

PENGGUNAAN STRATEGI PENGUBAHAN POLA BERPIKIR UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA KETIKA MENDAPAT PANGGILAN KE RUANG BIMBINGAN DAN KONSELING

Bernandha Arvendho

Prodi BK, FIP, UNESA, prodi_bk_unesa@yahoo.com

Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd

Prodi BK, FIP, UNESA, prodi_bk_unesa@yahoo.com

Drs. Moch. Nursalim, M.Pd

Prodi BK, FIP, UNESA, prodi_bk_unesa@yahoo.com

Denok Setiawati, S.Pd., M.Pd

Prodi BK, FIP, UNESA, prodi_bk_unesa@yahoo.com

Abstrak

Latar belakang dari penelitian ini adalah ditemukannya siswa yang mengalami kecemasan ketika mendapat panggilan ke ruang bimbingan konseling. Data didapatkan dari hasil PPL II dan juga berdasarkan keterangan dari guru BK.

Tujuan penelitian ini adalah menguji penggunaan strategi perubahan pola berpikir untuk mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang bimbingan konseling. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan eksperimen berupa *pre-test* dan *post-test one group* desain. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data adalah angket yaitu untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami kecemasan ketika mendapat panggilan ke ruang bimbingan dan konseling. Populasi penelitian ini adalah kelas X-7 SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya, sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Subjek berjumlah 7 siswa yang memiliki kecemasan tinggi pada kelas X-7 SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji tanda. Hasil analisis statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Hasil perhitungan diperoleh $X=0$ dan $N=7$. Didapat $p=0,008$ harga ini lebih kecil dari $\alpha=0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa strategi perubahan pola berpikir dapat mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang bimbingan pada siswa kelas X-7 SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya.

Kata kunci : Strategi perubahan pola berpikir, Kecemasan

Abstract

Background research is the identification of students who experience anxiety when they received a call to the counseling rooms. Data obtained from the field experience program 2 and also a description of the school counselor.

The aim of this research was to examine the application of cognitive restructuring strategy to reduce anxiety student when summoned to counseling room. Research design used in this research was experiment with one group pre test and post test design. Data collecting method is used in this research was questionnaire, in order to identify student who have anxiety when summoned to counseling room. The population of this research was class X-7 senior high school 1 Kemala Bhayangkari Surabaya. Sampling method used in this research was purposive sampling. Sample obtained were 7 students at class X-7 senior high school 1 Kemala Bhayangkari, Surabaya with anxiety when summoned to guidance and counseling room. Analysis technique which was used sign test. The result shows a significant difference between pre-test and post-test. The result has got $X=0$ and $N=7$. Got $p=0,008$, this value is less than $\alpha=0,05$. According to that, H_0 is denied and H_a is accepted. It can be concluded that cognitive restructuring strategy is can reduce anxiety when summoned to counseling room of student at class X-7 senior high school 1 Kemala Bhayangkari, Surabaya.

Keyword : Cognitive Restructuring, Anxiety

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Bimbingan dan konseling merupakan aspek yang sangat penting dalam proses pendidikan. Karena pendidikan akan dapat memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan jika di dalamnya terdapat tiga aspek utama yaitu pembelajaran/pengajaran, pelatihan dan juga bimbingan. Jadi untuk mendapatkan hasil atau produk pendidikan yang baik, lembaga atau institusi pendidikan tersebut harus melaksanakan bimbingan dan konseling secara baik, komprehensif dan juga profesional. Menurut beberapa ahli, pengertian bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut : menurut Nursalim, (2002 : 9) bimbingan konseling adalah suatu bantuan yang di berikan kepada siswa agar dapat memahami diri, menerima diri, mengembangkan diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan serta merencanakan masa depan.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki landasan yang sangat kuat, sehingga pelaksanaannya tidak bisa di tawar lagi. Adapun landasan itu meliputi landasan filosofis, pendidikan atau pedagogis, psikologi, sosio kultural, dan juga landasan ilmiah tehnologis. Landasan itu diperkuat oleh SK mendikbud No. 025/0/1995 tentang petunjuk teknis ketentuan jabatan fungsional guru dan angka kreditnya. Dan berbunyi : Bimbingan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik baik secara perorangan maupun secara kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pribadi, sosial, karir dan belajar melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung.

Selama ini pelaksanaan bimbingan dan konseling sudah terlaksana meskipun masih sangat banyak perbaikan dan pembenahan yang harus dilakukan pada pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah. Idealnya pelaksanaan bimbingan konseling dilaksanakan oleh konselor sekolah atau biasa disebut dengan guru bimbingan dan konseling, meskipun hal itu belum sepenuhnya terealisasi karena masih banyak sekolah yang melaksanakan bimbingan konseling namun tidak dilaksanakan oleh konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling yang telah memiliki syarat atau kualifikasi sebagai konselor.

Dalam melaksanakan tugas di sekolah, salah satu kegiatan yang dilaksanakan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling adalah panggilan kepada siswa atau memanggil siswa untuk datang ke ruang bimbingan dan konseling. Namun hal inilah yang masih menjadi masalah. Karena ternyata masih banyak siswa yang takut atau cemas saat di panggil ke ruang bimbingan dan konseling, meskipun itu hanya untuk kegiatan cek absensi ataupun konselor ingin memberikan pengumuman. Permasalahan ini berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada saat pelaksanaan PPL dan juga wawancara yang dilakukan kepada beberapa siswa. Dari tiga (3) kelas yang ampu pada saat melaksanakan PPL yang semuanya adalah kelas X (sepuluh), di setiap kelas selalu terdapat siswa yang mengalami kecemasan saat

mendapat panggilan untuk datang ke ruang bimbingan dan konseling. Gejala atau indikasinya dapat terlihat dari perilaku siswa yang terlihat gemetar, gelisah, tegang dan juga gugup. Hal itu dapat diketahui ketika siswa mendapat panggilan ketika berada di dalam kelas dan juga setelah mereka berjalan menuju ruang BK. Bahkan setelah mereka berada di ruang BK kecemasannya semakin terlihat. Jumlah siswa yang mengalami kecemasan berbeda untuk setiap kelas, namun rata-rata lebih dari 25 % dari jumlah keseluruhan siswa dalam satu kelas. Atau bisa dikatakan di setiap kelas ada lebih dari 10 siswa yang mengalami kecemasan saat mendapat panggilan untuk datang ke ruang bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, alasan yang membuat mereka takut atau cemas saat mendapat panggilan untuk datang ke ruang bimbingan dan konseling adalah disebabkan oleh anggapan siswa bahwa siswa yang di panggil ke ruang bimbingan dan konseling adalah siswa yang bermasalah atau pun melanggar tata tertib sekolah. Selain itu juga itu juga berasal dari anggapan dan pikiran negatif mereka tentang sosok dari konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling. Masih banyak siswa yang menganggap bahwa konselor sekolah adalah polisi sekolah dan hanya mengurus siswa yang bermasalah. Akibatnya siswa-siswa yang mengalami kecemasan ketika di panggil untuk datang ke ruang bimbingan dan konseling tersebut sangat jarang bahkan enggan untuk datang ke ruang bimbingan dan konseling, yang secara tidak langsung membuat mereka sulit untuk mendapat layanan bimbingan dan konseling dengan optimal.

Terdapat berbagai pendapat mengenai kecemasan. Menurut Hoeksema (2004) “ kecemasan adalah suatu keadaan dimana individu merasa dirinya berada dalam kekhawatiran, memikirkan sesuatu, tidak nyaman mengenai keberadaan dirinya dimasa yang akan datang atau perasaan menakutkan.” Sedangkan menurut Erikson dalam Alwisol (2004: 16) kecemasan merupakan akibat dari tidak terpenuhinya standar- standar yang terdapat dalam masyarakat atau keluarga. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda (Atkinson dalam Alwisol, 2009:46). Menurut Kartono (2002 : 129) “kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau baur, dan mempunyai ciri-ciri yang mengazab pada seseorang”. Dapat disimpulkan sebagai perasaan yang tidak tenang. Dengan kondisi ini peneliti akan mencoba menurunkan atau mengurangi kecemasan para siswa saat di panggil ke ruang bimbingan dan konseling dengan menggunakan strategi konseling perubahan pola pikir.

Strategi perubahan pola berpikir, menurut Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2005:48), strategi perubahan pola berfikir merupakan salah satu strategi atau prosedur membantu klien untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya dan untuk mengidentifikasi persepsi dan kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih

meningkatkan diri. Menurut Nursalim (2005:47), strategi perubahan pola berfikir tidak hanya membantu klien mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif / yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang positif.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa strategi *Cognitive Restructuring (CR)* adalah strategi konseling untuk membantu klien mengenal pikiran-pikiran negatif pada dirinya dan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan menghentikan serta mengganti pikiran-pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang positif sehingga dapat berpikir secara rasional dan logis dengan tujuan untuk lebih meningkatkan diri.

Diharapkan pelaksanaan penelitian ini akan memberikan manfaat yakni berkurangnya atau menurunnya kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ruang bimbingan dan konseling.. Selain itu juga memberikan manfaat bagi siswa yaitu meningkatnya keaktifan siswa untuk datang ke ruang BK untuk mendapatkan berbagai layanan BK dari konselor, terbuka dalam mengungkapkan permasalahannya, serta tidak lagi memiliki pikiran negatif kepada konselor.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan di atas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah strategi perubahan pola berfikir dapat mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang bimbingan dan konseling ?”

C. Tujuan

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dirumuskan di atas maka tujuan penelitian ini Secara umum “Untuk mengetahui hasil penggunaan strategi perubahan pola berfikir dalam mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang bimbingan dan konseling“. Secara operasional “Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah penerapan strategi perubahan berpola berfikir.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

a. Secara praktis

Memberikan pengalaman empiris khususnya mengenai keberhasilan penggunaan strategi perubahan pola berfikir dalam mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang bimbingan dan konseling

b. Secara teoritis

Dapat memperluas pengetahuan yang selama ini menjadi fokus perhatian penelitian khususnya keberhasilan penggunaan strategi perubahan pola berfikir dalam mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang bimbingan dan konseling

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan bagi sekolah khususnya konselor sekolah dalam rangka mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang bimbingan dan konseling

3. Bagi Konselor

Penelitian ini bisa melengkapi penguasaan teknik atau strategi dalam konseling khususnya mengenai keberhasilan penggunaan strategi perubahan pola berfikir dalam mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang bimbingan dan konseling.

4. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan wacana dan acuan bagi peneliti lain untuk meneliti hal yang sama dalam menyempurnakan hasil penelitian .

E. Definisi, Asumsi dan Keterbatasan

Untuk dapat menghindari perbedaan penafsiran tentang judul skripsi penelitian, Maka dalam proposal ini memberikan definisi di atas adalah definisi, asumsi, dan keterbatasan. Definisi operasional ini terdiri dari dua variabel, yaitu :

Definisi

1. Strategi perubahan pola berfikir

Strategi perubahan pola berfikir, menurut Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2005:48), strategi perubahan pola berfikir merupakan salah satu strategi atau prosedur membantu klien untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya dan untuk mengidentifikasi persepsi dan kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. Jadi dapat disimpulkan bahwa strategi perubahan pola berfikir strategi konseling untuk membantu klien mengenal pikiran-pikiran negatif pada dirinya dan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan menghentikan serta mengganti pikiran-pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang positif sehingga dapat berpikir secara rasional dan logis dengan tujuan untuk lebih meningkatkan.

2. Kecemasan ketika mendapat panggilan ke ruang BK

Menurut Hoeksema (2004) “kecemasan adalah suatu keadaan dimana individu merasa dirinya berada dalam kekhawatiran, memikirkan sesuatu, tidak nyaman mengenai keberadaan dirinya dimasa yang akan datang atau perasaan menakutkan.” Sedangkan menurut KBBI (2001 : 78) “ cemas adalah perasaan takut, khawatir dan gelisah yang tidak beralasan. Dari berbagai pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan saat di panggil ke ruang bimbingan dan konseling adalah suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan, seperti rasa takut, khawatir dan gelisah yang dialami oleh siswa saat mendapat panggilan untuk datang ke ruang bimbingan dan konseling.

2. Asumsi

a. Kecemasan dapat merugikan diri sendiri dan orang lain

b. Perubahan pola berfikir merupakan salah satu strategi konseling untuk mengurangi kecemasan

- c. Ada siswa yang mengalami kecemasan tinggi dan rendah
 - d. Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berbeda-beda
 - e. Tingkat kecemasan pada tiap individu berbeda-beda
3. Keterbatasan

Untuk menghindari kesalahpahaman dan agar mencapai pengertian yang sama, maka penulis memberi batasan sebagai berikut :

- a. Penelitian ini terbatas pada penggunaan strategi perubahan pola berpikir
- b. Penelitian ini terbatas pada siswa yang diidentifikasi mengalami kecemasan tinggi.
- c. Penelitian hanya ingin mengetahui apakah strategi perubahan pola berpikir dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa pada saat di panggil ke ruang bimbingan dan konseling

METODE

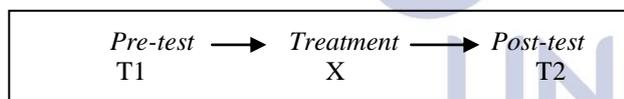
Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimen dengan menggunakan *Pre-test & Post-test One Group Design*, yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding. Kelompok eksperimen akan diberikan tes awal (*pre-test*) dengan menggunakan angket, kemudian diberikan perlakuan selama jangka waktu tertentu dengan menggunakan strategi perubahan pola berpikir setelah itu diberikan test akhir (*post-test*).

Berdasarkan tujuan penelitian, yakni “ingin mengetahui apakah strategi perubahan pola berpikir dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang BK” .

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut :

Bagan 1.2

Pre-test and Post-test One Group Design



Perlakuan dengan strategi perubahan pola berpikir dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Metode pengumpulan data yang digunakan ialah angket yang berjudul angket kecemasan. Subyek dalam penelitian ini ialah siswa kelas X-7 yang berjumlah 7 siswa, sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan ialah Uji Tanda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah diperoleh hasil *pre-test* dan *post-test*, maka peneliti membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian mengadakan analisis data agar diketahui hasil penelitian dengan cermat dan teliti serta dilakukan untuk mengetahui ada perbedaan atau tidaknya kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang bk antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Penelitian ini menggunakan statistik non parametrik dengan uji tanda untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan dan menguji hipotesis. Hipotesis statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut H_0 adalah strategi perubahan pola berpikir tidak dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa kelas X-7 SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya, sedangkan H_a adalah strategi perubahan pola berpikir dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa kelas X-7 SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya.

Berdasarkan hasil analisis statistik disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan strategi perubahan pola berpikir dapat mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang BK pada siswa kelas X-7 SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya. Hal itu dapat dilihat dari perbedaan rata-rata (*mean*) antara *pre-test* dan *post-test* dengan selisih 27,480. Selain itu pada tabel analisis data juga menunjukkan banyaknya tanda (-) adalah 7, sehingga X (banyaknya tanda yang sedikit) adalah 0 dengan taraf α (taraf kesalahan) sebesar 5% (0,05). Berdasarkan pada tabel binominal dengan $N=7$ dan $X=0$. Harga $p=0,008$ lebih kecil daripada $\alpha=0,05$. Untuk menolak H_0 peluang sampel harus lebih kecil daripada 0,05. Karena $0,008 < \alpha$, maka dapat diketahui ada perbedaan skor kecemasan siswa sebelum diberi dan sesudah diberi perlakuan pada siswa kelas X-7 SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya.

Dan dari analisis individual tersebut diatas sebelum diberikan konseling kelompok menggunakan strategi perubahan pola berpikir dan sesudah diberikan konseling terdapat perbedaan perilaku terhadap tujuh siswa tersebut. Siswa tersebut merasa ada perubahan terkait dengan kecemasan yang dialaminya ketika dia mendapat panggilan untuk datang ke ruang BK. Hal itu dapat dilihat dari berkurangnya perasaan takut, gelisah, khawatir dan juga rasa gugup yang dialami oleh konseli/siswa ketika mereka mendapat panggilan ke ruang BK, berjalan ke ruang BK dan juga setelah berada di ruang BK.

Kecemasan yang dialami siswa ketika mendapat panggilan ke ruang BK disebabkan oleh pikiran negatif dan adanya kesalahan kognisi siswa terhadap BK, dengan demikian kognisi siswa terhadap BK harus diubah. Dalam (Suryabrata, 1999:41) an perilaku diubah dengan dari tidak realistis menaj tin & Pear(dalam Darminto, 2007:127) Para teorisi kognitif memegang dua asumsi utama,yaitu: (1) perilaku individu dimediasi oleh kognisi mereka,dalam arti reaksi individu menginterpretasikan peristiwa tersebut; dan (2) defisiensi kognitif dapat menyebabkan gangguan emosional.

Pemberian konseling kelompok dengan menggunakan strategi perubahan pola berpikir dapat membantu mengurangi kecemasan siswa, memahami fungsi,tugas dan juga peran BK di sekolah (konselor) yang sebenarnya, dan juga memahami masalah yang muncul jika mereka tetap cemas ketika di panggil ke ruang BK. Hal ini juga berdasarkan pendapat para ahli yang menyatakan perubahan pola berpikir adalah teknik konseling yang memusatkan perhatian pada upaya

mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi konseli tentang diri dan lingkungannya (Cormier & Cormier, 1985; Hall, 1983; Callahoun & Accocela, 1990). Kesalahan kognisi tersebut diekspresikan oleh konseli melalui pernyataan diri yang negatif atau tidak rasional yang salah satunya adalah konseli mengalami kecemasan. Perubahan pola berpikir menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosi yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi konseli.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan strategi perubahan pola berpikir dapat mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang BK pada siswa kelas X-7 SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya. Hal itu dapat dilihat dari perbedaan rata-rata (*mean*) antara *pre-test* dan *post-test* dengan selisih 27,480. Selain itu pada tabel analisis data juga menunjukkan banyaknya tanda (-) adalah 7, sehingga X (banyaknya tanda yang sedikit) adalah 0 dengan taraf α (taraf kesalahan) sebesar 5% (0,05). Berdasarkan pada tabel binomial dengan $N=7$ dan $X=0$. Harga $p=0,008$ lebih kecil daripada $\alpha=0,05$. Untuk menolak H_0 peluang sampel harus lebih kecil daripada 0,05. Karena $0,008 < \alpha$, maka dapat diketahui ada perbedaan skor kecemasan siswa sebelum diberi dan sesudah diberi perlakuan pada siswa kelas X-7 SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan strategi perubahan pola berpikir dapat mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang BK pada siswa kelas X-7 SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya. Hal itu dapat dilihat berdasarkan hasil analisis individual tentang perubahan-perubahan perilaku selama mengikuti konseling kelompok dengan menggunakan strategi perubahan pola berpikir disimpulkan bahwa kecemasan siswa ketika mendapatkan panggilan ke ruang BK dapat di kurangi dan juga siswa lebih memahami tentang peran sesungguhnya dari konselor sekolah atau guru BK serta juga memahami bahwa panggilan ke ruang BK itu bukan hanya untuk siswa yang bermasalah sehingga mereka tidak perlu mencemaskan panggilan tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa strategi perubahan pola berpikir dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang BK, maka beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Konselor Sekolah

Dengan adanya bukti bahwa penerapan strategi perubahan pola berpikir dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa, diharapkan konselor dapat mengimplementasikan strategi ini dalam salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi

masalah siswa yang mengalami masalah kecemasan. Oleh karena itu konselor sekolah harus terampil dalam menggunakan strategi ini. Untuk itu konselor harus meningkatkan kompetensinya dalam menerapkan strategi perubahan perubahan pola berpikir disamping strategi-strategi yang lain.

2. Bagi Peneliti Lain

a. Peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan, karena strategi perubahan pola berpikir sudah terbukti bisa digunakan untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan kecemasan. Namun peneliti lain sebaiknya lebih memperhatikan waktu pelaksanaan penelitian. Karena dalam penelitian ini banyak kendala atau hambatan yang dihadapi, terutama adalah masalah waktu yang relatif singkat. Jadi penelitian lain bisa lebih mempertimbangkan masalah waktu sebelum melaksanakan proses penelitian agar bisa mendapatkan hasil yang lebih optimal.

b. Selain itu penelitian ini menggunakan konseling kelompok di dalam proses perlakuan dengan pertimbangan masalah waktu dan jumlah subyek penelitian yang memiliki permasalahan yang sama. Peneliti lain mungkin bisa menggunakan konseling individu untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Shimpati Twentin. 2011. "Penerapan strategi perubahan pola berpikir Untuk Meningkatkan Keberanian Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMA Negeri 3 Bojonegoro". *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : PPB FIP Unesa
- Aini, Qurrotul. 2011. "Strategi Cognitive Restructuring untuk Menurunkan Kecemasan Menjelang ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII IPA SMA Negeri Kesambek Jombang". *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : PPB FIP Unesa
- Alwisol. 2009. *Teori-Teori Kepribadian*. Malang : Umm Press
- Arbiyanti, Dwi. 2007. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Jurnal Pendidikan. (Online) (<http://saiadanadaya.blogspot.com/2009/11/landasan-bimbingan-dan-konseling.html>), diakses pada 12 april 2012.
- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

Darminto, Eko. 2007. *Teori-Teori konseling*. Surabaya: Unesa University Press.

Gulo, W. 2004. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT. Grasindo

Kartono, Kartini. 2002. *Patologi Sosial 3, Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta : PT. Grasindo Persada

Laksmiwati, Hermien dkk. 2002. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Surabaya : Unesa University Press

Marsudi, Saring dkk. 2003. *Pengantar Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Surabaya : Usaha Nasional

Nursalim, Mochamad. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya : Unesa University Press

Nursalim, Dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya : Unesa University Press

Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer Obor.

Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT. Ikrar Mandiri Abadi

Soegiono dkk. 2004. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Surabaya : Unesa University Press

Suryabrata, Sumadi. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta : Penerbit Andi

Susilowati. 2011. “ Penggunaan strategi cognitive restructuring untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Saat Mengerjakan Soal Matematika di Depan Kelas”. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : PPB FIP Unesa

Tim. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya : Unesa University Press

Winarsunu, Tulus. 2007. *Statistik Pendidikan dan Psikologi*. Jakarta : Gramedia

Winkel, WS. 1991. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Gramedia

Zain, Sultan Mochammad & Badudu. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan