

## POTENSI KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR* DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK SISWA X IPS 2

MARIZTY JESSICA RATPUTRI DAVID<sup>1</sup>, GURUH SUKMA HANGGARA<sup>2</sup>,  
IKKE YULIANI DHIAN PUSPITARINI<sup>3</sup>  
Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>1,2,3</sup>  
[dmarizty@gmail.com](mailto:dmarizty@gmail.com)<sup>1</sup>, [kangguruh@gmail.com](mailto:kangguruh@gmail.com)<sup>2</sup>, [ikkeyulianidp@gmail.com](mailto:ikkeyulianidp@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRACT

Guidance and counseling services are an important part of education as an effort to help students achieve optimal development according to their potential. In the process of developing their potential, students experience difficulties with the difficulty of the learning process at school. Academic anxiety is an anxiety related to the learning context in the academic environment. One of the professional competencies of guidance and counseling Teachers is to apply the basics, guidance and counseling services so that it is easier for students to develop themselves in the school, family, and community environment. Therefore, it is necessary to provide guidance and counseling services to students, based on the problem, a conceptual study of rational emotive behavior counseling services will be carried out. One of the goals of rational emotive behavior counseling is to help students free themselves from irrational thinking into rational ones, so that students can reduce the academic anxiety they experience.

---

**Keywords:** academic anxiety, counseling rational emotive behaviour

---

### ABSTRAK

Layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dari pendidikan sebagai upaya membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan potensinya. Dalam proses mengembangkan potensi dalam dirinya, siswa mengalami kendala dengan kesulitan proses belajar di sekolah. Kecemasan akademik merupakan suatu kecemasan yang berhubungan dengan konteks pembelajaran di lingkungan akademik. Salah satu kompetensi profesional Guru bimbingan dan konseling adalah mengaplikasikan dasar-dasar, pelayanan bimbingan dan konseling sehingga memudahkan siswa mengembangkan diri di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Oleh karena itu perlu adanya pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada siswa, berdasarkan permasalahan maka akan dilakukan kajian konseptual tentang layanan konseling rasional emotif behavior. Salah satu tujuan konseling rasional emotif behavior adalah membantu siswa membebaskan dirinya dari cara berpikir irasional menjadi rasional, sehingga siswa dapat mereduksi kecemasan akademik yang dialaminya.

---

**Kata Kunci:** kecemasan akademik, konseling rasional emotif behavior

---

### A. PENDAHULUAN

Sekolah adalah sarana untuk mendidik dan membina generasi muda menjadi seorang yang berdedikasi tinggi untuk dipersiapkan mengabdikan di tengah masyarakat. Berdasarkan UU Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 tentang harapan pendidikan nasional bahwa, pendidikan nasional bertujuan mengembangkan potensi siswa agar siswa dapat aktif mengembangkan potensi dalam dirinya.

Menurut Undang-undang Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 pasal 35 ayat (1) menyatakan bahwa standar nasional pendidikan terdiri atas

standar isi, proses, kompetensi lulusan, tenaga pendidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan dan pembiayaan, serta penilaian yang harus ditingkatkan secara berencana dan berkala.

Oleh karena itu, dalam rangka mempersiapkan generasi muda sesuai dengan harapan dan standart nasional tersebut, dunia pendidikan dituntut untuk meningkatkan mutu pendidikannya. Usaha meningkatkan mutu pendidikan dimulai dengan peningkatan tenaga pendidik yang unggul, manajemen sekolah yang efektif, dan penerapan kurikulum baru untuk meningkatkan peningkatan pembelajaran.

Salah satu yang menjadi sorotan di dunia pendidikan adalah penerapan kurikulum baru yaitu Kurikulum 2013 atau yang biasa dikenal dengan K13. Menurut Mirnasulistiyawati (2020), menyatakan dalam perjalanan pemerintah sebagai regulator melihat perlu adanya pengembangan pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP tahun 2006) yang sudah berlangsung selama kurang lebih 6 tahun tersebut, dalam rangka memajukan mutu dan kualitas pendidikan nasional. Oleh sebab itu, akhirnya lahir kurikulum baru di tahun 2013 yang merupakan kurikulum berbasis kompetensi dan karakter.

Kurikulum 2013 atau Pendidikan Berbasis Karakter adalah kurikulum baru yang dicetuskan oleh pemerintah dikeluarkan 2013 menjadi kurikulum percobaandan mulai diterapkan menyeluruh di setiap sekolah di Indonesia sejak 2016. Kurikulum 2013 merupakan sebuah kurikulum yang mengutamakan pemahaman, skill, dan pendidikan berkarakter. Siswa dituntut untuk paham atas materi, aktif dalam berdiskusi dan presentasi serta memiliki sopan santun dan disiplin yang tinggi.

Dalam K13 peningkatan *soft skills* dan *hard skills* menuntut siswa untuk menyiapkan materi pembelajaran siswa secara mandiri atau berkelompok. Selain itu tugas siswa yang bertambah dengan menyiapkan makalah ataupun laporan di setiap pelajaran. Hal tersebut menjadi problematika pelaksanaan K13 karena siswa memiliki tekanan dan kesulitan siswa dalam menghadapi tuntutan belajar K13, karena tidak semua siswa dapat mencari dan memahami materi pembelajaran mereka.

Berkelanjutan dengan penyesuaian penerapan K13 di sekolah, munculnya problematika yang disebabkan oleh kesulitan pada siswa baik pemberian tugas dan ulangan, maupun proses *input* dan *output* nilai, yaitu munculnya kecemasan akademik siswa. Menurut Anggoro (2018) kecemasan akademik adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

Maka untuk mewujudkan tujuan dan standart pendidikan yang telah dipaparkan, maka proses pendidikan tidak cukup dengan melaksanakan kegiatan belajar dan mengajar saja. Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dalam proses pendidikan, juga ikut andil dalam mencapai tujuan nasional. Kamaluddin (2011) menegaskan bahwa, pelayanan bimbingan dan konseling memfasilitasi siswa baik secara individual, kelompok, dan atau klasikal, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, perkembangan, kondisi, serta peluang-peluang yang dimiliki.

Kegiatan bimbingan dan konseling mengarah kepada terpenuhinya tugas-tugas perkembangan siswa dalam setiap tahap usia perkembangannya, karena bimbingan dan konseling mendorong siswa untuk mengenal diri mereka. Pelayanan Bimbingan dan Konseling ini juga membantu mengatasi kelemahan dan hambatan serta masalah yang dihadapi siswa, agar siswa dapat mengembangkan karir dan masa depan mereka.

Diikuti dengan persaingan di lingkungan sekolah, faktor masa depan, dirasa tuntutan pendidikan semakin tinggi, membuat siswa menghadapi kecemasan akademik dalam kehidupan bersekolah dan mengganggu proses pembelajaran. Kecemasan akademik ini, tidak hanya melanda peserta didik yang memiliki prestasi dan motivasi belajar rendah, tetapi juga dialami oleh peserta didik yang memiliki prestasi dan motivasi belajar tinggi.

Menurut perkembangan kognitif Piaget (dalam Santrock, 2003), anak atau remaja mencapai tahap pemikiran operasional formal yakni suatu tahap perkembangan kognitif yang berlangsung pada usia 11-15 tahun. Pada tahap pemikiran formal, seorang anak atau remaja mampu berpikir lebih abstrak, idealis dan lebih logis daripada pemikiran seorang anak-anak. Remaja mulai berpikir ciri ideal bagi diri mereka sendiri dan membandingkan diri mereka dengan standart ideal orang lain.

Dikuatkan dengan teori perkembangan kognitif Piaget maka seorang siswa X IPS 2 mampu berpikiran lebih logis karena siswa memasuki usia remaja. Konseling REB merupakan konseling yang digunakan untuk memperbaiki pola pikir irasional. Pikiran irasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis biasanya diperoleh dari orang tua dan budaya tempat siswa dibesarkan.

Siswa menjadi korban dari keyakinan-keyakinan yang tidak irasional dan untuk mereduksi keyakinan-keyakinan irasional tersebut, maka konseling REB dilihat sebagai usaha untuk mendidik kembali, jadi guru bimbingan dan konseling bertindak sebagai pendidik, dengan memberikan tugas yang harus dilakukan oleh siswa serta menganjurkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya dan merubah perilakunya.

## B. PEMBAHASAN

### 1. Kecemasan Akademik

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango*, *anci* yang berarti mencekik. Nevid dkk (2005) menyatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional yang nampak pada fisiologis, meliputi perasaan tegang, tidak menyenangkan, dan perasan apprehensif dimana sesuatu yang buruk yang akan terjadi.

Proses kecemasan dijelaskan oleh Laila (2012) yaitu memperlihatkan kaitan antara aspek-aspek pembentuk kecemasan seperti, kaitan antara stimulus eksternal, internal dan kecenderungan kepribadian / *Anxiety Trait (A-Trait)* yang akan membentuk penilaian kognitif individu dan pada akhirnya akan memunculkan berbagai reaksi

sesuai dengan penilaian individu itu sendiri, individu dapat bereaksi cemas atau tidak cemas.

Timbulnya kecemasan diawali oleh penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap situasi eksternal yang dianggap mengancam. Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dalam psikologi termasuk pada aspek psikologis yaitu persepsi.

Teori kecemasan dikuatkan oleh Kartono (1989: 120) bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Kecemasan merupakan bagian kehidupan sehari-hari, kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang menekan kehidupan individu.

Menurut Bandura 1997 (dalam Prawitasari, 2012) kecemasan akademis adalah kecemasan yang dipicu ketidakpercayaan akan kemampuan diri dalam mengatasi tugas-tugas akademik siswa. Menurut Valiante dan Pajares (dalam Prawitasari, 2012) menyatakan kecemasan akademik sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

Kecemasan akademik merupakan suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang datang tanpa sebab khusus, baik yang berasal dari luar maupun dalam individu, kecemasan tersebut berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas maupun aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

## **2. Faktor-Faktor Kecemasan Akademik**

Faktor-faktor kecemasan akademik oleh Prawitasari, 2012 (Toby, 2012) mengemukakan beberapa sumber kecemasan akademik ialah:

- a. Tingkat kecemasan yang tinggi pada siswa merupakan akibat dari tingginya harapan atau keinginan orangtua terhadap anaknya untuk mencapai prestasi yang tinggi di luar kesanggupan anak.
- b. Banyaknya tugas-tugas akademik yang diberikan serta kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik juga dapat memicu munculnya kecemasan dalam diri siswa.
- c. Pengalaman akan gagal mengerjakan tugas-tugas akademik sebelumnya juga hasil ujian yang tidak sesuai harapan mampu memicu tingginya kecemasan. Karena prestasi siswa dalam menghadapi tes menentukan apakah mereka akan mengulang atau lulus.

## **3. Konseling Rasional Emotif Behavior**

Teori Konseling Rasional Emotif dengan istilah lain dikenal dengan "*Rational Emotive Therapy*" yang dikembangkan oleh Dr. Albert Ellis, seorang ahli *Clinical Psychology* (Psikologi Klinis). Rational Emotive Behaviour (REB) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan dengan perasaan, tingkah laku dan pikiran yang di kembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irrasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial (Corey, 2014).

Ellis (dalam Corey, 2014) mengatakan bahwa *Rational Emotive Behaviour* (REB) merupakan terapi yang digunakan untuk memperbaiki melalui pola pikirannya dan menghilangkan pola pikir rasional. Konseling REB ini sebagai usaha untuk mendidik kembali (*re-education*), jadi konselor atau guru bimbingan dan konseling bertindak sebagai pendidik, dengan memberi tugas yang harus dilakukan konseli serta menganjurkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya dan berubah perilakunya.

Hakikat permasalahan yang dihadapi siswa dalam konseling REB itu muncul disebabkan karena ketidaklogisan siswa dalam berpikir. Pikiran irasional ini diawali dengan lingkungan belajar tempat siswa dibesarkan. Siswa dalam tahap perkembangan remaja mampu menunjukkan cara berpikir mereka melihat diri mereka dan membandingkan orang lain melihat diri mereka. Perasaan dan cara berpikir yang irasional atau tidak logis inilah yang tujuan konseling REB agar siswa dapat membebaskan dirinya dari cara berpikir atau idenya yang tidak logis.

Guru BK membantu siswa memodifikasi pemikiran siswa dan meminimalkan gagasan irasional siswa dengan pemberian Bimbingan dan Konseling Kelompok REB. Menurut Romlah (2013) bimbingan dan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Puspitarini (2016) mengatakan, konseling kelompok rasional emotif perilaku secara teoritik menawarkan berbagai macam solusi pemecahan masalah yang berkaitan dengan kognitif, emosi dan perilaku individu. Meskipun tidak mungkin bahwa sepenuhnya dapat menghilangkan kecenderungan untuk berpikir irasional, tetapi dengan alternatif konseling REB, guru BK dapat mengurangi frekuensi pemikiran tersebut.

## **C. PENUTUP**

### **1. Kesimpulan**

Konseling REB mendorong peserta didik untuk berpikir lebih rasional yaitu bagaimana cara menolong diri sendiri secara kondusif dari keyakinan irasional untuk berpikir secara rasional dengan tepat dan dapat mencapai tujuannya. Maka dari itu, persoalan dan kondisi



kecemasan akademik yang dialami oleh siswa dapat diatasi dengan diberikan layanan konseling REB dengan maksud mengubah pikiran irasional siswa. Meskipun perubahan pada diri siswa bertahap dan proses pemberian bantuan tidak bisa kami berikan setiap saat, akan tetapi siswa dapat mengubah cara pandangya terhadap kecemasan akademik yang dialaminya. Agar siswa dapat semakin bersikap rasional dan berupaya agar kecemasan akademik tidak mempengaruhi aktivitas belajar dan menentukan karir di masa yang akan datang.

## 2. Saran

Pembahasan secara konseptual ini dapat dijadikan sebagai salah bahan pertimbangan dalam mereduksi kecemasan akademik dengan layanan konseling REB. Kajian konseptual ini juga sebagai referensi untuk penelitian tentang kecemasan akademik. Namun demikian, penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam kajian materi secara mendalam, maka saran dan kritik sangat diharapkan guna memperdalam kajian konseptual ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Corey, G. 2014. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Kamaluddin, H. 2011. Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. (<http://jurnaldikbud.kemdikbud.go.id>).
- Kartono, K. 1989. *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung: PT. Mandar Maju.
- Laila, F. 2012. Artikel Penelitian: *Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. (<https://media.neliti.com/media/publications/259459-faktor-faktor-penyebab-kecemasan-siswa-d-6e748b22.pdf>).
- Mirnasulistyawati. 2020. *Jurnal Nasional: Analisis Penerapan Kurikulum 2013 Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran*. ([analisis penerapan kurikulum 2013 dalam meningkatkan..https://jurnal.iain-bone.ac.id](https://jurnal.iain-bone.ac.id)).
- Nevid, J. S., dkk. 2005. *Psikologi Abnormal edisi kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Prawitasari, J.E. 2012. *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Puspitarini, I. Y. D. (2016).9 Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku Untuk Membantu Siswa Mengatasi Distress. *Journal Nusantara of Research*: (<https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/426>).



- Romlah, T. 2013. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: UNM.
- Santrock, J.W. 2003. *Life- Span Development. Perkembangan Masa Hidup*. Edisi Kelima. Jilid 2. Alih Bahasa: Damanik, J., dan Chusairi, A. Jakarta: Erlangga.
- Toby, M. 2018. *Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Penggunaan Defense Mechanism Pada Mahasiswa*. Skripsi Thesis, Sanata Dharma University.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sinar Grafika.