

Pengaruh Konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dalam Mereduksi Gangguan Anxiety Peserta Didik Sebelum Ujian Akhir Semester

Imaswati

¹ Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Info Artikel :

Diterima : 26 Juni 2023

Direvisi : 7 Juli 2023

Dipublikasikan : 8 Agustus 2023

Kata Kunci:

Konseling Individu

CBT

Gangguan Anxiety

ABSTRAK

Anxiety (kecemasan) merupakan perasaan yang tidak menentu yang berisikan kekhawatiran dan ketakutan terhadap suatu hal yang akan mendatang. Kecemasan pada setiap orang itu berbeda-beda dan reaksi yang ditimbulkan bermacam-macam. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh konseling *Cognitive behavior therapy (CBT)* dalam mereduksi gangguan *anxiety* peserta didik sebelum ujian akhir semester SMA Muhammadiyah Toboali.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif asosiatif, pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner konseling *cognitive behavior therapy (X)* sebanyak 30 item pernyataan. Sedangkan untuk mengukur tingkat gangguan anxiety (Y) peserta didik penelitian menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang terdiri dari 14 kelompok item pernyataan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat gangguan *anxiety* peserta didik pada kategori kecemasan tingkat ringan dengan persentase sebesar 57% dan 43% pada kategori tidak ada gejala kecemasan dan berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana menggunakan program spss versi 16 diketahui bahwa nilai sig adalah $0,004 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh konseling *Cognitive behavior therapy* dalam mereduksi gangguan *anxiety* peserta didik sebelum ujian akhir semester. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil uji t terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X terhadap variabel Y.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

Koresponden

Imaswati,

Email: imasw408@gmail.com

Pendahuluan

Anxiety merupakan perasaan yang tidak menentu yang berisikan ketakutan dan kekhawatiran mengenai masa yang akan mendatang. Kecemasan merupakan suatu perasaan individual mengenai ketegangan mental yang mencemaskan sebagai reaksi dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis.¹ Gangguan kecemasan mengakibatkan orang yang mengalaminya cenderung menunjukkan kekhawatiran yang berlebihan dalam dirinya. Namun, kecemasan pada setiap orang itu berbeda-beda dan begitupun reaksi yang ditimbulkan oleh seseorang sangat bermacam-macam,

¹ Linda Fitria dkk, *Cognitive behavior therapy* counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi covid-19. (Sumatera: *JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING AL-IRSYAD*, 2020), Vol 10, No 1, hlm 25.

ada yang bersikap sewajarnya dan ada pula yang bersikap berlebihan sehingga hal tersebut dapat menimbulkan suatu permasalahan yang ada didalam dirinya. Ciri-ciri kecemasan yaitu jari tangan terasa dingin, jantung terasa berdetak dengan sangat kencang, berkeringat dingin, dada terasa sesak. Dalam konteks sekolah, biasanya kecemasan yang sering terjadi yakni kecemasan sebelum ujian akhir semester maupun ujian-ujian lainnya. Kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester merupakan permasalahan yang normal yang dialami oleh para siswa. Tentunya di sekolah-sekolah lain setiap peserta didik mengalami hal yang serupa yaitu kecemasan sebelum ujian, tidak terkecuali SMA Muhammadiyah Toboali ini.

Berdasarkan hasil observasi mengenai gangguan anxiety (kecemasan) pada peserta didik terutama pada kelas XI ketika menjelang ujian akhir semester masih ada sebagian peserta didik yang merasa cemas terhadap permasalahan tersebut. Kecemasan yang terjadi pada saat ujian tentunya akan berpengaruh terhadap peserta didik sendiri, biasanya peserta didik akan merasa tegang saat mengerjakan soal ujian seperti berkeringat secara berlebihan serta merasa gugup. Selain itu, ketika kecemasan itu terjadi saat ujian berlangsung peserta didik akan lebih mempercayai jawaban dari teman-temannya daripada jawabannya sendiri. Kemudian, setelah selesai melaksanakan ujian akhir semester peserta didik masih tetap merasakan cemas karena mereka mengkhawatirkan hasil dari ujian tersebut yang mereka kerjakan tidak mencapai standar kompetensi. Adanya perasaan takut, gugup, cemas, khawatir dan tertekan saat ujian tentunya akan mengganggu proses pengerjaan ujian pada siswa.

Kecemasan yang mereka alami sangat berdampak ketika melaksanakan ujian salah satunya yaitu sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan soal ujian sehingga menyebabkan peserta didik merasa kurang percaya diri dan keyakinan dalam dirinya akan kemampuan yang dimiliki. Selain itu, ketika peserta didik merasakan tekanan terhadap waktu yang telah ditentukan untuk mengisi soal ujian peserta didik tersebut akan mudah panik dan hal tersebut menimbulkan dampak dari kecemasan tersebut sehingga membuat peserta didik mengalami kegagalan dalam mengingat materi yang sebenarnya sudah mereka kuasai sebelumnya dan memikirkan kemungkinan buruk yang akan terjadi baik saat sudah pelaksanaan ujian hingga hasil ujian.

Berkaitan dengan memberikan bantuan kepada peserta didik dalam rangka upaya mengurangi masalah kecemasan peserta didik sebelum ujian akhir semester. Salah satu jenis layanan yang dapat diberikan adalah dengan memberikan layanan konseling secara individu dengan *Cognitive behavior therapy*. *Cognitive behavior therapy* merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mengurangi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu. Dalam pendekatan ini mengarahkan individu untuk mengetahui bahwa pola pikir yang negatif dapat menyebabkan individu salah dalam memaknai situasi dan dapat memunculkan emosi dan perasaan yang negatif terhadap suatu hal. Pikiran dan emosi yang pada akhirnya akan mempengaruhi tingkah laku.² Menurut Palmer CBT merupakan bentuk pendekatan yang menggunakan teknik kognitif dan perilaku individu untuk membantu individu melakukan modifikasi terhadap suasana hati dan perilaku dengan melakukan perubahan melalui pikiran. CBT merupakan terapi yang bertujuan untuk mengubah kognitif atau perilaku klien terhadap masalah yang dihadapinya, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku klien.

² Ulfa Maulida Rahmawati, Keefektifan Pendekatan *Cognitive behavior therapy* (CBT) untuk mengelola emosi di media sosial pada remaja (Semarang: *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, 2020), Vol 8, No 1, hlm 270.

Metode

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan suatu proses menemukan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui yang kemudian dianalisis menggunakan statistik. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian asosiatif. Penelitian asosiatif merupakan penelitian yang bersifat mencari tahu pengaruh antara dua variabel atau lebih dan berusaha mencari sebab akibat dari variabel independent (variabel yang mempengaruhi) dan variabel dependen (variabel yang dipengaruhi) terkait.³ Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* yang berarti pengambilan sample secara random tanpa pandang strata dalam populasi tersebut.⁴ Sampel dalam ini berjumlah 40 orang.

Instrumen merupakan suatu alat yang dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu obyek ukur atau mengumpulkan data dari suatu variabel.⁵ Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan angket atau kuesioner. Sesuai dengan variabel penelitian maka instrumen yang digunakan ada 2 instrumen yaitu instrumen konseling CBT untuk mengukur variabel CBT dan instrumen anxiety menggunakan instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengukur tingkat gangguan anxiety. Alat ukur HARS terdiri dari 14 item kelompok pernyataan gejala yang masing-masing pernyataan diberi penilaian 0-4 yang artinya, Skor 0 = tidak ada, 1 = ringan, 2 = sedang, 3 = berat, dan 4 = sangat berat. Agar pengujian rumusan masalah dapat dilaksanakan maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis yakni uji normalitas, uji linearitas dan uji parsial (uji T) menggunakan SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Uji Normalitas

Tabel IV.1
Hasil Uji Normalitas Data Variabel

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
N	40
Mean	.0000000
Std. Deviation	2.81527447
Absolute	.123
Positive	.123
Negative	-.090
Kolmogorov-Smirnov Z	.778
Asymp. Sig. (2-tailed)	.580
a. Test distribution is Normal.	

³ Sari, M., dkk. *Metodologi Penelitian*, (Padang : Global Eksekutif Teknologi, 2022), hlm 2.

⁴ Ajat Rukajat. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta : Budi Utama, 2018), hlm 19.

⁵ Hardani, dkk. (2020) *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta : Pustaka Ilmu), hlm 123-149.

Menurut Nasrun (2018) dalam ruang pendidikan diungkapkan bahwa data penelitian suatu kelompok peserta didik dalam membentuk kurva normal. Asumsi data normal diuji terlebih dahulu untuk membuktikan apakah ada data empirik yang sudah diperoleh sesuai dengan distribusi normal atau tidak. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan yaitu metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf nilai signifikan > 0.05 .

Dari tabel IV.1 diketahui bahwa one sample *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-Tailed)*. Nilai ini dibandingkan dengan 0,05 atau menggunakan taraf signifikan sebesar 5%. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi 0,580 $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel IV.2
Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Gangguan Anxiety * Konseling CBT	Between Groups	(Combined) Linearity	268.886	19	14.152	2.435	.027
		Deviation from Linearity	75.995	1	75.995	13.078	.002
		Within Groups	192.891	18	10.716	1.844	.093
		Total	116.214	20	5.811		
			385.100	39			

Uji linearitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui hubungan linear atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linearitas digunakan dengan metode *compare means* dengan taraf signifikansi 0,05 dan data dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi *deviation from linearity* $> 0,05$.⁶ Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel IV.2 diatas diketahui bahwa nilai *deviation from linearity* sebesar 0,093. Sesuai dengan pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka dikatakan memiliki hubungan yang linear antar kedua variabel. Hasil pada tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,093 $> 0,05$ yang berarti bahwa kedua variabel tersebut terdapat hubungan yang linear.

Uji Parsial (Uji T)

Tabel IV.3
Hasil Uji T
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.670	3.893		6.337	.000
	Konseling CBT	-.205	.067	-.444	-3.057	.004

a. Dependent Variable: Gangguan Anxiety

⁶ Agustina Marzuki, dkk., *Praktikum Statistik*, (Malang; Ahlimedia Press,2020), hm 106.

Uji secara parsial atau uji *t* adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh variable bebas terhadap variabel terikat, secara parsial (sendiri-sendiri). Uji *t* digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (X) secara parsial terhadap variabel dependen (Y). Pengambilan keputusan dalam uji *t* dapat dilakukan berdasarkan nilai signifikansi. Jika nilai sig < 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Jika nilai sig. > 0,05 maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Berdasarkan tabel IV.3 di atas menunjukkan bahwa nilai sig sebesar 0,004 < 0,05. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh konseling *cognitive behavior therapy* dalam mereduksi gangguan *anxiety* peserta didik sebelum ujian akhir semester SMA Muhammadiyah Toboali. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.

Dengan kata lain bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling *cognitive behavior therapy* berpengaruh terhadap gangguan *anxiety* peserta didik sebelum ujian akhir semester SMA Muhammadiyah Toboali. Artinya semakin diberikan konseling *cbt* semakin menurun tingkat kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester. Penanganan psikologi individu dengan menerapkan metode *cognitive behavior therapy* mampu menurunkan kecemasan peserta sebelum ujian akhir semester. Hal tersebut juga dinyatakan oleh Junaidi yang menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan dan diberikan *cognitive behavior therapy* diharapkan terjadinya perubahan pada proses berpikirnya dari kondisinya yang negatif menjadi positif dan pola pemikiran yang menjadi sempit menjadi luas, lingkungannya dan masa depan yang dapat dilalui tanpa harus menyalahkan diri dan lingkungan.⁷ Upaya mereduksi kecemasan peserta didik sebelum ujian akhir semester dapat dilakukan guru BK atau konselor melalui konseling *cognitive behavior therapy*. Untuk itu, ketika konseling *cognitive behavior therapy* ini diterapkan, maka diketahui berpotensi untuk mereduksi atau mengurangi kecemasan yang terjadi pada peserta didik. Pengaruh yang diperoleh dalam penelitian ini sejalan dengan tujuan dari konseling *cbt* yaitu untuk mengajak peserta didik untuk mengarahkan pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor juga diharapkan mampu membantu peserta didik untuk mencari keyakinan yang sifatnya tegas dalam diri peserta didik dan secara kuat mencoba menguranginya.

Hasil yang didapatkan juga sejalan dengan prinsip *cbt* yaitu *cbt* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menanggapi pemikiran disfungsi dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba-laba, maka akan

⁷Junaidi, Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Menurunkan *Anxiety* Sebagai Upaya Optimalisasi Fungsi Mental Pasien Kanker Serviks, (Lampung: *Jopurnal Of Psychology*, 2019), hlm 137.

saya merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik).

Sedangkan untuk mengukur tingkat kecemasan peserta pengaruh konseling cognitive behavior therapy (cbt) dalam mereduksi gangguan anxiety peserta didik sebelum ujian akhir semester SMA Muhammadiyah Toboali didik diukur dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri dari 14 item kelompok pernyataan. Berdasarkan hasil analisis data mengenai gangguan *anxiety*, maka dideskripsikan *anxiety* peserta didik kelas XI SMA Muhammadiyah terdapat 23 peserta didik (57%) pada kategori kecemasan ringan, 17 peserta didik (43%) pada kategori tidak ada gejala, 0 peserta didik pada kategori sedang, 0 peserta didik pada kategori berat, dan 0 peserta didik pada kategori sangat berat. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat gangguan anxiety peserta didik sebelum ujian akhir semester SMA Muhammadiyah Toboali dikategorikan kecemasan tingkat ringan. Tingkat kecemasan peserta didik kelas XI SMA Muhammadiyah Toboali dikategorikan ringan dikarenakan menurut Townsend kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dalam meningkatkan pemahaman persepsinya

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan judul pengaruh konseling *cognitive behavior therapy* (cbt) dalam mereduksi gangguan anxiety peserta didik sebelum ujian akhir semester SMA Muhammadiyah Toboali dapat dilihat pada hasil uji hipotesis atau Uji T menunjukkan bahwa nilai sig sebesar $0,004 < 0,05$. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh konseling *cognitive behavior therapy* dalam mereduksi gangguan anxiety peserta didik sebelum ujian akhir semester SMA Muhammadiyah Toboali. Tingkat gangguan anxiety peserta didik sebelum ujian akhir semester sebesar 53% yang berarti tergolong pada kategori kecemasan tingkat ringan..

Referensi

- Fitria, L., & Karneli, Y. (2020). *Cognitive behavior therapy* counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 23-29.
- Hardani, dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta : Pustaka Ilmu.
- Junaidi. (2019). Pengaruh *Cognitive behavior therapy* Dalam Menurunkan Anxiety Sebagai Upaya Optimalisasi Fungsi Mental Pasien Kanker Serviks. Lampung : *UML. Jopurnal of Psychology* Vol. 2 No. 2 Tahun 2019; 135-146.
- Marzuki, Agustina, dkk., *Praktikum Statistik*. Malang : Ahlimedia Press.
- Rahmawati, U. M. (2018, August). Keefektifan Pendekatan *Cognitive behavior therapy* (CBT) untuk mengelola emosi di media sosial pada remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 269-273).
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Budi Utama.
- Sari, M., dkk. (2022). *Metodologi Penelitian*. Padang : Global Eksekutif Teknologi.