



Vol. 39 No. 2 (2022)

## **COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH**

**Dira Ayu Nanda Oktavia**

Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
diraoktavia6@gmail.com

**Moesarofah**

Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
moesarofah@unipasby.ac.id

---

### **Abstrak**

Pembelajaran jarak jauh memiliki perbedaan dengan pembelajaran konvensional. Pembelajaran jarak jauh menuntut siswa menerapkan blended learning secara mandiri. Tujuan penelitian adalah melihat adanya pengaruh Cognitive Behavior Therapy dalam konseling kelompok dengan teknik menghentikan pikiran negatif untuk menurunkan kecemasan pembelajaran jarak jauh. Desain penelitian adalah pra-eksperimental one group pretest-posttest design. Sampel penelitian adalah siswa kelas XI SMAN Krian Sidoarjo, sebanyak 11 orang. Pengumpulan data mengadaptasi skala pengukuran kecemasan dari Beck Anxiety Inventory (BAI), dan teknik analisis data menggunakan uji wilcoxon. Hasil statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,003 (Sig. < 0.05), sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima, dan disimpulkan terjadi penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah diberikan Cognitive Behavior Therapy pada siswa. Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi konselor dalam memberikan layanan pada siswa yang mengalami kecemasan pembelajaran jarak jauh serta menjadi sumber pengetahuan dalam penelitian khususnya mengatasi kecemasan akademik.

**Kata Kunci:** *Cognitive Behavior Therapy, konseling kelompok, kecemasan pembelajaran jarak jauh.*

---

### **Abstact**

The distance learning have differences with conventional learning. Distance learning requires students to be able to apply blended learning independently. The purpose of this research is to see the influence of Cognitive Behavior Therapy in group counseling with a technique to stop negative thoughts to reduce distance learning anxiety. The research design is a pre-experimental one group pretest-posttest design. The research sample was 11 students of class XI SMAN Krian Sidoarjo. The data collection adapted the anxiety measurement scale from the Beck Anxiety Inventory (BAI), and the data analysis technique used the Wilcoxon test. Statistical results showed that the significance value was 0.003 (Sig. < 0.05), so the alternative hypothesis (Ha) was accepted, and it was concluded that there

was a significant decrease in anxiety levels after being given Cognitive Behavior Therapy to students. This research can be information for counselors in providing services to students who experience distance learning anxiety as well as being a source of knowledge in research especially overcoming academic anxiety.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy, group counseling, distance learning anxiety.*

---

## PENDAHULUAN

Fenomena wabah pandemi Covid-19 membawa dampak signifikan bagi kesehatan mental siswa dalam pembelajaran jarak jauh (Lindasari dkk, 2021). Pembelajaran jarak jauh memberikan kesempatan belajar yang fleksibel bagi siswa, namun tidak semua siswa mampu memanfaatkan sisi positif pembelajaran jarak jauh. Keberhasilan pembelajaran jarak jauh bergantung pada kapasitas siswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan teknologi yang terus berkembang dalam konteks akademik (Al-arimi, 2014).

Pembelajaran jarak jauh memiliki perbedaan dengan pembelajaran konvensional di kelas (Fojtik, 2018). Pembelajaran jarak jauh menuntut siswa mampu menerapkan *blended learning* dengan mengakses sumber belajar dan update pengetahuan secara mandiri. Namun, tidak semua siswa mampu menerapkan strategi *blended learning*, karena dianggap banyak penugasan dan tidak dapat berinteraksi langsung dengan guru (Fojtik, 2018), akibatnya pembelajaran jarak jauh menurunkan rasa kepuasan dalam belajar (Romano dkk., 2020).

Temuan empiris tentang tekanan psikologis dari pembelajaran jarak jauh dilakukan oleh Argaheni (2020) dan Lindasari dkk (2021) mengemukakan bahwa pembelajaran jarak jauh di masa pandemi berdampak munculnya perasaan cemas dan takut sehingga mengganggu berlangsungnya proses pembelajaran seperti kesulitan dalam memahami materi, tekanan psikologis, maupun sikap pasif dan kurang kreatif siswa. Sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tiga orang siswa kelas XI di SMAN Krian tanggal 19 september 2021, bahwa pembelajaran jarak jauh membuat mereka kesulitan dalam mengingat materi yang telah dipelajari, kesulitan untuk fokus dan muncul rasa kekhawatiran tentang pencapaian performansi akademik. Meningkatkan performansi akademik akibat munculnya rasa kekhawatiran selama proses pembelajaran jarak jauh, siswa dapat diberikan strategi koping *cognitive behavior therapy* dalam konseling kelompok dengan teknik menghentikan pikiran negatif.

*Cognitive Behavior Therapy* memungkinkan anggota kelompok untuk terlibat langsung dalam eksplorasi diri pada perilaku, kognitif dan emosi melalui proses belajar

(Corey, 2014). *Cognitive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok tepat digunakan karena proses konseling terstruktur dan direktif, kolaboratif dan memiliki waktu yang terbatas (Whitfield. G, 2010). Berbagai kajian pustaka menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* memiliki efektivitas dalam menangani masalah kecemasan dengan menemukan pikiran negatif sebagai sumber kecemasan, yang selanjutnya direstrukturisasi dengan mengajarkan ketrampilan kognitif dan perilaku yang lebih adaptif sesuai dengan harapan sosial pada siswa (Clark, 2020).

## METODE

Desain penelitian menggunakan pra-eksperimental *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian adalah siswa kelas XI SMAN Krian Sidoarjo, sebanyak 11 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive random sampling*. Pengumpulan data mengadaptasi skala pengukuran kecemasan dari *Beck Anxiety Inventory* (BAI) (Creamer, Foran, & Bell, 1995). Selanjutnya teknik analisis data menggunakan uji wilcoxon, karena  $N < 30$  (Sundayana, 2015). (Siti Zahra Bulantika, 2018).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti memberikan *pretest* menggunakan skala kecemasan pembelajaran jarak jauh untuk mengetahui tingkat kecemasan 11 siswa kelas XI-IPS 3 SMA Negeri 1 Krian sebelum diberikan *treatment Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik menghentikan pikiran. Hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Hasil *Pretest* Siswa Kelas XI-IPS 3

No	Peserta didik	Hasil <i>Pretest</i>	Keterangan
1	SA	132	Sedang
2	SN	130	Sedang
3	RA	138	Sedang
4	AN	136	Sedang
5	MD	130	Sedang
6	RI	130	Sedang
7	R	142	Sedang
8	NR	125	Sedang
9	MA	148	Tinggi

10	AA	140	Sedang
11	GH	160	Tinggi

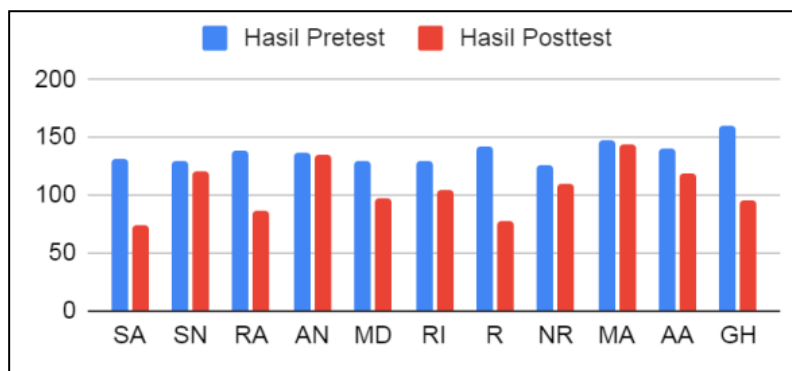
Berdasarkan hasil *pretest* pada tabel 1 menunjukkan siswa mengalami kecemasan pembelajaran jarak jauh dengan klasifikasi skor *pretest* sedang dan tinggi, maka dilakukannya pemberian *treatment* menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok dengan teknik menghentikan pikiran sebanyak 6 kali pertemuan untuk mengurangi kecemasan saat pembelajaran jarak jauh.

**Tabel 2.** Hasil *Posttest* Siswa Kelas XI-IPS 3

No	Peserta didik	Hasil <i>Posttest</i>	Keterangan
1	SA	74	Tidak cemas
2	SN	120	Sedang
3	RA	86	Rendah
4	AN	135	Sedang
5	MD	97	Rendah
6	RI	104	Rendah
7	R	77	Tidak cemas
8	NR	109	Rendah
9	MA	143	Tinggi
10	AA	118	Sedang
11	GH	93	Rendah

Hasil *posttest* pada tabel 2 setelah pemberian *treatment* menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok dengan teknik menghentikan pikiran, terdapat adanya penurunan kecemasan pembelajaran jarak jauh yang dialami oleh siswa.

**Grafik 1.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Siswa Kelas XI-IPS 3



Grafik 1 menunjukkan hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* sebelum dan setelah pemberian *treatment* menunjukkan bahwa siswa SA dan R memperoleh klasifikasi *pretest* sedang menjadi tidak cemas pada *posttest* setelah diberikan *treatment*. Siswa RA, MD, RI, NR dan GH memperoleh klasifikasi *pretest* sedang dan tinggi menjadi rendah pada *posttest*, serta siswa lain SN, AN, MA dan AA mengalami penurunan kecemasan setelah pemberian *treatment* namun tidak secara signifikan. Menurut hasil *pretest* dan *posttest* 11 siswa kelas XI-IPS 3 SMAN 1 Krian yang mengalami kecemasan pembelajaran jarak jauh didapatkan selisih hasil skor penurunan sebesar 32.27.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada siswa kelas XI-IPS 3 SMAN 1 Krian yang mengalami kecemasan jarak jauh, maka hasil uji statistis dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.** Hasil Uji Statistik Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh Siswa Kelas XI-IPS 3

Variabel/ Dimensi/ Indikator	Mean ± SD		Wilcoxon test		Keterangan
	Pretest	Posttest	Z	Sig.	
Kecemasan	137.36 ± 10	105.09 ± 22.51	-2.934	0.003	Ha diterima
Kognitif	64 ± 4.31	49.18 ± 11.02	-2.936	0.003	Ha diterima
Ketakutan	25.27 ± 2.61	19.27 ± 4.88	-2.814	0.005	Ha diterima
sulit konsentrasi	19.64 ± 1.21	14.55 ± 3.45	-2.943	0.003	Ha diterima
Khawatir	19.09 ± 1.58	15.36 ± 3.41	-2.405	0.016	Ha diterima
Emosional	35.09 ± 3.7	27.64 ± 5.78	-2.810	0.005	Ha diterima
Cemas	12.73 ± 1.95	10.36 ± 2.25	-2.610	0.009	Ha diterima
Panik	19.36 ± 2.38	14.91 ± 3.27	-2.553	0.011	Ha diterima

Stres	3 ± 0.89	2.36 ± 0.67	-1.732	0.083	Ha ditolak
Fisiologis	38.27 ± 3.38	28.27 ± 6.29	-2.670	0.008	Ha diterima
Berebar	6.73 ± 0.79	4.82 ± 1.08	-2.831	0.005	Ha diterima
Gelisah	10.45 ± 1.37	7.27 ± 2.45	-2.609	0.009	Ha diterima
Nyeri	11.36 ± 1.57	9 ± 1.84	-2.666	0.008	Ha diterima
Gemetar	9.73 ± 1.85	7.18 ± 2.32	-2.310	0.021	Ha diterima

\* Simbol ± “mean” menunjukkan ketepatan perkiraan hasil.

Berdasarkan tabel 3 rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan *treatment cognitive behavior therapy* dengan teknik menghentikan pikiran sebesar  $137.36 \pm 10$ . Setelah diberikan *treatment* rata-rata tingkat kecemasan menurun sebesar  $105.09 \pm 22.51$ . Hasil statistik uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,003. Nilai signifikansi tersebut kurang dari taraf alpha 0.05 sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima, dan disimpulkan terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan *treatment Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik menghentikan pikiran, dengan pengaruh yang signifikan.

Terdapat tiga dimensi dalam pengukuran tingkat kecemasan, yaitu aspek kognitif, emosional, dan fisiologis. Aspek kognitif disusun oleh 3 indikator, yaitu ketakutan, sulit konsentrasi, dan khawatir. Aspek emosional disusun oleh 3 indikator, yaitu cemas, panik, dan stres. Sedangkan aspek fisiologis disusun oleh indikator jantung berdebar, gelisah, nyeri, dan gemetar. Secara keseluruhan penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik menghentikan pikiran mempunyai pengaruh yang lebih besar pada aspek kognitif ( $49.18 \pm 11.02$ ), disusul aspek fisiologis ( $27.64 \pm 5.78$ ) dan aspek emosional ( $27.64 \pm 5.78$ ). Hal ini sejalan dengan pendapat Beck (2021), yang mana dalam model kognitif umumnya dimensi kognitif menjadi tolak ukur perilaku maladaptif, yakni pemikiran disfungsional cenderung diikuti oleh suasana hati dan perilaku yang maladaptif.

Siswa yang merasa kesulitan dan tertekan dalam pembelajaran jarak jauh akan merasa kesulitan konsentrasi dan menurun motivasi akademiknya. Ketika terjadi distorsi kognitif, biasanya pemikiran otomatis atau gambaran tentang ketidakmampuan diri langsung muncul di benak, dan menimbulkan reaksi tertentu berkaitan dengan emosi negatif maupun perilaku menghindar dalam kegiatan akademik. Selama proses intervensi rata-rata siswa mengungkapkan bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan pembelajaran jarak jauh, karena banyaknya tugas dalam *blended learning*, kurangnya waktu istirahat, kesulitan konsentrasi, kesulitan memahami materi, jaringan internet tidak stabil maupun takut dimarahi

guru karena koneksi internet tidak stabil. Sementara itu presentase pikiran atau keyakinan negatif yang utama muncul berkaitan dengan pemikiran otomatis seperti “pembelajaran jarak jauh membuat kesulitan siswa dalam memahami materi” (55%), “pembelajaran jarak jauh membuat guru sering marah” (45%).

Kecemasan pembelajaran jarak jauh secara umum mempunyai dua karakteristik utama, pertama kecemasan yang muncul karena keadaan pembelajaran yang tidak pasti, seperti akses e-learning yang bergantung pada sinyal internet dan keadaan cuaca. Kedua, kecemasan yang dipengaruhi oleh sifat kepribadian siswa (Shakir, 2014). Siswa yang merasa kesulitan beradaptasi dengan strategi *blended learning*, maupun keadaan emosi yang tidak stabil cenderung lebih merasakan kecemasan saat menghadapi perubahan yang tidak menentu. Secara kognitif kecemasan akan mendistorsi pemikiran ke arah negatif, secara fisiologis mempengaruhi ketegangan otot maupun kegelisahan yang berlebihan, dan secara emosi menurunkan motivasi akademik siswa (Nurcita, 2020).

Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok dengan teknik Menghentikan pikiran memungkinkan siswa belajar untuk melakukan identifikasi dan evaluasi terhadap pemikirannya secara realistis dan adaptif. Teknik penghentian pikiran menggambarkan proses menekan pikiran yang tidak diinginkan. *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik penghentian pikiran bertujuan untuk mengurangi atau mencegah pikiran yang memicu perilaku yang berpotensi membahayakan. Teknik penghentian pikiran memberi rasa kontrol, ketika diikuti dengan pernyataan positif dan mematahkan kebiasaan berpikir negatif siswa dengan memperkuat rasa aman (Eagleson dkk, 2016). Ketika pemikiran negatif dapat dikenali dan dihentikan, selanjutnya pikiran negatif diubah/direstrukturisasi ke arah yang lebih positif yang akan diikuti oleh perubahan emosi maupun perilaku dengan perspektif baru. Konsekuensi dari perubahan ini siswa mampu terlibat kembali secara perilaku, emosi maupun kognitif dalam kegiatan akademik.

Penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya oleh Zahra dkk. (2018) menggunakan instrumen skala kecemasan sosial pada remaja dengan teknik analisis data uji paired sample T-test dan uji ANOVA mengemukakan bahwa konseling kelompok menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik penghentian pikiran berhasil menurunkan kecemasan siswa SMA Negeri 12 Semarang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik menghentikan pikiran efektif dalam mereduksi kecemasan akademik siswa.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa cognitive behavior therapy dalam konseling kelompok berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pembelajaran jarak jauh. Cognitive behavior therapy berpengaruh terhadap semua dimensi kecemasan, meliputi: aspek kognitif, emosi dan fisiologis. Berkaitan dengan aspek emosi dalam penelitian ini, cognitive behavior therapy berpengaruh signifikan terhadap indikator cemas dan panik, namun pada indikator stres tidak menunjukkan penurunan signifikan antara sebelum dan setelah diberi perlakuan. Di sisi lain mengamati sebaran item kuesioner yang mengukur indikator stres dari kecemasan, menunjukkan bahwa indikator tersebut hanya diukur oleh 1 item dari 44 item secara keseluruhan, sehingga ada kemungkinan item kuesioner kurang representatif. Melalui teknik cognitive behavior therapy dalam konseling kelompok, siswa dalam penelitian ini berhasil menghentikan pikiran dan keyakinan negatif tentang pembelajaran jarak jauh, yang diikuti oleh emosi dan perilaku yang lebih adaptif. Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi konselor dalam memberikan layanan pada siswa yang mengalami kecemasan pembelajaran jarak jauh serta menjadi sumber pengetahuan dalam penelitian khususnya mengatasi kecemasan akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., & Mada, U. G. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Beck, Judith S. (2021). *Cognitive behavior therapy : basics and beyond*. Third edition. New York: The Guilford Press.
- Clark, David A. (2020). *The negative thoughts workbook: CBT skills to overcome the repetitive worry, shame, and rumination that drive anxiety and depression*. Oakland, CA : New Harbinger
- Corey, G. (2014). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (F. Marquita (ed.); Eight). Thomson Higher Educational.
- Creamer, M., Foran, J., & Bell, R. (1995). *The Beck Anxiety Inventory in a non-clinical sample. Behaviour Research and Therapy*, 33(4), 477–485. doi:10.1016/0005-967(94)00082-u
- Fojtik, R. (2018). Roblems of Distance Education. *ICTE Journal*, 7(1), 14–23.

<https://doi.org/10.2478/ijcte-2018-0002>

- Lindasari, S. W., Nuryani, R., & Sukaesih, N. S. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Siswa Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jnc*, 4(2), 130–137.
- Nurcita, B., & Susantiningsih, T. (2020). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh dan Physical Distancing pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(1), 58–68.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341. <http://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Romano, L., Tang, X., Hietajärvi, L., & Salmela-aro, K. (2020). Students' Trait Emotional Intelligence and Perceived Teacher Emotional Support in Preventing Burnout: The Moderating Role of Academic Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1–15.
- Shakir, M. (2014). Academic Anxiety as a Correlate of Academic Achievement. *Journal of Education and Practice*, 5(10), 29–37.
- Sundayana. (2015). *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Whitfield, G. (2010). Group cognitive-behavioural therapy for anxiety and depression. *Advances in Psychiatric Treatment*, 16(3), 219-227. doi:10.1192/apt.bp.108.005744
- Zahra, S. B., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). Group Counseling with Systematic Desensitization Techniques and Thought-Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 106–112. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/25494>