikan kesempatan seorang remaja untuk berkembang, salah satunya mengembangkan kemampuan peserta didik dalam berkomunikasi. Menyampaikan pendapat merupakan salah satu bentuk interaksi yang sering dijumpai dalam proses mengajar. Namun, tak jarang ditemukan peserta didik yang merasa cemas atau khawatir saat menyampaikan pendapatnya.

Orang yang cemas dalam menyampaikan pendapat akan menarik diri dalam kegiatan berkelompok, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan akan berpendapat jika terdesak saja. Penelitian mengenai kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat (Aryani, Suarni, & Dewi, 2014), mendapati bahwa siswa kurang aktif dalam proses pembelajaran dan masih banyak siswa yang mengalami cemas ketika menghadapi proses pembelajaran, seperti ragu menyampaikan pendapat karena takut disalahkan gurunya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 247 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo menunjukkan bahwa beberapa peserta didik menunjukkan gejala-gejala kecemasan dalam menyampaikan pendapat seperti: 1) siswa cemas ketika bicara untuk berpendapat, sehingga siswa memilih diam, 2) siswa cemas jika bertanya langsung, 3) siswa kurang percaya diri ketika diminta untuk berpendapat, dan 4) siswa takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain ketika berpendapat.

Rasa cemas dapat disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri atau keyakinan diri, karena pikirannya dipenuhi hal irasional. Selain kurang memiliki *self-efficacy*, seseorang akan merasa cemas lantaran kurang terampil dalam menyampaikan pesan dan hal ini membuatnya merasa tidak nyaman yang akan mengganggu setiap kali akan melakukan presentasi atau berbicara di depan umum (Wahyuni, 2015).

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dalam proses terapi kognitif. Aaron T.

Beck (Damayanti & Nurjannah, 2016) mendefinisikan terapi kognitif sebagai pendekatan yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dari pikiran negatif dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa seseorang pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan bahkan depresi.

Teknik restrukturisasi kognitif dinilai efektif untuk mengurangi gangguan kecemasan, karena teknik ini berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih sehat (Ireel, Elita, & Mishbahuddin, 2018). Melalui teknik ini, seseorang yang mengalami kecemasan berlebih akan diberikan keyakinan-keyakinan rasional untuk mengurangi tingkat kecemasannya.

Teknik restrukturisasi kognitif memiliki beberapa tahap yang perlu dilakukan agar tercapai dengan maksimal. Menurut Cormier (Prabowo, 2019) terdapat enam tahap dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif diantaranya; 1) tahap rasional, konselor menjelaskan tujuan dari tindakan dan prosedur yang harus dilakukan konseli, 2) identifikasi, konselor mengidentifikasi distorsi pikir konseli, 3) pengenalan dan praktik dalam mengatasi pikiran yang salah, 4) konselor memberikan alternatif bantuan agar konseli mampu mengatasi pikirannya sendiri, 5) konselor memberikan penjelasan mengenai cara melakukan teknik pernyataan diri yang positif, kemudian konseli mempraktikkannya, 6) konselor memberikan tugas rumah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan mengenai kecemasan dalam menyampaikan pendapat yang dialami siswa di SMP Negeri 4 Purworejo seperti yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti hendak melakukan penelitian terhadap teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan dalam mengemukakan pendapat di sekolah tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan atau *action research*. Menurut Arikunto (Mahbubah, 2014) penelitian tindakan merupakan suatu upaya untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran suatu pengetahuan. Penelitian ini menggunakan model Kemmis dan Taggart (Aziz, 2015) dengan langkah penelitian yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.

Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Purworejo dengan alamat Purworejo, Jawa Tengah pada bulan Februari sampai Maret 2020.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas VIII yang memiliki gangguan kecemasan dalam mengemukakan pendapat. Populasi penelitian ini berjumlah 247 siswa dan sampel penelitian ini berjumlah 8 siswa.

Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan skala kecemasan dalam mengemukakan pendapat. Skala tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami siswa sebelum dan sesudah diberi tindakan berupa bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam 4 langkah menurut Kemmis dan Taggart (Aziz, 2015) sebagai berikut.

Perencanaan

Kegiatan perencanaan yang dilakukan berupa penentuan subjek, waktu, tempat, dan sebelum tindakan peneliti menyusun RPL.

Pelaksanaan

Tahap pembentukan, membentuk kelompok yang diberi tindakan berupa bimbingan kelompok dan membentuk kesepakatan tempat, waktu, frekuensi bimbingan bersama anggota kelompok.

Tahap peralihan, dilaksanakan ketika peneliti melihat ada anggota kelompok yang merasa kurang nyaman dan mengatasi berbagai macam hambatan dalam proses bimbingan.

Tahap kegiatan merupakan tahap inti, di mana kegiatan bimbingan kelompok ini dilaksanakan dalam 5 kali pertemuan.

Pengamatan

Peneliti mengumpulkan seluruh data terkait penelitian ini, pengamatan dilakukan tiap waktu dan dampaknya terhadap proses bimbingan kelompok tersebut.

Refleksi

Refleksi/penilaian dilakukan dengan cara membandingkan kedua data (hasil *pretest* dan *posttest*) untuk mengetahui adanya penurunan atau tidak sebagai hasil akhir untuk menjawab hipotesis penelitian.

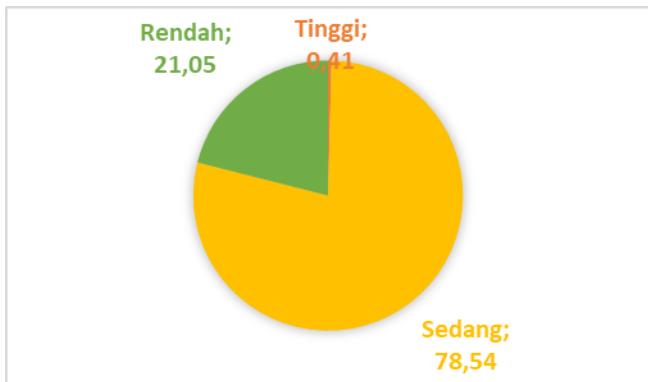
Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian ini dilakukan dengan deskriptif kuantitatif, di mana hasil penelitian ini nantinya akan dipaparkan secara deskriptif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian mencangkap hasil *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan instrumen yang sama, yaitu skala kecemasan dalam mengemukakan pendapat. Berdasarkan hasil tes yang dilaksanakan pada seluruh siswa kelas VIII dengan jumlah 247 siswa didapatkan hasil sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Tingkat Kecemasan

Data dalam Gambar 1 menunjukkan tingkat kecemasan dalam mengemukakan pendapat pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Purworejo yang berjumlah 247 siswa. Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa sebanyak 1 siswa (0,41%) memiliki tingkat kecemasan tinggi, sebanyak 194 siswa (78,54%) masuk dalam kategori tingkat kecemasan sedang, dan sebanyak 52 siswa (21,05%) mengalami kecemasan tingkat rendah dalam mengemukakan pendapat. Pembentukan kelompok menggunakan teknik *purposive sample*, di mana terbentuk kelompok dengan anggota 8 siswa dengan tingkat kecemasan tinggi-sedang. Tabel 1 berikut data awal anggota kelompok.

Tabel 1. Hasil *pretest*

| PRETEST | 46 |
|---------|----|
| | 87 |
| | 89 |
| | 90 |
| | 90 |
| | 90 |
| | 91 |
| | 92 |

Melalui data tersebut, anggota kelompok akan diberi tindakan berupa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Anggota kelompok tersebut memiliki tingkat kecemasan tinggi (1 siswa) dan sedang (7 siswa).

Pemberian tindakan pada anggota kelompok dilakukan dalam 5 kali pertemuan dengan 1 siklus tindakan. Berdasarkan hasil bimbingan kelompok

menggunakan teknik restrukturisasi kognitif tersebut, didapati hasil *posttest* sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Posttest

| | |
|----------|-----|
| POSTTEST | 80 |
| | 127 |
| | 130 |
| | 132 |
| | 131 |
| | 136 |
| | 144 |
| | 120 |

Tabel 2 di atas menunjukkan hasil *posttest* dari anggota kelompok. Gambar 2 menunjukkan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dalam bentuk diagram.

Hasil Pretest dan Posttest

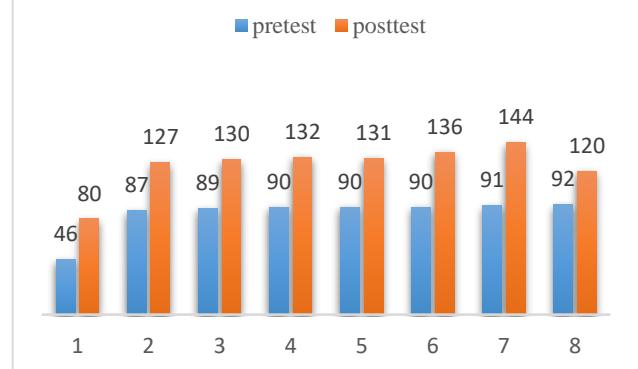
Gambar 2. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Diagram pada Gambar 2 di atas merupakan perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* pada anggota kelompok.

Tabel 3 merupakan selisih *pretest* dan *posttest*, dari tabel 3 ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa mengalami perubahan. Hasil *posttest* siswa meningkat 25%, artinya tingkat kecemasan siswa menurun sebesar 25%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan dalam mengemukakan pendapat pada anggota kelompok.

Tabel 3. Selisih *Pretest* dan *Posttest*

| No | <i>pretest</i> | <i>posttest</i> | Selisih |
|----------|----------------|-----------------|----------|
| 1 | 46 | 80 | 34 |
| 2 | 87 | 127 | 40 |
| 3 | 89 | 130 | 41 |
| 4 | 90 | 132 | 42 |
| 5 | 90 | 131 | 41 |
| 6 | 90 | 136 | 46 |
| 7 | 91 | 144 | 53 |
| 8 | 92 | 120 | 28 |
| Σ | 675 | 1000 | 325 |
| % | 52,73438 | 78,125 | 25,39063 |

Pembahasan

Setiap orang akan merasakan kecemasan, namun tidak semua orang mampu mengolah rasa cemas atau khawatir dengan baik. Rasa cemas yang berlebihan dan tanpa sebab bukan hal baik, karena bisa mengganggu kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini membuktikan pernyataan Dewi (2018), di mana kecemasan memiliki beberapa ciri seperti anggota tubuh bergetar, telapak tangan berkeringat, ketidakmampuan berbicara, serta rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Selain itu Solihat (2012) melalui penelitiannya juga menyampaikan bahwa siswa yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala seperti ketakutan akan evaluasi negatif, kekhawatiran, terlalu fokus pada diri sendiri, dan perasaan gugup yang mendorong konseli terhadap rasa cemas.

Kecemasan memiliki berbagai macam reaksi yang akan muncul pada situasi-situasi apapun, seperti pada situasi sosial. Salah satu situasi sosial yang mempu membuat seseorang merasa cemas ketika dirinya diminta untuk mengemukakan pendapat. Apolo (dalam Wahyuni, 2015) menyampaikan bahwa kecemasan dalam mengemukakan pendapat merupakan ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang

ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

Amri, Syahniar, dan Nirwana (2016) juga menggunakan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengemukakan pendapat. Pada penelitiannya, peneliti membandingkan bimbingan kelompok dengan layanan informasi. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa keduanya mampu meningkatkan kemampuan mengemukakan pendapat dan rata-rata kesiapan mental kelompok eksperimen (bimbingan kelompok) lebih tinggi dibanding kelompok kontrol (layanan informasi).

Penelitian ini juga menggunakan bimbingan kelompok sebagai alternatif untuk mereduksi kecemasan dalam mengemukakan pendapat. Peneliti memadukan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hasilnya, bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi kecemasan dalam mengemukakan pendapat. Hal serupa juga diungkap oleh Prabowo (2019) yang menyebutkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada siswa SMK Terate Madiun dengan nilai gain score kelompok yang diberikan perlakuan sebesar -41,2 dan kelompok kontrol -0,41.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Nurimbawan (2019), di mana melalui perhitungan gain score menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan menghadapi ujian nasional yang dimiliki siswa pada saat posttest mengalami penurunan menjadi 37,08%. Penelitian lain yang menguji teknik restrukturisasi kognitif yaitu NurmalaSari, Yustiana, Ilfiandra (2012) dalam penelitiannya membuktikan bahwa teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres akademik seperti berpikiran negatif, prestasi menurun, tidak bisa menentukan prioritas, jemu, dan gugup ketika berada dalam situasi-situasi belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan, di mana teknik restrukturisasi kognitif mampu mereduksi kecemasan dalam

mengemukakan pendapat yang dialami siswa. Pembahasan mengenai adanya hubungan yang cukup kuat mengenai penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dengan kecemasan siswa, di mana melalui penelitian-penelitian sebelumnya teknik tersebut mampu mengurangi tingkat kecemasan yang cukup besar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 4 Purworejo, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik restrukturisasi kognitif terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam mengemukakan pendapat siswa kelas 8. Melalui bimbingan kelompok, siswa mendapatkan pembelajaran dan pengalaman baru. Selain itu, bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif mampu membuat siswa lebih percaya diri dalam mengatasi rasa cemasnya, terutama kecemasan dalam mengemukakan pendapat.

Saran

Bersumber pada hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti memberikan masukan kepada sekolah, khususnya guru BK agar dapat menerapkan teknik restrukturisasi kognitif dalam pelaksanaan bimbingan kelompok untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan mengemukakan pendapat. Bagi siswa diharapkan mampu melawan pikiran yang salah dan menguatkan keyakinan yang lebih positif, sehingga dapat mengelola kecemasannya. Bagi peneliti selanjutnya, mampu mengembangkan penelitian lanjutan mengenai teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi rasa cemas dalam mengemukakan pendapat yang dialami peserta didik dengan membuat perencanaan yang lebih matang sehingga meminimalisir kesalahan dalam menerapkan teknik tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Amri, K., Syahniar, & Nirwana, H. (2016). Peningkatan Kemampuan Mengemukakan Pendapat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Konselor Volume 3 Number 2*.

Aryani, N. P., Suarni, N., & Dewi, A. W. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *e-jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1*.

Aziz, M. S. (2015, 7 23). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Memahami Materi Keseimbangan Lingkungan dengan Metode Pemecahan Masalah (Problem Solving) pada Siswa Kelas Enam MI. NURUL ISLAM PONGANGAN Tahun Pelajaran 2014 – 2015*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya. Diambil kembali dari <http://digilib.uinsby.ac.id/1290/6/Bab%203.pdf>

Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTS Negeri 2 Bandar Lampung. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 287-301.

Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2014). *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*. Jakarta: Rajawali Press.

Dewi, S. K. (2018). *Strategi Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Mengemukakan Pendapat pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI di MA Hamzanwadi NW Gelogor Tahun Peajaran 2017/2018*. Mataram: UIN Mataram.

Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah Vol. XII No. 01*, 52-62.

Ireel, A. M., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok

Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu. *Consilia Jurnal Ilmiah BK, Vol. 1 No. 2*, 1-10.

Mahbubah. (2014). *Peranan Metode Bermain Sambil Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Matematika pada Anak Tunagrahita Sedang: Penelitian Tindakan Bersama Keluarga Anak Tunagrahita Sedang di Desa Wonojati, Pasuruan*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Nurimbawan, I. (2019). *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Pengurangan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Peserta Didik Kelas IX Olahraga SMP Negeri 1 Kretek Bantul*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Prabowo, P. K. (2019). *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menurunkan Kecemasan Sosial Peserta Didik di SMK Kusuma Terate Madiun*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Solihat, I. S. (2012). *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja (Studi Quasi-Eksperimen terhadap Siswa Kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012)*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Wahyuni, E. (2015). Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam Volume 05, Nomor 01*, 51-82.