

Efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa

Ganang Prasetya Adhitama¹, Ribut Purwaningrum¹, Rian Rokhmad Hidayat¹

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret
Jl. Ir Sutami 36A, Kota Surakarta, Jawa Tengah
E-mail: ganangkurosaki@gmail.com

Abstract: This study aimed to examine the effectiveness of rational emotive behavioral counseling in reducing the academic anxiety of junior high school students. The study used a single-case experimental design method with an A-B design. The subjects of this study were two students who experienced academic anxiety, namely F and C. Data collection techniques used observation, questionnaires, and interviews. The data analysis used in this study is the split middle technique and clinical analysis, namely the subjective evaluation method by the significant other. The split middle technique analysis of the two research subjects showed a decrease in behavior, indicating academic anxiety. Based on the results of the data obtained, there is a change in the slope of the subject F 1.43 and a change in the level of 2.2. The results of subject C's data have a slope of 1.35 and a change in the level of 1.8. In line with these results, based on clinical analysis of significant others explains that the behavior that shows academic anxiety in research subjects has decreased. So it can be concluded that rational emotive behavioral counseling effectively reduces students' academic anxiety.

Keywords: Rational Emotive Behavior; Academic Anxiety, Counseling

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah menguji efektivitas konseling rasional emotif perilaku untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMP. Penelitian menggunakan metode *single case experimental design* dengan rancangan desain A-B. Subjek penelitian ini adalah dua siswa yang mengalami kecemasan akademik yaitu F dan C. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, angket dan wawancara. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *split middle technique* dan analisis klinis yaitu metode evaluasi subjektif oleh *significant other*. Hasil analisis *split middle technique* dari kedua subjek penelitian menunjukkan adanya penurunan perilaku yang menunjukkan kecemasan akademik. Berdasarkan hasil data yang diperoleh terdapat perubahan *slope* pada subjek F 1,43 dan perubahan level 2,2. Hasil data subjek C terdapat perubahan *slope* 1,35 dan perubahan level 1,8. Senada dengan hasil tersebut, berdasarkan analisis klinis *significant other* menjelaskan bahwa perilaku yang menunjukkan kecemasan akademik pada subjek penelitian mengalami penurunan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling rasional emotif perilaku efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.

Kata Kunci : Rasional Emotif Perilaku; Kecemasan Akademik, Konseling

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan sarana atau tempat pendidikan bagi siswa. Banyak ilmu pengetahuan yang diajarkan kepada siswa yang belum tentu diajarkan di rumah mereka. Winkel (Shahrouri, 2016) mengemukakan peran siswa adalah bertindak belajar, yaitu mengalami proses belajar, mencapai hasil belajar, dan menggunakan hasil belajar yang digolongkan sebagai dampak pengiring. Pada



masa belajar itulah individu melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi secara cepat dan pasti. Perubahan-perubahan yang cepat dan tidak diiringi oleh kemampuan adaptasi yang baik akan menimbulkan rasa takut tidak akan berhasil meraih apa yang diinginkan, seperti rasa takut gagal serta rasa takut tidak lulus dalam mata pelajaran tertentu. Hal ini disebut sebagai kecemasan akademik. "...conceptualized as a state of distress induced by a student's appraisal of excessive academic demands" (Shahrouri, 2016).

Zeidner (Fitri, 2017) berpendapat bahwa kecemasan akademik adalah perasaan takut dan tegang terhadap sesuatu yang akan terjadi, di mana perasaan yang timbul tersebut mengganggu pelaksanaan tugas dan aktivitas akademik. Sekecil kejadian apapun di sekolah dapat menimbulkan kecemasan terhadap siswa, "Semua hal yang berhubungan dengan situasi sekolah dapat menimbulkan kecemasan akademis, seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, menyajikan suatu proyek di kelas, atau menghadapi tes." Maddox (Etiafani, 2015).

Siswa yang memiliki prestasi tinggi dan rendah mengalami kecemasan akademik yang berbeda. Huberty (Dobson, 2012) berpendapat "...the anxiety level related to certain academic tasks increases". Siswa dengan prestasi tinggi cenderung merasakan kecemasan akademik yang tinggi pula karena mereka berusaha untuk mempertahankan prestasi yang diraih, takut prestasi yang telah diraihnya turun sehingga membuat siswa tertekan. Di sisi lain, menurut Nelson dan Harwood (Astuti, 2016) siswa dengan kemampuan yang rendah cenderung lebih merasakan kecemasan akademik dibandingkan dengan siswa-siswa pada umumnya. Siswa dengan tingkat prestasi rendah takut akan ketidakmampuannya dalam menghadapi kegiatan belajar mengajar.

Selanjutnya Bariyyah (Kusumawardhani, 2014) mengemukakan kecemasan akademik yang terjadi pada remaja diakibatkan karena tekanan akademik yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Tekanan akademik yang biasanya dialami oleh siswa adalah ujian, persaingan nilai, tuntutan waktu, guru, lingkungan kelas, karir dan masa depan. Namun kecemasan yang timbul dari setiap siswa berbeda-beda, hal tersebut didasari pemikiran dari siswa yang berbeda pula terhadap kejadian yang terjadi di sekolah. Pemikiran irrasional yang berlebih menimbulkan semakin tingginya kecemasan yang terjadi pada siswa.

Hasil penelitian mengenai kecemasan akademik yang dilakukan oleh Nurmelly (2013), menunjukkan bahwa 51,8% siswa memiliki tingkat kecemasan belajar yang tinggi. Sejalan dengan itu, hasil instrumentasi DCM menunjukkan bahwa pada poin ketakutan menghadapi ulangan dan kekhawatiran jika ditunjuk untuk mengerjakan soal sebesar 52,1 %. Dari hasil tersebut terbukti bahwa kecemasan akademik yang dialami siswa berada pada tingkat yang tinggi.

Fenomena yang terjadi dalam proses pembelajaran tersebut mempengaruhi prestasi siswa. Nelson dan Harwood (Shahrouri, 2016) mengemukakan siswa dengan kecemasan memiliki

kesulitan dalam menghafal (menyimpan dan mengambil informasi) yang akan berpengaruh pada kinerja akademik siswa. Menurut Bernstein (Rokhyani, 2009) *underachievement* dapat dialami oleh siswa yang mengalami kecemasan akademik, dengan ditunjukkan tidak adanya motivasi untuk memiliki peringkat bagus dan merasa tidak berharga. Kecemasan akademik sebenarnya dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, karena hal tersebut membuat siswa lebih terpacu adrenalinnya, menjadikan dirinya lebih cepat dalam menangkap respon (O'Connor dalam Etiafani, 2015). Namun ketika siswa tidak dapat mengontrol tingkat kecemasan yang dialaminya maka justru dapat menjadikan siswa terpuruk dalam kegiatan akademik.

Penanganan terhadap siswa yang mengalami kecemasan akademik dapat dilakukan dengan konseling individu, konseling kelompok, bimbingan kelompok. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan konseling individu dengan Konseling Rasional Emotif Perilaku (KREP). Perasaan cemas yang muncul dalam pembelajaran merupakan pikiran-pikiran irrasional. Pemikiran-pemikiran irrasional sangat lekat dengan KREP. KREP adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan dengan perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irrasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial (Komalasari, 2011). Menurut Gunarsa (1992) mengatakan bahwa KREP memperbaiki pola pikirannya dan menghilangkan pola pikir irrasional. Terapi ini sebagai usaha untuk mendidik kembali (*reeducation*), jadi konselor bertindak sebagai pendidik dengan memberi tugas yang harus dilakukan konseli serta menganjurkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya dan berubah perilakunya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah *single-case experimental design*. Menurut Rosnow dan Rosenthal (Sunanto, 2005) merupakan sebuah desain penelitian untuk mengevaluasi hasil penelitian yang memfokuskan pada data individu sebagai sampel penelitian. Penggunaan *single-case experimental design* dalam penelitian ini dikarenakan dengan metode ini efektivitas sebuah perlakuan terhadap suatu kasus yang unik dengan jumlah subjek penelitian ini adalah dua siswa yang mengalami kecemasan akademik yaitu F dan C. Instrumen atau teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, angket dan wawancara.

Desain dalam penelitian *single-case experimental design* menggunakan desain A-B yang merupakan desain dasar dari *single-case experimental design*. Hasselt dan Hessen (Sunanto, 2005: 55) mengungkapkan bahwa prosedur desain A-B disusun atas dasar logika *baseline* yang menunjukkan suatu pengulangan pengukuran perilaku pada sekurang-kurangnya dua kondisi yaitu *baseline* (A) dan kondisi intervensi atau *treatment* (B).

Analisis statistik yang digunakan adalah *split-middle technique*. *Split-middle technique* menurut White (Barlow dan Hersen, 1984) adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan tingkat perubahan perilaku dari waktu ke waktu untuk satu individu atau kelompok. Hasil analisis *split-middle technique* digambarkan dengan grafis visual yaitu dengan melihat perubahan data slope dan level. Gambaran dari tingkat perubahan perilaku dapat memperkirakan kemungkinan bahwa perilaku klien akan mencapai tujuan tertentu. Barlow dan Hersen (1984) menjelaskan bahwa perubahan level data dihitung dengan membagi antara point data terakhir pada fase *baseline* dengan point data fase intervensi, dan perubahan slope dihitung dengan membagi antara point data slope yang besar dengan point data slope yang kecil pada masing-masing fase *baseline* dan fase intervensi.

Selain menggunakan analisis statistik penelitian ini juga menggunakan analisis klinis dengan metode evaluasi subjektif. Menurut pendapat Kazin (Barlow dan Hersen, 1984) terdapat dua metode yang digunakan untuk menentukan validitas sosial, yaitu metode perbandingan sosial dan metode evaluasi subjektif. Metode ini dilakukan untuk menilai perubahan perilaku subjek penelitian dengan menanyakan perilaku subjek kepada individu yang sering melakukan hubungan sosial dengan subjek (*significant others*).

HASIL

Dari hasil pengukuran perilaku kecemasan akademik yang dijadikan sebagai target behavior, diketahui bahwa rata-rata frekuensi perilaku kecemasan akademik yang muncul pada subjek F adalah ± 10 kali. Rata-rata frekuensi perilaku kecemasan akademik yang muncul pada subjek C adalah ± 9 kali. Hasil ini disajikan pada data di Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Frekuensi Perilaku Kecemasan akademik Subjek pada Fase *Baseline*

No	Sesi	Frekuensi Subjek	
		F	C
1	<i>Baseline 1</i>	9 kali	9 kali
2	<i>Baseline 2</i>	11 kali	9 kali
3	<i>Baseline 3</i>	11 kali	10 kali

Tabel 2. Frekuensi Perilaku Kecemasan akademik Subjek Pada Fase Intervensi

No	Sesi	Frekuensi Subjek	
		F	C
1	<i>Intervensi1</i>	6 kali	7 kali
2	<i>Intervensi2</i>	5 kali	5 kali
3	<i>Intervensi3</i>	4 kali	4 kali

Dari hasil pengukuran perilaku kecemasan akademik yang dijadikan sebagai *target behavior*, diketahui bahwa rata-rata frekuensi perilaku kecemasan akademik yang muncul pada

subjek F adalah ± 5 kali. Rata-rata frekuensi perilaku kecemasan akademik yang muncul pada subjek C adalah ± 5 kali. Analisis data menggunakan *split middle technique* pada masing-masing subjek digambarkan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan Slope dan Level pada Fase *Baseline* dan Fase *Intervensi*

No	Subjek	<i>Baseline</i>		<i>Intervensi</i>		<i>Slope</i>		<i>Level</i>	
		Xr	Xt	Xr	Xt	<i>Baseline</i>	<i>Intervensi</i>	<i>Baseline</i>	<i>Intervensi</i>
1	F	9	11	4	7	1,22	1,75	11	5
2	C	9	10	4	6	1,11	1,5	9	5

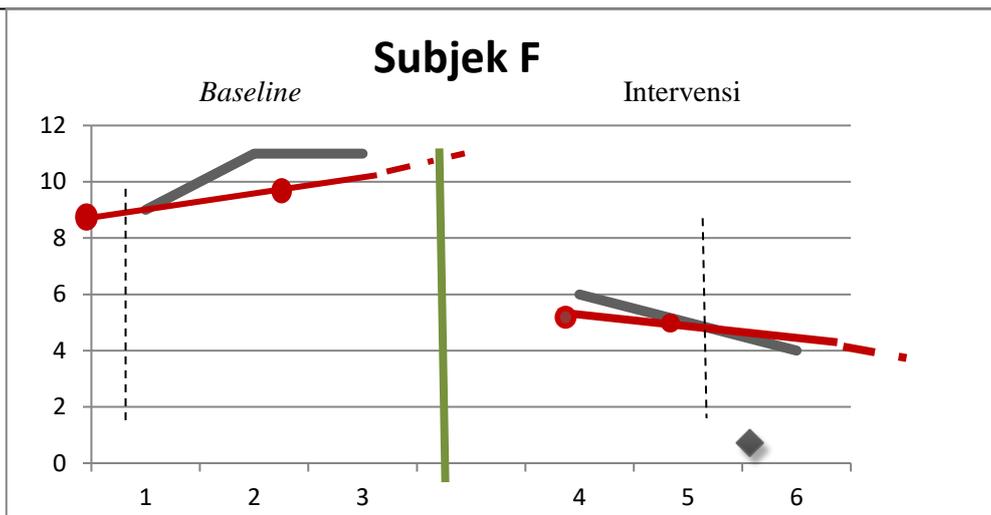
Analisis data *split middle technique* menunjukkan adanya perubahan *slope* dengan cara membagi point *slope* tinggi dengan point *slope* rendah. Perubahan level dihitung dengan cara membagi median tertinggi dengan median terendah dari fase *baseline* maupun *intervensi*. Berikut disajikan data mengenai perubahan *slope* dan level pada masing-masing subjek ada dalam tabel 4.

Tabel 4. Perubahan *Slope* dan Perubahan Level

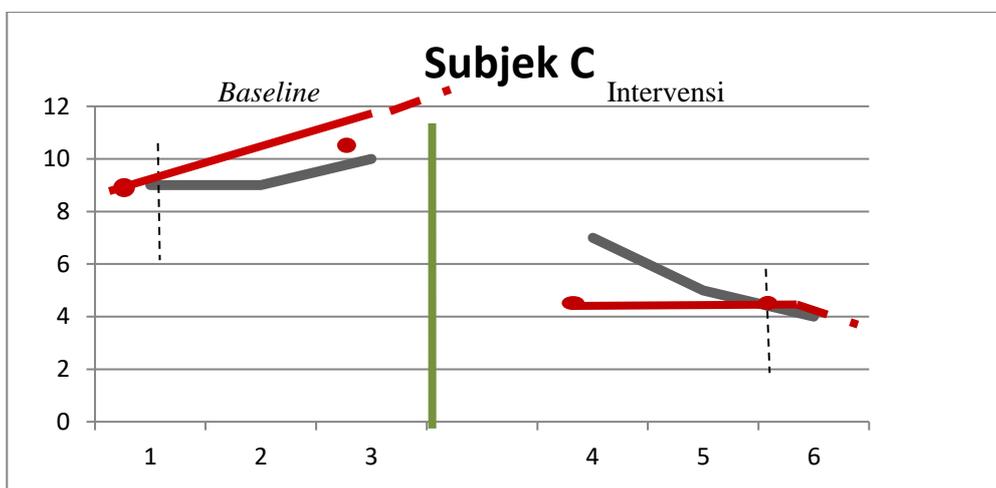
No	Subjek	Perubahan <i>Slope</i>	Perubahan Level
1	F	1,43	2,2
2	C	1,35	1,8
	Rata-rata	1,39	2

Analisis data dengan *split middle technique* juga menggunakan visual inspection untuk melihat kecenderungan arah garis terhadap grafik data pada fase *baseline* maupun *intervensi*. Kecenderungan garis pada grafik data fase *baseline* dapat dipakai untuk memprediksi arah garis pada fase *intervensi*. Grafik *visual inspection* subjek F disajikan pada Gambar 1 dan subjek C disajikan pada Gambar 2.

Hasil analisis memunculkan frekuensi perilaku kecanduan *game online* pada dua subjek dihasilkan adanya perubahan perilaku kecemasan akademik ke arah yang lebih baik yaitu kecenderungan arah menurun dari fase *baseline* hingga fase *intervensi*. Hasil analisis klinis dengan melakukan wawancara terhadap *significant others* dari kedua subjek penelitian juga menyatakan bahwa kedua subjek penelitian mengalami perubahan perilakunya dalam kecemasan akademik yang dialami dan dengan demikian dapat disimpulkan bahwa KREP efektif untuk menurunkan perilaku kecemasan akademik siswa kelas VIII.



Gambar 1. Visual Inspection Subjek F



Gambar 2. Visual Inspection Subjek C

PEMBAHASAN

Penerapan KREP pada penelitian ini terbukti terdapat pengaruh yang positif pada subjek penelitian untuk mengurangi kecemasan akademik yang dialami. Hal tersebut dapat dilihat bahwa kedua subjek penelitian menunjukkan adanya penurunan jumlah frekuensi setelah diberikan intervensi menggunakan KREP dibanding dengan jumlah frekuensi pada *baseline*.

Perubahan subjek F ditunjukkan dengan adanya perubahan pada jumlah frekuensi yaitu rata-rata jumlah frekuensi saat *baseline* adalah ± 10 kali menjadi ± 5 kali pada intervensi. Sedangkan berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dengan menggunakan analisis *split middle technique* terdapat perubahan *slope* pada subjek F 1,43 dan perubahan level 2,2.

Perubahan subjek C ditunjukkan dengan adanya perubahan pada jumlah frekuensi yaitu rata-rata jumlah frekuensi saat *baseline* adalah ± 9 kali menjadi ± 5 kali pada intervensi.

Sedangkan berdasarkan data hasil analisis yang diperoleh dengan menggunakan analisis *split middle technique* terdapat perubahan slope 1,35 dan perubahan level 1,8. Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa perubahan perilaku yang dialami oleh kedua subjek penelitian mengalami penurunan. Perubahan perilaku tersebut dikatakan mengalami penurunan karena data kedua subjek terdapat penurunan rata-rata jumlah frekuensi pada fase intervensi dibandingkan dengan fase *baseline*.

Selain dari hasil analisis *split middle technique* juga diperkuat dengan adanya analisis klinis yang dilakukan pada *significant others* atau pada orang-orang terdekat subjek penelitian. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap guru BK dan dua orang teman terdekat subjek penelitian menyatakan bahwa terdapat perubahan perilaku pada kedua subjek penelitian setelah diberikan intervensi atau treatment dengan KREP. Adanya perubahan perilaku terhadap kedua subjek penelitian menjadi lebih baik menandakan bahwa KREP efektif untuk mengurangi kecemasan akademik peserta didik. Hal tersebut di perkuat oleh pendapat Sunanto (2005:66) yang mengatakan bahwa apabila subjek terjadi perubahan perilaku pada fase *intervensi* dibandingkan dengan fase *baseline*, maka dapat dimaknai bahwa perubahan perilaku tersebut terjadi karena adanya pengaruh dari intervensi atau variabel independen.

Penelitian relevan yang mampu mendukung penelitian ini diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Makin (2018) yakni KREP terbukti KREP mampu mereduksi kecemasan pada peserta didik. Shobabiya (2017) melakukan penelitian mengenai kecemasan akademik yang dialami oleh satu siswa kelas 7, di mana siswa tersebut jarang masuk kelas pada mata pelajaran tertentu untuk menghindari mata pelajaran tersebut karena takut. Pemberian konseling berjalan lancar dengan menghilangkan pikiran irrasional siswa sehingga kecemasan yang dialami oleh siswa menurun.

Selanjutnya Apriliana (2019) memberikan konseling kepada siswa yang mengalami kecemasan yang menunjukkan khawatir dan ketakutan. Konseling KREP yang diaplikasikan dengan runtut sesuai dengan urutan berpotensi menurunkan kecemasan akademik. Rahmawati (2018) melakukan penelitian dengan didasarkan dari proses penelitian menggunakan uji independent sample t-test, hasil uji hipotesis diperoleh bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,942 > 2,228$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya konseling kelompok KREP dengan teknik imageri efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Egbochuku (2008) KREP efektif dalam mengurangi kecemasan akademik yang dialami oleh siswa di sekolah menengah, ditunjukkan dengan hasil $F = 22,751$, $df (1, 76)$. Tingkat kecemasan signifikan pada tingkat pengurangan siswa; $F = 83.566$, $df (1, 76)$. Rasio interaksi *treatment* dengan tingkat kecemasan adalah $10,347$, $df (1, 76)$.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (KREP) efektif untuk mengurangi perilaku kecemasan akademik pada subjek penelitian. Penelitian dengan menggunakan KREP ini membantu subjek penelitian dalam pengubahan pikiran irrasional yang mengakibatkan perilaku maladaptif yaitu kecemasan akademik menjadi subjek penelitian yang memiliki pikiran rasional dan berperilaku adaptif. Berdasarkan hasil analisis data klinis dengan *significant others*, terdapat perubahan perilaku pada kedua subjek penelitian. Oleh karena itu berdasarkan pernyataan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa KREP dapat mengurangi kecemasan akademik pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliana, I.P.A, Suranata K, Dharsana I.K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling *Cognitive Behavioral*. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. Universitas Mathla'ul Anwar Banten
- Astuti, D. Anxiety : Apa dan Bagaimana?. *The Progressive and Fun Education Seminar*. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Barlow, C. H & M. Hersen. (1984). *Single Case Experimental Design Strategies for Studying Behavior Change Second Edition*. US
- Dobson, C. (2012). *Effects of Academic Anxiety on The Performance of Students With and Without Learning Disabilities and How Students Can Cope With Anxiety at School*. Northern Michigan University.
- Egbichuku. E. (2008). *Efficacy of Rational-Emotive Behaviour Therapy on the Reduction of Test Anxiety Among Adolescents in Secondary Schools*. *European Journal of Social Science* 6(4)
- Etiafani, A.L. (2015). Self-Regulated Learning dan Kecemasan Akademik Pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*. 4(4),144-149
- Fitri, H.U. (2017). *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Kognitif Restrukturing Dan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 9 Palembang*. Tesis. Universitas Negeri Semarang
- Gunarsa. S.D , (1992). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK, Gunung Mulia
- Kusumawardhani, A. (2014). *Pelatihan Resiliensi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja*. Tesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Komalasari, G. dan Wahyuni, E. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Makin, C.S. (2018). *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (KREP) Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik SMP It Masjid Syuhadak Yogyakarta*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No. 1*
-

Adhitama, G., P., Purwaningrum, R., Hidayat, R., R. (2019). Efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 3 (2), 77-85

Nurmelly N. (2013). *Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa*. Artikel Publikasi. Widyaiswara Madya BDK Palembang. bdkpalembang.com. diakses pada Januari 2018

Rahmawati Y. (2018). *Efektifitas Konseling Kelompok KREP dengan Teknik Imagery untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas XII IPS SMA Negeri 5 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018*. Skripsi. Universitas Nusantara Kediri

Rokhyani, E. (2009). *Efektivitas Konseling Rational Emotif Dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*. *Ejurnal Unesa*. 10(2)

Shahrouri, E.A. (2016). Sources of Academic Anxiety Among Undergraduate Students Contemporary Study Between Private and Government Universities. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*.7(2): 118-124

Shobabiya M. dan Prasetyaningrum. J. (2017). *Konseling Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa SMP Kelas 7*. Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi. UMS

Sunanto, J. Takeuchi, K. Nakata, H. (2005). *Pengantar penelitian dengan Subjek Tunggal*. University of Tsukuba :CRICED