



Keefektifan Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Matematika Secara Daring Sinkronus

(The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling to Reduce Student Anxiety in Synchronous Mathematics Learning in Synchronous Online Mathematics Learning)

Ratna Afiah Awwalu Rohmah*, Nur Hidayah, Fitri Wahyuni

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: ratna.rohmah@gmail.com

Paper received: 21-1-2023; revised: 10-2-2023; accepted: 23-7-2023

Abstract

The Covid-19 pandemic is currently sweeping the world in 2020, forcing it to carry out activities remotely and significantly impacting the world of education. This study aimed to determine the effectiveness of behavioural counseling in reducing the anxiety of junior high school students in synchronous mathematics learning during the new normal period of the Covid-19 pandemic. This research is included in quantitative research with experimental methods, and the research design used is one group pretest and posttest design. The research population was students at a junior high school in Malang, Indonesia, who were selected using a purposive sampling technique. Development of an anxiety scale instrument based on Hoeksema theory. The results of this study found that ten students experienced high anxiety. The counseling sessions for the ten students were carried out in 6 meetings. The results of the analysis show that cognitive behavioural counseling is effective in reducing students' anxiety levels in synchronous mathematics learning.

Keywords: anxiety; cognitive counseling; cognitive reconstruction

Abstrak

Pandemi Covid-19 saat ini sedang melanda dunia pada tahun 2020 yang memaksa melakukan kegiatan dengan jarak jauh dan berpengaruh besar terhadap dunia pendidikan. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui keefektifan konseling kognitif perilaku untuk mengurangi kecemasan siswa smp dalam pembelajaran matematika sinkronus di masa new normal pandemi covid-19. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest and posttest design*. Populasi penelitian adalah siswa SMP Negeri di Malang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengembangan instrumen skala kecemasan berdasarkan teori Hoeksema. Hasil dari penelitian menunjukkan 10 siswa mengalami kecemasan yang tinggi, sesi konseling terhadap 10 siswa tersebut dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika sinkronus.

Kata kunci: kecemasan; konseling kognitif; rekonstruksi kognitif

How to cite: Rohmah, R. A. A., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2023). Keefektifan Konseling Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Secara Daring Sinkronus. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1). 149-158. doi: 10.17977/um059v3i22023p149-158

1. Pendahuluan

Pandemi Covid-19 saat ini sedang melanda dunia pada tahun 2020 yang mengakibatkan pola kegiatan sehari-hari baik pemerintahan, swasta, universitas dan kegiatan lainnya dilaksanakan secara jarak jauh (Muhyiddin, 2020). Kegiatan pembelajaran yang dilakukan melalui beberapa media aplikasi pendukung pembelajaran merupakan salah satu upaya untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran pada masa new normal dengan dua cara yaitu dengan pembelajaran sinkronus dan asinkronus.

Pembelajaran sinkronus merupakan pembelajaran yang dilakukan ketika guru dan siswa berada pada tempat dan waktu yang sama yang memungkinkan mereka dapat berpartisipasi dalam proses pembelajaran secara langsung (Chaeruman, 2017). Mata pelajaran yang diberikan di sekolah adalah Matematika, Bahasa, Agama dan berbagai mata pelajaran lainnya yang disesuaikan dengan kurikulum sekolah. Matematika adalah pembelajaran yang sering menimbulkan ketakutan dan kecemasan tersendiri bagi para peserta didik baik saat, sebelum dan sesudah pembelajaran. Kecemasan terhadap pelajaran matematika pada mahasiswa fakultas teknik terjadi karena selalu gagal dalam matematika, selalu menulis dalam bahasa matematika, cemas ketika tidak mengerti materi serta hilang minat dalam pelajaran matematika (Wahid, Yusof, & Razak, 2014). Semakin tinggi jenjang pendidikan maka kesulitan dalam materi matematika akan semakin tinggi yang akan menimbulkan kecemasan terhadap pelajaran matematika serta pemahaman yang keliru tentang matematika (Nabilah, Umam, Azhar, & Purwanto, 2021).

Beberapa gejala ketika siswa mengalami kecemasan terbagi menjadi dua yaitu dari segi fisik dan psikis (Mukholil, 2018). Dari segi fisik siswa akan mengalami gelisah, pegal, ekspresi tegang, berkeringat, dan keringat yang berlebih pada bagian tangan serta dahi. Sementara dari segi psikis siswa akan mengalami ketakutan, merasa menyedihkan dan pikiran yang kacau. Siswa SMP merasakan gejala tersebut ketika sebelum, saat, dan sesudah pembelajaran matematika. Ada beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan pada siswa SMP dalam pembelajaran secara sinkronus diantaranya adalah faktor internal dan eksternal (Fitria & Ifdil, 2020). Dari segi internal adalah siswa tidak fokus, bermain game, tidak memperhatikan video penjelasan dan menunda mengerjakan tugas. Sementara faktor eksternal adalah lingkungan keluarga yang tidak mendukung, keterbatasan kuota dan video dari guru kurang menarik.

Hubungan kecemasan dan kemampuan siswa dalam menyelesaikan masalah matematika. Salah satu faktor dari kemampuan penyelesaian masalah matematika siswa yakni faktor psikologi yaitu kecemasan. Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan dalam pembelajaran matematika terbagi dalam tiga ranah yaitu kognitif, sikap, dan somatik (Jalal, 2020). Dalam ranah kognitif peserta didik akan kesulitan mengingat, memahami, dan ketergantungan pada orang lain. Dari segi sikap siswa akan berperilaku kompulsif ketika tidak mengerti materi, dan dampak somatis yang muncul adalah jantung berdegup kencang, mual dan pusing mendadak. Terdapat temuan beberapa kecemasan pada siswa kelas 8 melalui observasi awal di SMP.

Gangguan kecemasan dapat diatasi dengan terapi kognitif perilaku yang bertujuan untuk mengurangi gejala kecemasan dengan cara menggantikan pikiran negatif menjadi positif (Otte, 2011). Adanya kecemasan terhadap sesuatu disebabkan banyaknya pikiran negatif yang mempengaruhi. Menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya gabungan terapi kognitif dan terapi perilaku mampu memberikan efektivitas yang tinggi untuk mengatasi gangguan emosi seperti kecemasan (Carpenter et al., 2018). Permasalahan kecemasan dalam pembelajaran

dapat diberikan konseling menggunakan Konseling Kognitif Perilaku (KKP). KKP dapat membantu individu mengetahui pola kognitif dan emosi yang berkaitan dengan perilakunya (Adriansyah, Rahayu, & Prastika, 2015). Menurut proses kognitif, intervensi psikologis didapat dari perubahan pemikiran, perasaan dan perilaku (Fitri, 2017). Diperkuat pula bahwa kognitif perilaku cukup efektif dalam mengurangi gejala kecemasan (Hirsch, Beale, Grey, & Liness, 2019).

Penggunaan Konseling Kognitif Perilaku sendiri sebagai pemahaman terhadap pola pikir konseling serta tindakan khusus, untuk mengubah emosi dan perilaku peserta didik menjadi lebih baik (Erfantinni, Purwanto, & Japar, 2016). Selaras bahwa tujuan dari teknik KKP berguna untuk memodifikasi atau mengubah suatu pemikiran dan perilaku dari peserta didik yang cenderung tidak mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan wajar, sehingga menghambat daya serap dalam pembelajarannya (Hidayati, Hidayah, Ramli, Hambali, & Triyono, 2020).

Teknik yang digunakan dalam implementasi pelaksanaan KKP adalah *cognitive restructuring* yang mana dapat digunakan untuk mengubah distorsi kognitif yang menyebabkan masalah pada perilaku yang kemudian mensubstitusi masalah tersebut menggunakan kognisi yang lebih adaptif. *Cognitive restructuring* dapat digunakan kepada individu yang memiliki ketakutan, cemas, dan bereaksi secara berlebihan terhadap beberapa masalah yang dialaminya (Rufaidah & Karneli, 2020). Melalui pendekatan konseling kognitif perilaku yang efektif, diharapkan siswa dapat mengatasi kecemasan yang mereka alami dalam pembelajaran matematika sinkronus di masa new normal pandemi Covid-19, sehingga tertarik untuk mempelajari tentang keefektifan konseling kognitif perilaku untuk mengurangi kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika sinkronus di masa new normal pandemi Covid-19.

2. Metode

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest and posttest design*. Populasi penelitian adalah sebanyak 10 siswa kelas 8C di salah satu SMP di Malang yang tercatat menjadi siswa dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan dengan teknik *purposive sampling* dilakukan melalui pemberian skala kecemasan dalam pembelajaran matematika sinkronus. Pengembangan instrumen skala kecemasan berdasarkan teori Hoeksema (2007) yang memiliki empat gejala kecemasan seperti fisiologis, emosi, kognitif dan tingkah laku. Instrumen penelitian terdiri dari 32 butir pertanyaan dengan pilihan jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). *Blue print* skala kecemasan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. *Blue Print* Skala Kecemasan

Variabel	Indikator	Deskriptor
Kecemasan	Fisik/Fisiologis	Detak jantung meningkat
		Berkeringat
		Tangan dan kaki dingin
		Tubuh terasa kaku
	Kognitif	Konsentrasi terganggu
		Khawatir
		Berpikir buruk
	Emosi	Merasa takut
		Merasa sedih
Merasa tegang		

Variabel	Indikator	Deskriptor
		Merasa gelisah
	Tingkah Laku	Menarik diri

Pengumpulan data dilakukan dimulai dengan melancarkan *pretest* kepada siswa kelas 8C di SMP, tujuan dari pemberian *pretest* adalah untuk mengetahui siswa mana yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dalam pembelajaran matematika sinkronus. Pada pelaksanaannya dilakukan sesi konseling selama enam kali pertemuan. Untuk mengetahui siswa yang tergolong tinggi, sedang dan rendah diberikan skala kecemasan. Skala kecemasan disusun dengan empat indikator dan dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas dan uji reliabilitas dilaksanakan dengan menggunakan metode *product moment* melalui *SPSS versi 25 from windows*. Dengan total responden sebanyak 150 orang didapatkan r tabel signifikansi $\alpha=0,05$ adalah 0,1593, hasil uji validitas dengan r hitung $> 0,1593$ pada butir instrumen, dapat dikatakan seluruh butir instrumen valid. Kemudian peneliti melanjutkan dengan uji reliabilitas yang mendapatkan hasil sebesar 0,921 dengan artian instrumen penelitian reliabel dengan kategori tinggi.

Setelah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas selanjutnya skala tersebut disebarikan dan terjaring siswa dalam kategori tinggi. Siswa yang masuk dalam kategori tinggi akan diberikan intervensi konseling kognitif perilaku. Intervensi konseling kognitif perilaku dilakukan selama enam kali sesi konseling. Data hasil sesi konseling dilanjutkan dengan analisis data teknik inferensial dengan tujuan agar dapat menjawab hipotesis yang diajukan yang mana akan memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan atas penelitiannya terhadap sampel yang telah ditentukan. Teknik analisis statistik non parametrik dengan uji *wilcoxon* dengan asumsi jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka ada perbedaan tingkat kecemasan siswa pada data *pretest* dan *posttest* yang signifikan yang mana konseling kognitif perilaku efektif untuk digunakan dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa. Namun jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak ada perbedaan tingkat kecemasan siswa pada data *pretest* dan *posttest* yang signifikan yang mana konseling kognitif perilaku tidak efektif untuk digunakan dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil *pretest*, kepada 31 siswa, 5 siswa (16%) memiliki tingkat kecemasan rendah, 16 siswa (52%) yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan 10 siswa (32%) yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dalam pembelajaran matematika sinkronus. Sesi konseling terhadap 10 siswa tersebut dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan masing-masing pembahasan sebagai berikut: **Pertemuan 1:** diawali dengan tahap pembukaan. Pada tahap ini diberitahukan bahwa konseling akan berjalan sebanyak 6 kali pertemuan. Setiap kelompok diminta untuk menceritakan terkait kecemasannya dalam pelajaran matematika, faktor utama yang membuat mereka mengalami kecemasan adalah rasa takut salah ketika berhadapan dengan guru. Kemudian sesi konseling diakhiri dengan evaluasi dan diskusi tentang pertemuan lanjutan

Pertemuan 2: diawali dengan penerimaan dan topik netral terhadap konseli serta kesepakatan pertemuan selama 45 menit. Pada sesi ini fokus konseling adalah kecemasan yang dialami siswa MH dan PA dalam bentuk fisik berupa detak jantung yang meningkat dan telapak kaki dingin. Pemikiran inti yang menyebabkan kecemasan adalah takut salah. Sebelum

pertemuan berakhir, konselor memberikan pekerjaan rumah untuk sesi berikutnya serta menutup konseling dengan melakukan evaluasi.

Pertemuan 3: kegiatan sesi ini lebih mengarah pada kecemasan dalam hal emosi yang dimulai dengan siswa MH dan PA menceritakan tugas rumah yang diberikan konselor pada sesi kedua. Mereka menyatakan bahwa pemikiran inti “takut salah” mulai sedikit bergeser dan mulai berani menjawab. Kemudian disepakati permasalahan siswa ANN, MKR dan SAS yang masih merasa takut hingga timbul rasa tegang, awalnya mereka percaya diri namun tiba-tiba *ngeblank*. Konselor meminta agar mereka yang masih merasa tegang melakukan cara tersebut untuk mengurangi rasa tegang dan akan di *follow up* pada sesi berikutnya. Kegiatan konseling ditutup serta memberikan tugas rumah bagi mereka yang masih merasa cemas.

Pertemuan 4: diawali dengan penyambutan serta topik netral oleh konselor, kemudian dilanjutkan dengan *follow up* pada siswa ANN, MKR dan SAS di pertemuan sebelumnya. Kemudian dilanjutkan dengan membahas permasalahan DS, MCAA dan NEP yang merasa cemas, di pertemuan keempat ini siswa ANN, MKR dan SAS mereka menceritakan bahwa sudah dapat meredakan rasa tegang dan takut ketika pembelajaran matematika. Kegiatan sesi ini penuh dengan penyangkalan pikiran antara konseli dan konselor hingga akhirnya konseli sadar bahwa tidak mengapa jika salah dalam pembelajaran dan yang terpenting adalah usaha. Kemudian kegiatan ditutup dengan melakukan evaluasi serta perencanaan lanjutan.

Pertemuan 5: Dari pertemuan sebelumnya DS, MCAA dan NEP menyatakan bahwa saat ini sudah cukup percaya diri untuk berinteraksi secara langsung pada pembelajaran matematika. Konselor memberikan apresiasi terhadap mereka, kemudian membahas permasalahan *urgen* yang dialami oleh DEPF dan ANR dimana kedua siswa ini sudah tidak menarik diri namun tanpa sadar masih menggerak-gerakkan kaki mereka, anggota kelompok sadar bahwa perilakunya kurang baik dan berkomitmen untuk mengubahnya. Kemudian kegiatan ditutup dengan evaluasi dan memberikan pekerjaan rumah

Pertemuan 6: sesi ini diawali dengan penyambutan konseli serta topik netral, dilanjutkan dengan *follow up* pada pertemuan sebelumnya kepada DEPF dan ANR Mereka mencoba untuk membuang pikiran takutnya ketika pembelajaran matematika dengan metode *self talk* positif untuk menenangkan diri mereka. Mempersiapkan *notebook* berisi materi sering digunakan siswa untuk mengurangi kecemasan, kegiatan akhir konseling ditutup dengan melaksanakan evaluasi kegiatan pada sesi keenam khususnya mengenai perasaannya dan kesimpulan pada sesi keenam konseling.

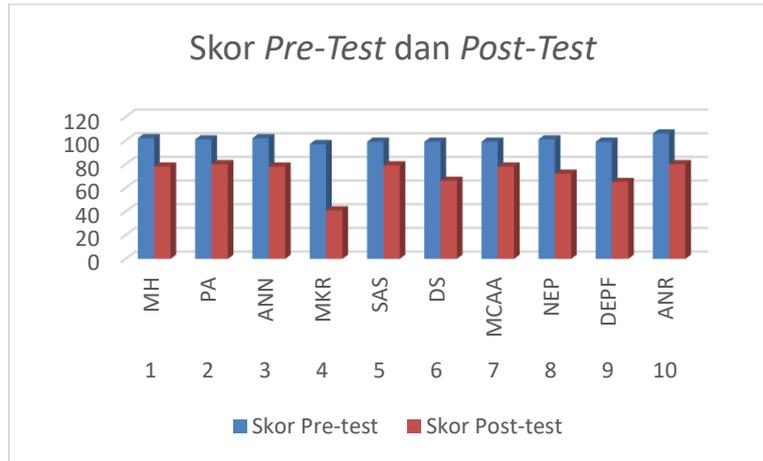
Tabel 3. Perbandingan Tingkat Kecemasan Konseli

No	Subjek Penelitian	Skor Pre-test	Kategori	Skor Post-test	Kategori
1	MH	102	T	78	S
2	PA	101	T	80	S
3	ANN	102	T	78	S
4	MKR	97	T	41	R
5	SAS	99	T	79	S
6	DS	99	T	66	S
7	MCAA	99	T	78	S
8	NEP	101	T	72	S
9	DEPF	99	T	65	S
10	ANR	106	T	80	S
	Total	1005		717	

No	Subjek Penelitian	Skor Pre-test	Kategori	Skor Post-test	Kategori
	Rata-Rata	100,5		71,7	

Keterangan : R=Rendah, S=Sedang, T=Tinggi

Gambar 1 menyajikan penurunan tingkat kecemasan dalam pembelajaran matematika sinkronus setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok kognitif perilaku. Tingkat kecemasan siswa dalam pelajaran matematika menurun maka dapat diketahui bahwa konseling kelompok kognitif efektif karena adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kecemasan

Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan uji wilcoxon untuk mendapatkan hasil apakah hipotesis yang diajukan ditolak atau diterima. Hipotesis dalam penelitian ini adalah H1 Terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika sinkronus setelah diberikan *treatment* berupa Konseling Kognitif Perilaku. Sementara H0 Tidak ada perbedaan tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika sinkronus setelah diberikan *treatment* berupa konseling kognitif perilaku. Apabila nilai sig. < 0,05 , maka H1 diterima dan H0 ditolak namun apabila nilai sig. > 0,05 , maka H1 ditolak dan H0 diterima.

Tabel 4. Uji *Wilcoxon*

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	10 ^a	5,50	55,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. Post Test < Pre Test b. Post Test > Pre Test c. Post Test = Pre Test

Tabel 5. Hasil Tes *Statistics*

	Post Test - Pre Test
Z	-2,807 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test b. Based on positive ranks.

3.1. Keefektifan Konseling Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa

Pada pelaksanaannya dalam enam sesi konseling menggunakan intervensi secara kelompok dengan konseling kognitif perilaku, sepuluh siswa dari sisi kecemasannya dalam pembelajaran matematika sinkronus mulai menunjukkan penurunan. Kecemasan merupakan suatu perpaduan dari emosi dan kognisi yang tidak menyenangkan yang menimbulkan berbagai ketakutan (Nolen-Hoeksema, 2007). Kecemasan merupakan ketakutan, kegelisahan dan ketegangan apabila dihadapkan pada sumber yang tidak diinginkan maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu ketakutan, kegelisahan dan ketegangan sebagai suatu reaksi atas situasi yang tidak menyenangkan (Fitria & Ifdil, 2020). Indikator dari kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika sinkronus antara lain: nampak pada gerakan-gerakan sadar (fisik), nampak pada perasaan (emosi), nampak pada pikirannya (kognitif) dan nampak pada perilaku (tingkah laku).

Indikator tersebut dikembangkan menjadi instrumen untuk menyelenggarakan *pretest* sebagai tahap awal untuk mengetahui siswa yang akan diberikan intervensi berupa konseling kognitif perilaku (KKP) dan menyelenggarakan *posttest* yang diberikan kepada siswa yang telah mendapatkan intervensi untuk mengetahui tingkat efektivitas dari *treatment* yang diberikan. Konseling Kognitif Perilaku (KKP) berfokus pada struktur pemikiran yang muncul pada emosi dan perilaku sehingga Aaron T. Beck mengidentifikasi proses konseling dengan mengidentifikasi evaluasi dan merespon pemikiran konseling yang tidak realistis dan maladaptif (Beck & Beck, 2011).

Konseling pada sesi pertama masih berfokus pada pengenalan anggota kelompok agar timbul rasa percaya dalam situasi konseling kelompok. Memasuki sesi kedua hingga kelima, peneliti memberikan *treatment* berupa KKP dengan teknik *cognitive restructuring*. Spiegler (Rosani, 2019) menyatakan bahwa *Cognitive Restructuring* adalah teknik yang digunakan oleh konselor untuk mengubah distorsi kognitif yang menyebabkan masalah pada perilaku yang kemudian mensubstitusi masalah tersebut menggunakan kognisi yang lebih adaptif. Pada pertemuan ketiga konseli sudah mulai berani untuk menjawab terkait soal matematika yang diberikan oleh guru. Sejalan bahwa KKP sebagai pengobatan untuk berbicara di depan umum (Rambe & Syarqawi, 2023). Hasilnya, konseli dapat mengurangi kecenderungannya untuk menghindari dari berbicara didepan orang banyak. Hal ini yang akan meningkatkan kinerja siswa dan membantu mereka memahami selama proses pembelajaran dengan mengurangi rasa takut mereka berbicara di depan umum (Fitri, 2017).

Memasuki sesi ke enam, konselor lebih memfokuskan pada peninjauan aktivasi perilaku yang anggota kelompok lakukan sebagai bentuk kognisi yang baru. Cara tercepat untuk mengaktifkan perilaku konseli adalah dengan menanyakan jadwal kegiatan sehari-hari (Beck & Beck, 2011). Di akhir sesi konseling digunakan sebagai sesi untuk *follow up* perilaku para anggota kelompok apakah sudah adaptif sesuai dengan tujuan atau belum. Pemberian KKP dinilai cukup efektif karena KKP cenderung direktif, menyelesaikan masalah dengan spesifik, fokus pada saat ini, adanya kerjasama antara konselor dengan konseli, dan mengubah keyakinan untuk mengelola atau mengurangi kecemasan yang ada pada diri konseli.

Pada pelaksanaannya, pemberian KKP dinilai efektif dan menjadi salah satu kelebihanannya untuk mengurangi kecemasan khususnya dalam pembelajaran matematika sinkronus. Pemberian KKP berfokus pada pemikiran dan berlanjut pada implementasi perilaku sehingga selain mendapatkan perubahan kognisi juga terdapat perubahan tingkah laku konseli yang

baru yang lebih adaptif. Hal ini dilakukan karena pendekatan KKP berbeda dengan pendekatan psikologis yang lain karena berfokus pada cara berpikir konseli yang maladaptif dan akan diubah ke arah yang lebih adaptif (Fitria & Ifdil, 2020). Terapi kognitif perilaku adalah psikoterapi yang diturunkan dari teori yang berbasis bukti dan telah dilakukan banyak penelitian sebelumnya untuk mereduksi gangguan psikologi yang berhubungan dengan emosi, salah satunya adalah gangguan kecemasan yang telah dievaluasi secara ketat dalam berbagai uji klinis (Carpenter et al., 2018).

Efektifitas Konseling Kognitif Perilaku telah dikonfirmasi oleh sebagian besar penelitian untuk penanganan berbagai kondisi psikologis dan tekanan, termasuk gangguan kecemasan (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2012). CBT menjadi terapi yang paling banyak digunakan untuk gangguan kecemasan membantu orang menyadari dan mengubah kognisi yang terdistorsi, maladaptif, dan negatif yang memengaruhi perilaku mereka secara negatif (Kaczurkin & Foa, 2015). Salah satu kelebihan KKP dalam penelitian ini adalah KKP memetakan tiap kondisi siswa, mulai dari situasi, pikiran, emosi, dan tingkah lakunya sehingga dapat diberikan *treatment* secara bertahap. Toleransi antar konselor dan antar anggota kelompok juga sebagai salah satu hal yang harus diunggulkan untuk mencapai tujuan konseling kelompok (Irawan & Irani, 2019).

3.2. Implementasi Penelitian

Peneliti mengimplementasikan penelitian berdasarkan metode yang telah diajukan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Hasil penelitian didapatkan bahwa Konseling Kognitif Perilaku (KKP) efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam pembelajaran matematika sinkronus di masa *new normal* pandemi *covid-19*. Hasil penelitian tersebut didapatkan karena terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa KKP. Kelebihan KKP untuk mengurangi kecemasan adalah karena *treatment* ini memilah antara pikiran, fisik, emosi, perilaku dan situasi masa lalu. Pada penelitian terdahulu, didapatkan hasil bahwa konseling kognitif perilaku dapat mereduksi kecemasan. Penting bagi guru BK untuk menguasai konseling kognitif perilaku untuk membantu siswa dalam mengurangi kecemasan dalam pembelajaran matematika sinkronus. Bagi peneliti selanjutnya, harapannya dapat meneliti lebih dalam tentang konseling kognitif perilaku khususnya dengan subyek yang berbeda.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah peneliti uraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan skor tingkat kecemasan dalam pembelajaran matematika sinkronus siswa kelas VIII-C SMP Negeri antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. *Treatment* yang diberikan menggunakan Konseling Kognitif Perilaku (KKP) yang dilaksanakan dengan pedoman eksperimen yang telah disusun. Dapat disimpulkan bahwa Konseling Kognitif Perilaku (KKP) efektif untuk mengurangi kecemasan dalam pembelajaran matematika sinkronus siswa SMP. Dikemukakan beberapa saran, antara lain: Bagi konselor dapat membantu siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dengan menggunakan Konseling Kognitif Perilaku (KKP) sehingga kecemasan akan menurun. Bagi peneliti lain terdapat keterbatasan dalam penelitian, antara lain tahap pra dan pasca konseling dilakukan secara *online* sehingga terbatas dalam mengontrol perkembangan kecemasan siswa, tidak dilakukan oleh konselor sekolah dan observer konseling kelompok dilakukan oleh peneliti sendiri. Hasil penelitian yang didapatkan sudah cukup efektif, namun diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut khususnya agar meminta bantuan konselor

sekolah untuk melaksanakan konseling kelompok dan observer konseling kelompok dilakukan oleh orang lain untuk menghindari sikap subyektif.

Daftar Rujukan

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh terapi berpikir positif dan cognitive behavior therapy (cbt) terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 105–125.
- Beck, J. S., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive behavior therapy basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502–514. doi: 10.1002/da.22728
- Chaeruman, U. A. (2017). *PEDATI: Model desain sistem pembelajaran blended, prosedur merancang pembelajaran blended mata kuliah daring dan terbuka, SPADA Indonesia* (Vol. 53). Jakarta: Direktorat Pembelajaran KEMRISTEKDIKTI. doi: 10.13140/RG.2.2.15595.90408
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling kelompok cognitive-behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119–125.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–73.
- Fitria, L., & Ildil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–4. doi: 10.29210/120202592
- Hidayati, R., Hidayah, N., Ramli, M., Hambali, I., & Triyono, T. (2020). Efektifitas cognitive behaviour therapy di sekolah: Meta analisis review. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 31–40. doi: 10.30596/bibliocouns.v3i1.4668
- Hirsch, C. R., Beale, S., Grey, N., & Liness, S. (2019). Approaching cognitive behavior therapy for generalized anxiety disorder from a cognitive process perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1–14. doi: 10.3389/fpsy.2019.00796
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. doi: 10.1007/s10608-012-9476-1
- Irawan, A. W., & Irani, L. C. (2019). Urgensi beginning stage dalam konseling kelompok sebagai preventif problematika multibudaya. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 1, 55–61.
- Jalal, N. M. (2020). Kecemasan siswa pada mata pelajaran matematika (Student anxiety in mathematics subjects). *J-PiMat : Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2), 256–264. doi: 10.31932/j-pimat.v2i2.886
- Kaczurkin, A. N., & Foa, E. B. (2015). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: An update on the empirical evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 337–346. doi: 10.31887/DCNS.2015.17.3/akaczurkin
- Muhyiddin. (2020). Covid-19, New normal, dan perencanaan pembangunan di indonesia. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 240–252. doi: 10.36574/jpp.v4i2.118
- Mukholil, M. (2018). Kecemasan dalam proses belajar. *Ekspone*, 8(1), 1–8. doi: 10.47637/ekspone.v8i1.135
- Nabilah, E., Umam, K., Azhar, E., & Purwanto, S. E. (2021). Kecemasan siswa dalam menyelesaikan masalah modelling matematika pada praktek kelas virtual. *International Journal of Progressive Mathematics Education*, 1(1), 41–62. doi: 10.22236/ijopme.v1i1.6595
- Nolen-Hoeksema, S. (2007). *Abnormal psychology* (4th ed.). Boston: McGraw Hill.
- Otte, C. (2011). Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: Current state of the evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 13(4), 413–421. doi: 10.31887/DCNS.2011.13.4/cotte
- Rambe, A., & Syarqawi, A. (2023). Efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan cognitive behavioral therapy untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa SMA Negeri 4 Tebing Tinggi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 90–101.
- Rosani, I. A. D. (2019). *Efektivitas group cognitive behavioral therapy untuk menurunkan intensitas nyeri pada*

penderita osteoarthritis. Universitas Sumatera Utara.

Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan teknik cognitive restructuring dalam konseling perorangan untuk mereduksi gangguan kecemasan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 214–222.

Wahid, S. N. S., Yusof, Y., & Razak, M. R. (2014). Math anxiety among students in higher education level. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 123, 232–237. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.1419