



Contents lists available at [Journal IICET](http://Journal IICET)  
**Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)**  
ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)  
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



## Efektivitas konseling rebt pendekatan teknik *self-talk* untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN “A” Denpasar

Ni Kadek Rista Ary Putri<sup>1\*)</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>2</sup>, I Ketut Dharsana<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Oct 19<sup>th</sup>, 2022  
Revised Nov 28<sup>th</sup>, 2022  
Accepted Dec 29<sup>th</sup>, 2022

#### Keyword:

Konseling REBT  
Teknik *self-talk*  
Kecemasan akademik

### ABSTRACT

This study aims to (1) find out the relationship between the use of the REBT counseling approach to self-talk techniques to reduce students' academic anxiety levels, (2) to know the benefits of the importance of self-talk techniques for students, (3) to find out the obstacles faced by students in the teaching and learning process in schools. The method used in this study was Pretest-Posttest Control Group Design. The subjects of this study were class X students of SMAN "A" Denpasar. Data collection was carried out using Albert Ellis's academic anxiety scale which consisted of four aspects, namely psychological, motor, cognitive, somatic totaling 35 questions. The data analysis used is Anava One Line. According to the calculation results using the Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Windows program version 21.0. Based on the results of the analysis obtained REBT counseling model self-talk technique is effective for reducing student anxiety levels. The result  $t = 14.89$  at  $df = 51$  with a significance level of 5% was obtained, then the table  $t$  value = 2.00 was obtained. Based on these results, it can be concluded that the  $t$  value of calculating  $> t_{table}$  or  $14.89 > 2.00$  is classified as having high effectiveness, meaning that there is an influence of REBT counseling self-talk techniques to reduce academic anxiety levels.



© 2022 The Authors. Published by IICET.  
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Putri, N.K.R.A.,  
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia  
Email: [kadekristaary@gmail.com](mailto:kadekristaary@gmail.com)

## Pendahuluan

Gangguan kecemasan sangat banyak kita temukan di kehidupan sehari-hari, menjadikannya salah satu bentuk psikopatologi masa kanak-kanak yang paling umum (Spence, 1998). Menurut manual diagnostik dan statistik gangguan mental-edisi keempat, revisi teks (DSM-IV-TR; American Psychiatric Association, 2000), gangguan kecemasan meliputi: Gangguan Panik, Gangguan Kecemasan Pemisahan (SAD), Fobia Spesifik, Fobia Sosial, Gangguan Obsesif Kompulsif (OCD), Gangguan Stres Pasca-Trauma (PTSD), dan Gangguan Kecemasan Umum (GAD). Gejala dan gangguan kecemasan bisa sangat melemahkan dan umumnya dikaitkan dengan penyakit mental atau fisik lainnya (untuk ulasan lihat Costello, Egger, & Angold, 2004). Pada anak-anak yang biasanya berkembang, bukti terakumulasi bahwa gangguan kecemasan tertentu, jika tidak diobati, dapat menunjukkan perjalanan kronis hingga dewasa (misalnya, Albano, Chorpita, & Barlow, 2003). (Ginsburg et al., 1998)

Setelah dilakukan observasi para cendekiawan dalam psikologi perkembangan menyatakan bahwa manusia memiliki tahapan kehidupan yang harus dijalani, salah satu bagiannya ialah masa remaja. Berbagai bentuk

kegiatan yang berhubungan dengan situasi sekolah, seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, menyelesaikan suatu proyek di kelas atau menghadapi tes, dapat menimbulkan kecemasan akademik. Menurut Bandura (Prawitasari, 2012: 75) kecemasan akademik yaitu kecemasan yang dipicu oleh ketidakyakinkan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik. Siswa pada jenjang sekolah menengah atas berada pada fase perkembangan remaja madya (15-18 Tahun). Pada masa remaja, siswa berpotensi untuk mengalami masalah masalah emosional dan berperilaku dalam bentuk yang beragam. Di lingkungan sekolah siswa mengalami perubahan yang signifikan karena mengalami transisi dari jenjang sekolah menengah pertama ke jenjang sekolah menengah atas, siswa berinteraksi dengan teman sebaya dan guru yang lebih banyak. Masa remaja dikenal menyenangkan oleh Sebagian besar orang karena pada masa ini, seseorang dapat melakukan berbagai hal yang diinginkan. Selain itu, masa remaja dikenal memberikan kesan yang dalam hingga tak mudah untuk dilupakan. Namun, ada pula yang berpendapat bahwa masa remaja ialah tahapan kehidupan yang memiliki segudang permasalahan yang harus dihadapi. (Kepada et al., 2015) Di samping itu semua, masa remaja kerap kali dikaitkan dengan mitos serta stereotip tentang penyimpangan dan ketidaklaziman. Pernyataan tersebut dapat terlihat dari berbagai teori perkembangan yang membicarakan mengenai ketidaksesuaian, gangguan perilaku yang terjadi karena adanya tekanan yang dialami remaja yang dilandasi adanya perubahan yang dialaminya dan juga dari adanya faktor lingkungan. Remaja tidak hanya mengalami perubahan dalam diri, tetapi mereka juga harus diperhadapkan dengan berbagai tugas yang berbeda dari tugas yang ada di masa kanak-kanak. Seperti yang diketahui pada setiap fase perkembangan, yang di dalamnya termasuk masa remaja, individu mempunyai berbagai tugas perkembangan yang perlu dicapai. Bila berbagai tugas tersebut dapat terselesaikan dengan baik, maka individu tersebut akan merasakan kepuasan, sukacita, serta penerimaan dari lingkungan, yang mana hal ini akan ikut andil dalam menentukan kesuksesan individu dalam memenuhi berbagai tugas perkembangan pada fase selanjutnya. Remaja kerap kali dihubungkan dengan kebebasan, penemuan jati diri, hingga ketidakstabilan emosi. Penyebabnya ialah di masa remaja, individu berada di masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Saat masih kanak-kanak, peran orang tua dalam mengambil keputusan akan segala sesuatu masih sangat besar, sehingga lumrah bila individu telah masuk masa remaja, ia menginginkan kebebasan termasuk dalam memilih pilihannya sendiri. Akan tetapi sangat disayangkan, banyak dari para remaja masih sulit dalam pengendalian diri. (Araki et al., 2006)

Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang di dalamnya mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan juga fisik (Hurlock, 1999). Remaja mengalami kematangan dari segi fisik, psikologi, dan sosial. Secara psikologis, remaja adalah usia seseorang yang memasuki proses menuju usia dewasa. Masa remaja merupakan masa dimana mereka sudah tidak merasa bahwa dirinya anak-anak dan sudah sejajar dengan orang lain di sekitarnya walaupun orang tersebut lebih tua. (Hurlock, 2011). Kepribadian remaja sangat ditentukan oleh faktor lingkungan tempat dia tinggal, apakah mendukung dia menjadi pribadi yang lebih baik atau bahkan sebaliknya. Menurut Ali & Asrori (2006), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja diantaranya adalah perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orangtua, perubahan pola interaksi dengan teman sebaya, adanya perubahan pandangan luar, serta adanya perubahan interaksi dengan sekolah.

Kecemasan akademik yang tinggi merupakan ancaman bagi siswa di institusi pendidikan, walaupun kecemasan akademik dalam tingkat yang sangat rendah masih diperlukan untuk memotivasi siswa dalam menjalankan proses belajar mengajar. Matto dan Nabi (2012) menyatakan bahwa kecemasan akademik tidak selalu buruk. Tanpa rasa cemas akan membuat siswa kurang termotivasi untuk mengikuti ujian, menulis makalah dan mengerjakan pekerjaan rumah (PR). Pada sisi lain, kecemasan akademik yang tinggi adalah hal yang sangat serius dan merupakan konsekuensi yang akan mengakibatkan yaitu: penundaan tugas-tugas sekolah, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan baik, gagal mengikuti proses belajar-mengajar, menarik diri dari teman sekelas, serta mempengaruhi konsentrasi dan memori.

Kecemasan dalam batas wajar dianggap memiliki dampak positif bagi siswa. Siswa yang memiliki kecemasan dalam batas wajar akan terdorong untuk belajar menjelang ujian supaya dapat meraih prestasi akademik yang baik. Tanpa kecemasan, bagaimanapun sebagian besar akan kurang motivasi untuk menghadapi ujian, menulis *paper*, atau mengerjakan pekerjaan rumah harian, terutama pada kelas yang dianggap membosankan (Hooda & Saini, 2017). Hal itu berbeda ketika kecemasan tersebut sudah melewati batas wajar yang akan berdampak pada berkurangnya konsentrasi mahasiswa tersebut dalam menghadapi ujian. Kecemasan yang berlebihan tentu akan menimbulkan dampak yang merugikan. Berbagai macam penelitian membuktikan adanya hubungan negatif antara kecemasan akademik dengan prestasi akademik. Semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami mahasiswa maka prestasi akademik juga akan menurun. (Aristawati et al., 1945)

Dampak selanjutnya dari tingkat kecemasan akademik tinggi adalah rendahnya prestasi akademik siswa. Artinya kecemasan akademik berpengaruh secara negatif pada prestasi akademik (Owens et al: 2012). Hasil

penelitian yang pernah dilakukan Santi (2015), menjelaskan bahwa kecemasan tidak hanya dialami oleh siswa kelas XII ketika menghadapi ujian nasional saja, tetapi juga dengan siswa kelas X pada saat ujian-ujian sekolah. Ujian sekolah yang dimaksud antara lain seperti ujian harian, ujian akhir sekolah, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester pun siswa merasakan perasaan cemas atau gugup. Kegiatan akademik yang dilakukan siswa meliputi pembuatan tugas serta menjalani kegiatan belajar mengajar di sekolah. Hasil analisis Tes Alat Ungkap Masalah (AUM) yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling untuk kelas X di SMA Negeri 2 Singaraja tahun 2010 didapatkan data tentang kecemasan menghadapi ujian atau ulangan, yaitu 58% siswa merasa gelisah saat ujian dan menghadapi mata pelajaran yang sulit, 68% khawatir tugas-tugas pelajaran dan ulangan hasilnya tidak memuaskan, 72% siswa merasa takut menghadapi ujian atau ulangan, 34% seringkali tidak siap menghadapi ujian, dan 54% cemas serta khawatir terhadap suatu hal yang akan terjadi dalam ulangan. Berdasarkan persentase hasil tes tersebut menggambarkan bahwa siswa kelas X mengalami kecemasan dalam menghadapi kegiatan akademik (Tresna, 2011). Safitri (2011) melakukan penelitian dengan sampel berjumlah 100 orang siswa di SMAN Unggul Aceh Timur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada siswa SMA Unggul berada dalam kategori rendah sebanyak 15%, kategori sedang sebanyak 68%, dan kategori tinggi sebanyak 17%. Data ini mengisyaratkan bahwa kecemasan akademik siswa dominannya ditingkat sedang dan tinggi, tentu saja keadaan ini akan mengkhawatirkan bagi berbagai pihak, seperti orang tua, sekolah dan siswa itu sendiri. Penelitian Wahyuni (2005) yang dilakukan di SMP 21 Kota Malang mengungkapkan bahwa siswa yang tidak bisa mengelola emosi dengan baik mengakibatkan perasaan marah (64,28 %), cemas (53,3 %), dan sedih 48,34 %. Selanjutnya 97,37 % responden menyatakan bahwa pelatihan pengendalian emosi perlu dilakukan.

Menurut O'Connor (2008), bahwa perasaan tertekan, takut, atau stres akibat tuntutan yang harus dilaksanakan di sekolah disebut kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang diperkirakan dialami oleh para remaja disebabkan oleh karena tekanan akademik yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Tekanan akademik yang biasanya dialami oleh remaja adalah ujian, persaingan nilai, tuntutan waktu, guru, lingkungan kelas, karir dan masa depan (Bariyyah, 2012). (Donnison & Penn-Edwards, n.d.) Fakta mengenai pemahaman akan keberhasilan siswa dalam pendidikan di Indonesia yang masih mementingkan sebuah hasil tersebut membuat para siswa melakukan sesuatu yang tidak pantas untuk mendapatkan nilai maksimal saat ujian karena terdapat target yang harus di capai. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku menyontek dengan kecemasan akademis siswa SMA di daerah Surakarta. Semakin tinggi tingkat kecemasan akademis maka semakin tinggi perilaku menyontek pada siswa SMA tersebut dan demikian pula sebaliknya (Setyohutomo, 2014).

Data-data tentang kecemasan akademik siswa di atas mengisyaratkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa di Indonesia masih tinggi, maka perlu kiranya kecemasan dan depresi remaja dikurangi, agar tidak mengganggu proses belajar dan kegiatan sehari-hari. Perlu dicarikan suatu intervensi yang bisa mengurangi kecemasan akademik siswa tersebut salah satu intervensi yang bisadiberikan adalah melalui pemberian pendekatan layanan konseling REBT. Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah jenis konseling perilaku kognitif (CBT) yang dikembangkan oleh psikolog Albert Ellis. Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan konseling yang berorientasi pada tindakan yang berfokus pada membantu orang dalam menghadapi keyakinan irasional dan belajar bagaimana mengelola emosi, pikiran, dan perilaku mereka dengan cara yang lebih sehat dan realistis. Ketika orang memegang keyakinan irasional tentang diri mereka sendiri atau dunia, masalah dapat terjadi. Tujuan dari konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah untuk membantu orang mengenali dan mengubah keyakinan dan pola berpikir negatif tersebut untuk mengatasi masalah psikologis dan tekanan mental. Berdasarkan pentingnya pengelolaan kecemasan akademik siswa dan kemungkinan dapat diintervensi melalui pendekatan konseling REBT, maka peneliti bermaksud mendalaminya melalui kajian literatur sebagai jawaban keefektifan pendekatan konseling REBT dalam mengelola kecemasan akademik siswa. Dalam pelaksanaannya pendekatan konseling REBT banyak memiliki teknik. Dalam kegiatan bimbingan konseling banyak teknik yang dapat dipakai untuk memberi bantuan bagi anggota kelompok dalam memaksimalkan kapabilitas dirinya salah satunya dengan pendekatan konseling REBT dengan Teknik *Self-Talk* dan Modeling. Dalam menerapkan *self-talk*, anggota kelompok diundang untuk melakukan diskusi mengenai banyak hal penting untuk diri sendiri. Selain itu, kegiatan ini akan membantu dalam menyelami pikiran sehingga dapat memperoleh berbagai ide yang menarik. *Self-talk* secara tidak kita sadari mempunyai berbagai manfaat bagi kesehatan mental. saat kita mulai berbicara dengan diri sendiri, artinya kita memahami keadaan yang saat ini kita alami. Dengan adanya *positive self-talk*, keadaan tersebut akan diolah oleh diri untuk menetapkan langkah berikutnya. Setelah menerapkan *self-talk*, kita tentunya akan lebih mengenal diri sendiri yang akhirnya akan meningkatkan konsep diri serta menurunkan kecemasan pada remaja. Dalam usia remaja, individu mulai mempunyai kapabilitas untuk menyesuaikan apa yang diinginkan diri sendiri (egosentris) pada perilaku yang

koopertif (bekerja sama). Individu mampu memiliki minat akan berbagai kegiatan dengan teman sebaya serta menambah keinginannya untuk diterima dalam kelompok serta individu akan menjadi tidak senang bila tidak menjadi bagian dalam kelompok. (Flanagan & Symonds, 2022; Mccann & Kain, 2021.)

*Self-talk* adalah keterampilan mental yang banyak digunakan (Weinberg, Grove, & Jackson, 1992) dan menjadi perhatian banyak ahli karena self-talk adalah pernyataan yang diberikan untuk meyakinkan diri mereka sendiri. Self-talk telah dicatat sebagai konstruksi multidimensi (Hardy, 2006) yang menggabungkan faktor-faktor seperti keterusterangan (apakah self-talk diucapkan dengan keras, atau di dalam pikiran), fungsi self-talk melayani (e.g., instruksional atau motivasi), dan valensi self-talk (apakah self-talk itu positif atau negatif). Ada banyak contoh dalam literatur psikologi olahraga terapan di mana para peneliti yang tertarik untuk meningkatkan kinerja telah berhasil melalui dimasukkannya self-talk positif dalam intervensi paket keterampilan mental (Rogerson & Hrycaiko, 2002; Thelwell & Greenlees, 2003; Hardy et al., 2009)

## Metode

Pada penelitian ini digunakan metode *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sedangkan populasi pada penelitian ini adalah siswa SMAN "A" Denpasar dengan karakteristik subjek yaitu siswa aktif kelas X dan bersedia terlibat dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Azwar (2013), menjelaskan bahwa teknik *random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan jika populasi berjumlah besar dan randomisasi dilakukan terhadap kelompok bukan terhadap subjek secara individual (generalisasi). Jumlah sampel penelitian yang digunakan adalah 156 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan kuisisioner Kecemasan Akademik menurut Albert Ellis yang terdiri dari empat aspek yaitu psikologis, motorik, kognitif, somatik berjumlah 35 butir soal. Teknik analisis data menggunakan analisis anava satu jalur dengan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Windows versi 21.0*.

## Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini diawali dengan pemberian pre-test lalu memberikan treatment konseling self-talk kemudian pemberian post-test. Perbandingan nilai sebelum dilakukan dan setelah dilakukan treatment akan ditampilkan pada gambar 1 berikut.



**Gambar 1 <Grafik Perbandingan Nilai Kecemasan Akademik Pre-test dan Post-test>**

Dari gambar 1 di atas dapat terlihat penurunan angka kecemasan akademik siswa. Yang di awalnya memiliki nilai pre-test dengan total yaitu 6033 setelah diberikan treatment konseling teknik self-talk turun menjadi 5269 saat diberikan post-test. Selanjutnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas yg kedua hasilnya ditampilkan pada tabel 1 dan tabel 2 berikut.

Tabel 1. Uji Kolmogorof-Smirnof

Variabel	Koefisien Kolmogorof-smirnof	Signifikansi (2 tailed)	Keterangan
Kecemasan Akademik	0,550	1,224	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada skala kecemasan akademik diperoleh nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 1,224 dengan signifikansi  $p = 0,100$  ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel tersebut memiliki distribusi normal. Distribusi normal disini memiliki arti jika variabel sesuai dan bisa dilakukan uji homogenitas.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Sig	Keterangan
Kecemasan Akademik	0,923	Homogen

Uji Homogenitas varians diuji dengan menggunakan *Levene's Test of Equality of Error Variance*. Uji ini bertujuan untuk mengukur apakah sebuah kelompok data memiliki varians yang sama diantara anggota kelompok tersebut dan untuk meyakinkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji hipotesis benar-benar terjadi sebagai akibat perbedaan dalam kelompok. Hasil uji homogenitas kecemasan akademik diperoleh tingkat signifikansi=0,923 ( $0,923 > 0,05$ ). Berdasarkan nilai Signifikansi yang lebih besar dari 0,05 hasil ini menunjukkan bahwa variabel kecemasan akademik tersebut adalah berdistribusi normal, sehingga analisis data dapat diteruskan ke uji hipotesis melalui teknik analisis anava satu jalur. Dengan terpenuhinya uji asumsi yang diperlukan dalam pembahasan data ini, maka peneliti telah mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang nantinya akan digunakan sebagai dasar analisis dalam penelitian kali ini. Berdasarkan hasil analisis anava satu jalur dengan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Windows versi 21.0.*, diperoleh hasil  $t_{hitung} = 14,89$  dengan  $df = 51$  dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai  $t_{tabel} = 2,00$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $14,89 > 2,00$ . Jadi, dapat disimpulkan bahwa bahwa model konseling REBT teknik *self-talk* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.

Pada penelitian ini kecemasan yang dialami seseorang bisa disebabkan oleh berbagai hal misalnya tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kekurangsiapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri (Gunarsa, 1996). Segala hal yang berkaitan dengan lingkungan akademis dapat memunculkan kecemasan. Hal itu misalnya terkait dengan tugas-tugas perkuliahan, project yang harus diselesaikan dalam perkuliahan, dan situasi tes yang harus dihadapi. Target kurikulum, iklim pembelajaran, pemberian tugas yang padat, sistem penilaian yang ketat, dan penerapan disiplin di lingkungan akademis juga turut mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada mahasiswa. Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2005). Kecemasan akan menjadi positif ketika seseorang melakukan penyesuaian positif untuk menyelesaikan kecemasan tersebut, dan sebaliknya kecemasan tersebut akan menjadi suatu hal yang negative ketika seseorang melakukan penyesuaian secara negative (Byrne, 1991). Dalam konteks perkuliahan, kecemasan sendiri bisa menjadi hal yang positif ketika kecemasan tersebut mendorong mahasiswa untuk belajar supaya tidak gagal dalam ujiannya. Lebih lanjut, kecemasan yang dialami oleh seseorang berkaitan dengan lingkungan, tekanan emosi, dan sebab-sebab fisik (Ramaiah, 2003) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok siswa memiliki kecemasan terhadap apa yang akan dihadapinya. Hal itu berkaitan dengan ulangan harian dan evaluasi akhir semester menjadi salah satu penentu apakah siswa tersebut dapat mendapatkan nilai minimal. Kelompok yang diteliti tersebut juga melakukan penyesuaian secara negatif pada kecemasan yang dialami yaitu memunculkan perilaku-perilaku seperti menunda yang kemudian semakin meningkatkan kecemasan yang dialami seseorang bisa disebabkan oleh berbagai hal misalnya tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kekurangsiapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri (Gunarsa, 1996).

Bunder Keimholz dan Garden (dalam Arbaryatiningsih, 2001) menyebutkan kecemasan terbagi berdasarkan asal penyebabnya. Kecemasan yang asalnya dari lingkungan dikenal dengan kecemasan obyektif yaitu kecemasan yang ada karena lingkungan serta tak memerlukan pengobatan, karena merupakan salah satu faktor "penjagaan diri". Kecemasan pada tubuh dikenal sebagai kecemasan vital, yaitu kecemasan yang

asalnya dari dalam tubuh dan memiliki fungsi sebagai mekanisme pertahanan yang menjaga individu. Kecemasan akan kesadaran atau dikenal dengan kecemasan hati nurani, yaitu individu memiliki kesadaran terhadap moralitas yang mampu menjaga individu dari berbagai tindakan yang sifatnya amoral. Kecemasan dalam tubuh yang dikenal sebagai kecemasan neurotik yaitu kecemasan yang asalnya dari dalam tubuh serta tidak dapat dihindari hingga kecemasan bersembunyi dalam kecemasan lainnya yaitu fobia, konfersi, gangguan obsesif kompulsif, hingga gangguan fisiologis lainnya.

Kecemasan akademik adalah perasaan gelisah yang tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis siswa dalam belajar maupun menghadapi ujian. Hal ini jika tidak segera diatasi dengan baik dan benar, maka akan berdampak pada masa depan siswa itu sendiri. Bandura dalam sebuah sumber mengatakan bahwa kecemasan akademik adalah kecemasan yang dipicu oleh ketidak yakinan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik. Kecemasan akademik merupakan perasaan berbahaya, takut dan tegang hasil tekanan di sekolah. Kecemasan akademik sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, dimana perasaan tersebut mengganggu di dalam melaksanakan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Kecemasan akademik adalah bentuk dorongan berupa pikiran dan perasaan yang berisikan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil dari tekanan di dalam melaksanakan tugas atau kegiatan akademis (Prawitasari, 2012).

Siswa pada dasarnya mempunyai tingkat kecemasan akademik yang berbeda, hal ini terjadi karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu: 1) Faktor internal dari aspek kognitif seperti keterbatasan kapasitas/kemampuan yang dimiliki oleh siswa, aspek afektif seperti sikap sensitif, mudah tersinggung, tidak peduli, acuh tak acuh dan labil. Dari segi psikomotor seperti terganggunya kondisi kesehatan, sakit, tidak fit dan terganggunya alat indera, 2) Faktor eksternal yaitu dari pengaruh lingkungan keluarga yakni tuntutan keluarga keadaan sosial keluarga, status, serta pendidikan yang dimiliki keluarga, cara mendidik orang tua yang otoriter sifat-sifat yang diturunkan orang tua ke anaknya. Lingkungan sekolah seperti teman sekolah yang mengancam, pengelolaan kelas yang tidak baik oleh guru, dan guru tidak mampu menciptakan suasana yang kondusif, tidak dapat memotivasi siswa serta kurangnya perhatian guru dalam mengatasi konflik sosial yang terjadi di sekolah dan di kelas khususnya. Sedangkan lingkungan masyarakat seperti situasi atau keadaan yang mengucilkan mereka, status sosial, tempat tinggal yang pada umumnya tidak mendukung dan memotivasi anak dan lebih mengancam keadaan mereka. (Ketut Alit Suarti et al., 2020)

Segala hal yang berkaitan dengan lingkungan akademis dapat memunculkan kecemasan. Hal itu misalnya terkait dengan tugas-tugas rumah, ulangan yang harus diselesaikan dalam proses pembelajaran, dan situasi tes yang harus dihadapi. Target kurikulum, iklim pembelajaran, pemberian tugas yang padat, sistem penilaian yang ketat, dan penerapan disiplin di lingkungan akademis juga turut mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada siswa. (Araki et al., 2006) Menurut Schafer (Erford, 2016) mengemukakan teknik self talk merupakan salah satu teknik konseling yang digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada self talk yang lebih positif. Tujuan pemberian teknik self talk adalah mengubah negative self talk yang ada pada individu menjadi positive self talk. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik self talk adalah berbicara kepada diri sendiri secara sadar mengenai hal-hal positif dan bersifat memberikan penguatan untuk beraktivitas yang dilakuk an dengan suara keras maupun secara pelan (normal), berulang-ulang, dan dalam waktu tertentu. Hal tersebut dilakuk an untuk memberikan penguatan, motivasi dan fokus dalam melakukan usaha mencapai sesuatu tujuan. (Reynolds et al., 2012) Tujuan pemberian teknik self talk adalah mengubah negative self talk yang ada pada individu menjadi positive self talk. (Theodorakis et al., 1998)

Berdasarkan data yang diperoleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang meneliti tentang perkembangan psikologis masyarakat menunjukkan bahwa 64,3 % dari 1.522 responden mengalami masalah kecemasan/stress sebagai dampak dari adanya pandemi ini. Responden tersebut terdiri dari perempuan sebanyak 76,1 % yang berusia dari 14 tahun-71 tahun (Kartika & Aviani, 2022). Mereka berasal dari beberapa wilayah yaitu Jawa Barat (23,4 %), Jawa Tengah (15,5 %), Jawa Timur (12,8 %), dan DKI Jakarta (16,9%). Self Talk adalah salah satu teknik yang termasuk ke dalam terapi kognitif. Menurut Hackford and Schwenkmezger dalam (Murphy, 2007), Self Talk adalah dialog individu pada dirinya sendiri dimana dia menafsirkan perasaan dan persepsinya, serta mengatur dan mengubah keyakinannya, serta juga memberikan intruksi dan penguatan bagi dirinya. Jenis Self-Talk terbagi menjadi dua, yaitu self talk positif dimana self talk ini akan memunculkan emosi yang positif dengan cara memerintahkan dirinya sendiri untuk bersikap konstruktif. Dengan bersikap positif, individu bisa membangun semangatnya sendiri untuk mencapai perubahan yang diinginkan (Permatasari, dkk. 2016: 4). Yang kedua adalah self talk negatif dimana self talk ini merupakan pernyataan irasional individu yang menyebabkan emosinya terganggu. Pernyataan tersebut akan memunculkan rasa depresi, rendah diri, menyalahkan diri sendiri dan khawatir berlebihan. (Davis dalam

Wulandari, 2017:21). Teknik Self Talk ini adalah salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa stress yang dialami oleh para remaja. Self Talk bukan mencoba untuk memaksakan atau merubah perilaku/pikiran yang ada dalam individu, namun membuat diri mereka menjadi lebih tenang (Martin & Pear, 2015). Teknik ini menjadikan pikiran lebih rasional/ positif yang membantu menurunkan rasa stress pada remaja.

Kondisi psikologis/mental yang sehat adalah kondisi dimana seorang individu hidup dalam kesejahteraan, mampu mengenal potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan sehari-hari, dan mampu berkontribusi dilingkungan sosialnya. (WHO, 2015). Pada dasarnya, seorang anak adalah makhluk yang rentan terhadap berbagai gangguan psikologis, karena mereka belum bisa menghadapi segala sesuatunya dengan mudah. Ada kalanya dimana seorang anak selalu berpikiran/berprasangka negatif terhadap suatu hal yang membuat tertekan kejiwaannya. Perubahan tersebut membuat mereka tidak bisa menahan diri untuk terus berpikiran irasional dan menjadi stress. Mereka mudah menangis, marah, berperilaku tidak seperti biasanya, dan lebih sering mengurung di kamar untuk melampiaskan kebosanannya, mudah mengkhawatirkan sesuatu hal, tidak tenang saat melakukan sesuatu dan terus berpikir bahwa akan ada peristiwa buruk yang terjadi di sekitarnya, mengalami gangguan tidur, hilangnya rasa percaya diri, cepat lelah dan tidak tertarik lagi untuk melakukan hal yang disukainya. Mereka merasa bahwa dengan diberlakukannya peraturan pemerintah yang sudah ada, itu semakin membuat dirinya menjadi orang yang lebih mudah menyerah dan menyalahkan keadaan. Remaja menjadi lebih sering berpikiran negatif dan jika kondisi mentalnya terus menerus seperti itu, ditakutkan remaja tersebut nantinya bisa melakukan hal-hal yang tidak diinginkan. Untuk itu, mereka butuh suatu cara/strategi untuk bisa menghilangkan perasaan negatif/ emosi buruknya. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan *Self Talk*. *Self Talk* merupakan salah satu teknik yang bertujuan untuk membantu mengubah pikiran-pikiran negatif yang muncul dalam diri seseorang menjadi pikiran-pikiran positif. *Self Talk* adalah suatu cara untuk bisa “berdialog dengan diri sendiri” dengan ucapan atau kata-kata yang terlintas dalam benak individu, bisa bersifat negatif maupun positif. *Self talk* negatif akan mempengaruhi seseorang menjadi diri yang pesimis, tidak percaya diri, dan sifat lainnya yang tidak mengubahnya menjadi pribadi yang baik. Kata-kata yang termasuk self talk negatif misalnya, **“aku bodoh!”**, **“aku tidak bisa melakukan ini”**, **“aku takut”**, dsb. Sedangkan, *self talk* positif adalah perkataan dalam diri seseorang yang bisa membantunya untuk tenang saat menghadapi suatu keadaan. Perkataan tersebut akan meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga tidak akan memperburuk situasi. Bentuk pernyataannya misalnya, **“aku bisa!”**, **“aku harus semangat!”**, **aku berani!”**, dan kata-kata penyemangat lainnya yang bisa mendukung kondisi mentalnya tetap stabil. Teknik *Self Talk* adalah salah satu bentuk dari terapi kognitif (*Cognitive Restructuring*) dimana teknik ini akan mengutamakan pernyataan positif untuk merubah pemikiran yang tidak masuk akal (irasional) seseorang baik secara verbal atau

non verbal menjadi masuk akal (rasional). Teknik ini merupakan jenis dari *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang dikembangkan oleh Albert Ellis. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* ini berfokus pada kepercayaan-kepercayaan irasional untuk diubah menjadi rasional agar bisa sesuai dengan fakta yang ada. Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada remaja karena pada dasarnya, usia mereka sering berada di fase mengalami kecemasan/ stress. Menurut Hans Selye (1974, 1983), seorang pelopor penelitian tentang stress, remaja rentan mengalami stress akibat mereka menanggung beban yang semakin berat, timbul rasa frustrasi, mengalami gangguan/kejadian besar dalam hidupnya, atau bahkan karena status sosial/ekonominya. Untuk itu, adanya tindakan pencegahan dan penyembuhan bagi kondisi mental, khususnya remaja sangat penting dan dibutuhkan untuk menghindari hal buruk agar tidak terjadi lagi. *Self Talk* sebenarnya pasti pernah dilakukan oleh semua orang (berbicara dengan diri sendiri di dalam hati/langsung) saat sedang menghadapi suatu situasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh efektivitas penggunaan konseling REBT teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik. Melalui langkah-langkah konseling teknik self-talk siswa dapat merubah self-talk negatif yaitu pada penelitian ini adalah kecemasan akademik. Self-talk negatif diarahkan berubah ke self-talk positif. Kecemasan akan menjadi positif ketika seseorang melakukan penyesuaian positif untuk menyelesaikan kecemasan tersebut, dan sebaliknya kecemasan tersebut akan menjadi suatu hal yang negative ketika seseorang melakukan penyesuaian secara negative (Byrne, 1991). Dalam konteks pembelajaran di sekolah, kecemasan sendiri bisa menjadi hal yang positif ketika kecemasan tersebut mendorong siswa untuk belajar supaya tidak gagal dalam ujiannya. Lebih lanjut, kecemasan yang dialami oleh seseorang berkaitan dengan lingkungan, tekanan emosi, dan sebab-sebab fisik (Ramaiah, 2003).

## Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling REBT teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas X SMAN “A” Denpasar. Model konseling REBT teknik self-

talk efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa. Temuan empiris pada penelitian ini yaitu model konseling REBT teknik self-talk efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis II, diperoleh hasil thitung = 14,76 dengan df = 51 dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai ttabel = 2,00. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai thitung > ttabel atau 14,76 > 2,00. Jadi, dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yang menyatakan bahwa “ Model konseling REBT teknik modeling efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN “A” Denpasar” tergolong memiliki efektivitas tinggi. Pemilihan teknik self-talk ini dimaksudnya juga untuk membantu siswa mengembangkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah-masalah perkembangan yang sedang dihadapinya. Karena peneliti percaya para siswa memiliki kemampuan dan potensi untuk menyelesaikan dan memaksimalkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah. Tentunya yang harus dikembangkan adalah *Self Talk* positif, dimana itu bisa merubah persepsi remaja tersebut untuk bisa mengontrol dan membuat kondisi mentalnya semakin baik. Sebenarnya itu semua tergantung dari dirinya sendiri, apakah dia memang ingin memperbaiki cara pandanginya dan berubah menjadi pribadi yang lebih baik ataukah tetap tidak peduli dengan pikiran-pikiran negatif yang bermunculan di otaknya yang akan membuat kondisi mentalnya semakin tertekan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa adanya *self talk* positif dalam diri remaja akan sangat bermanfaat untuk membangun sikap kognitif pada dirinya dan teknik *Self Talk* sangat efektif untuk dilakukan oleh remaja agar dia bisa menghadapi berbagai emosi buruk yang datang.

## Referensi

- Anggreini, C., Daharnis, D., & Karneli, Y. (2019). The Effectiveness of Group Rational Emotive Behavior Education, 3(2), 109. <https://doi.org/10.24036/00103za0002>
- Araki, K., Mintah, J. K., Mack, M. G., Huddleston, S., Larson, L., & Jacobs, K. (2006). *Belief in Self-Talk and childhood: A systematic literature review*. In *Educational Research Review* (Vol. 35). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100432>
- Aristawati, A. R., Psi, S., & Psi, M. (1945). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin. In *Universitas* (Vol. 1, Issue 01).
- Astuti, P. (2015). Hubungan antara swakelola belajar dengan kecemasan akademis siswa kelas vii smp negeri 1 mungkid tahun ajaran 2013/2014. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1).
- Batusangkar, S. (n.d.). *Pengelolaan Kecemasan Akademik Siswa Melalui Pelatihan Regulasi Emosi Irman*.
- Damairia, D., Bhakti, C. P., & Iriastuti, M. E. (2022). Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Pada Siswa Kelas X MIPA Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Talk di SMA Negeri 1 Manyaran. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 6727-6731.
- Damayanti, D.P. (2015). Hubungan antara orientasi tujuan performa dengan kecemasan terhadap perpustakaan pada mahasiswa tingkat pertama. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Diponegoro Semarang.
- Dantes, Nyoman. 2021. Metode Penelitian. Yogyakarta : Andi.
- Dharsana, Ketut . 2008. Modul Mata Kuliah Bimbingan Konseling Karir Dikaji Dari Teori-teori Konseling, Singaraja175–185. <https://doi.org/10.1023/A:1022668101048>
- Donnison, S., & Penn-Edwards, S. (n.d.). *Focusing on First Year Assessment. Dynamic Balance Performance* (Vol. 8, Issue 4).
- Elizabeth B. Hulrock, *Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2011), hlm. 206.
- Etiafani. (2015). Hubungan antara self-regulated learning dengan kecemasan akademis pada siswa SMKN 6 di Semarang. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Diponegoro Semarang.
- Flanagan, R. M., & Symonds, J. E. (2022). Children’s self-talk in naturalistic classroom settings in middle Gibson & Mitchell, 2016. Cetakan II. Bimbingan dan Konseling. Pustaka Pelajar : Yogyakarta
- Ginsburg, G. S., la Greca, A. M., & Silverman, W. K. (1998). Social anxiety in children with anxiety
- Hardy, J., Roberts, R., & Hardy, L. (2009). Awareness and motivation to change negative self-talk. *Sport* <https://www.fyhe.com.au/journal/index.php/intjfyhe/index>
- Hidayatullah, R. M., & Al Aluf, F. N. (2021). Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(1), 38-48.
- Istantoro, D. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 626-636.
- Jazuli, Akhmad. (2021). *Statistika Penelitian*. UM Purwokerto Press : Purwokerto
- Kartika, D., & Aviani, Y. I. (2022). *Faktor-Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun*.

- Ketut Alit Suarti, N., Herna Astuti, F., Made Gunawan, I., & Ahmad, H. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *1(2)*, 111–117. <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i2.2836>
- Komalasari, E, Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*, PT Indeks, Jakarta.
- O'Connor, F. (2018). *Frequently asked questions about academic anxiety*. New York: TheRosen Publishing
- Kurniawan, W., Uyun, Z., & Abidin, Z. (2020). *Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Laely, N., Wicaksono, A. S., & Puspitaningrum, N. S. E. (2022). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, *17(1)*, 64-72.
- Madoni, E. R., & Mardiyah, A. (2021). Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *4(1)*, 1-10.
- Mccann, M. E., & Kain, Z. N. (2021). *The Management of Preoperative Anxiety in Children: An Update*. *Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa*. *1(2)*, 111–117. <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i2.2836>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *9(1)*, 11-20.
- Permatasari, D. P., Rahajeng, U. W., Fitriani, A., & Kurniawati, Y. (2018). Parent's Academic Expectation dan Konsep Diri Akademik terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *6(1)*, 63-73.
- Putra, A., & Yulanda, Y. (2022). Kecemasan Matematika Siswa dan Pengaruhnya: Systematic Literature Review. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, *15(1)*, 1-14.
- Prayitno. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan konseling*, Jakarta: Rineka Cipta. *Psychologist*, *23(4)*, 435–450. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.4.435>
- Setyohutomo, I. A. (2014). Hubungan kecemasan akademis dengan perilaku menyontek di SMA Negeri Surakarta. *Naskah Publikasi*. Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sura
- Theodorakis, Y., Beneka, A., & Antoniou, P. (1998). *The effect of self-talk on injury rehabilitation The effect of 3 Therapy to Reduce Student Learning Burnout*. *International Journal of Research in Counseling*.
- Ukhtia, F., Reza, I. F., & Zaharuddin, Z. (2016). Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan akademik pada siswa madrasah aliyah negeri. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, *2(2)*.
- Winkel. (2007). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta : PT. Gramedia.