



Available online at www.journal.unrika.ac.id

Jurnal KOPASTA
Jurnal KOPASTA, 8 (1), (2021) 1 - 11



P-ISSN : 2442-4323
E-ISSN : 2599 0071

Received : Maret 2021
Revision : April 2021
Accepted : April 2021
Published : Juni 2021

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Cognitive Restructuring Melalui Aplikasi Google Meet Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Secara Daring Saat Pandemi Covid-19 di UPT SMP Negeri 18 Gresik

The Effect of Group Counseling Using Cognitive Restructuring Techniques Through the Google Meet Application Against Student Learning Anxiety *Online* During the Covid-19 Pandemic at UPT SMP Negeri 18 Gresik

Alfie Noer Rachma¹, Sutijono², Dimas Ardika Miftah Farid³.

¹(Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia)

²(Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia)

³(Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia)

¹rachmalfie@gmail.com, ²sutijono@unipasby.ac.id, ³dimas.ardika@unipasby.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik cognitive restructuring melalui aplikasi Google Meet terhadap kecemasan belajar siswa secara daring saat pandemi Covid-19 di UPT SMP Negeri 18 Gresik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pre-eksperimental, serta menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas IX-C UPT SMP Negeri 18 Gresik yang berjumlah 32 siswa. Teknik purposive sampling digunakan untuk menentukan jumlah sampel sehingga ditemukan sampel sebanyak 5 siswa. Hasil skor rata-rata sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik cognitive restructuring melalui aplikasi Google Meet adalah 121,20 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik cognitive restructuring melalui aplikasi Google Meet menurun menjadi 95,00. Dari hasil Uji T dengan $F = 1,764$ pada taraf signifikansi 0,001. Sig (2-tailed) yang bernilai 0,001 dimana $0,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya terdapat pengaruh dalam penerapan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik cognitive restructuring melalui aplikasi Google Meet terhadap kecemasan belajar siswa secara daring di UPT SMP Negeri 18 Gresik.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Cognitive Restructuring, Google Meet, Kecemasan Belajar.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of cognitive restructuring techniques through the Google Meet application on student learning anxiety online during the Covid-19 pandemic at UPT SMP Negeri 18 Gresik. This research uses pre-experimental quantitative methods, and uses a one group pretest-posttest research design. In this study, the population was students of class IX-C UPT SMP Negeri 18 Gresik, totaling 32 students. Purposive sampling technique was used to determine the number of samples so that a sample of 5 students was found. The average score before joining group counseling services using cognitive restructuring techniques through the Google Meet application was 121.20 and after joining group counseling services using cognitive restructuring techniques through the Google Meet application decreased to 95.00. From the results of the T test with $F = 1.764$ at a significance level of 0.001. Sig (2-tailed) which has a value of 0.001 where $0.001 < 0.05$, it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected, which means that there is an influence in group counseling services using cognitive restructuring techniques through the Google Meet application on student learning anxiety online at UPT. SMP Negeri 18 Gresik.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Restructuring, Google Meet, Learning Anxiety.

PENDAHULUAN

Virus Corona atau masyarakat akrab menyebut dengan Covid-19, didapati pada akhir bulan Desember 2019 tepatnya di kota Wuhan China. Covid-19 adalah virus yang mematikan, tingkat penularannya pun begitu cepat dan telah menyebar hampir ke semua negara yang ada di dunia, salah satunya adalah negara Indonesia. Di Indonesia pertama kali Virus corona (Covid-19) pada bulan Maret tahun 2020, tepatnya di Depok Jawa Barat. Munculnya virus corona, menyebabkan beberapa negara yang ada di Dunia menerapkan kebijakan karantina wilayah, atau yang juga disebut dengan lockdown, bertujuan untuk mencegah penularan Covid-19. Pemerintah di Indonesia membuat kebijakan baru tentang adanya Covid-19, yaitu pembatasan sosial berskala besar atau biasa disebut dengan PSBB yang bertujuan untuk mengurangi penularan Covid-19. Pembatasan ini meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan acara keagamaan ataupun segala kegiatan yang memicu berkumpulnya banyak orang.

Kegiatan belajar mengajar ataupun bekerja, semua dilakukan dengan daring atau *work from home*. Covid-19 ini juga memberikan dampak pada dunia pendidikan dimana proses belajar mengajar, biasanya dilakukan secara luring atau tatap muka, kini dilakukan secara daring yaitu proses belajar mengajar dilakukan secara *online*. Pembelajaran secara daring memang tidak sama dengan pembelajaran tatap muka, dan pembelajaran secara daring juga membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai. Informasi tersebut didapatkan saat wawancara mengenai problem yang di hadapi siswa saat pembelajaran secara daring dengan Guru Bimbingan dan Konseling UPT SMP Negeri 18 Gresik, beliau mengatakan bahwa ada beberapa siswa yang terlambat mengumpulkan tugas, ketika ditanya para siswa selalu mengatakan tugasnya banyak, ada juga yang beralasan tidak bisa membeli paket data. Menurut penuturan guru bimbingan dan konseling di UPT SMP Negeri 18 Gresik, banyak diantara siswa yang mengalami kecemasan belajar daring saat pandemi Covid-19, karena mereka merasa tugas terus berdatangan dan tak kunjung usai.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan (Ireel *et al.*, 2018) masalah yang ditemukan adalah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, sedangkan permasalahan yang ditemukan oleh peneliti adalah kecemasan siswa secara daring dimasa pandemi Covid-19. Dalam penelitian (Ireel *et al.*, 2018) kecemasan yang dialami oleh siswa timbul karena pikiran-pikiran negatif dan disertai dengan adanya gejala-gejala fisik seperti dan disertai dengan adanya gejala-gejala fisik seperti pola tidur yang tidak teratur sehingga menyebabimbungan dan konselingan siswa kelelahan dan sulit berkonsentrasi.

Corona Virus Disease (Covid-19)

Menurut (Susilo *et al.*, 2020) Corona Virus Disease (Covid-19) ditemukan pertama kali di kota Wuhan China, tepatnya di Provinsi Hubei, yang dimana sumber penularan virus ini masih belum diketahui secara jelas tentang penyebabnya, tetapi adanya kasus pertama ini dikaitkan dengan pasar ikan yang ada di China, tepatnya di kota Wuhan. Covid-19 ini memang sangat berbahaya, penularannya pun sangat cepat. (Karyono, Rohadin & Indriyani, 2020) berpendapat bahwa, Virus Covid-19 diduga dibawa oleh kelelawar dan hewan lainnya, yang dimana hewan tersebut dimakan oleh manusia, sehingga terjadi penularan virus tersebut. Menurut (Yuliana, 2020) seseorang yang terinfeksi Covid-19 ini menimbulkan beberapa gejala diantaranya adalah gejala yang utama yaitu meriang, dengan suhu tubuh $> 38^{\circ}\text{C}$, flu dan sesak nafas selain itu juga disertai diare dan gejala saluran pernapasan lainnya. Covid-19 ini memang sangat berbahaya maka dari itu sekolah diseluruh Indonesia diliburkan diganti dengan sekolah daring atau *online*. Sekolah secara daring ini memang sangat berbeda dengan sekolah tatap muka, peneliti menemukan kecemasan yang dialami siswa yakni diantaranya siswa merasa terburu waktu dalam pengumpulan tugas dan juga mereka merasa terbebani atas tugas-tugas yang selalu berdatangan sehingga mereka cemas akan nilai yang didapatkan dan ketidak tepatan waktu pengumpulan tugas.

Kecemasan Belajar

Menurut (Annisa & Ifdil, 2016) Kecemasan adalah keadaan emosi yang memicu munculnya rasaya yang tidak jelas, tidak nyaman, perasaan tidak berdaya, perasaan tidak menentu yang perasaan tersebut tidak tau timbulnya dari mana. Menurut (NurCita & Susantiningsih, 2020) Kecemasan atau ansietas diibaratkan dengan keadaan, risau ,bimbang, khawatir, tidak tenang dan juga mengalami kelelahan fisik. Menurut (Vivin, 2019) kecemasan belajar sendiri memiliki pengertian perasaan khawatir, perasaan yang tidak jelas, perasaan yang tidak menyenangkan yang dipicu oleh takut tidak bisa yakin atas kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Adapun beberapa faktor yang menunjukkan kecemasan, menurut (Oktawirawan, 2020) faktor yang menunjukkan kecemasan adalah lingkungan, emosi yang ditekan dan sebab-sebab fisik. Lingkungan sekitar memang sangat berpengaruh tentang cara berfikir individu. Individu akan berfikir secara rasional jika lingkungan dimana ia tinggal adalah lingkungan yang sehat bahkan sebaliknya jika individu tinggal ditempat yang kurang sehat maka yang terjadi individu akan berpikiran irasional.

Konseling Kelompok

Dalam penelitian ini, peneliti mengusulkan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* melalui aplikasi *Google Meet*. Menurut (Fiah &

Anggralisa, 2015) Konseling kelompok adalah suatu layanan yang ada dalam bimbingan konseling, yakni bantuan yang diberikan konselor atau (Guru Bimbingan dan Konseling) kepada konseli (siswa) untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli, yakni dalam suatu dinamika kelompok. Menurut (Maharani & Barat, 2020) konseling kelompok memang memiliki beberapa tujuan diantaranya adalah individu dapat mengembangkan interaksi sosial, individu dapat mengahdapi dan dapat menyelesaikan masalahnya.

Cognitive Restructuring

Teknik *cognitive restructuring* menurut (Damayanti & Nurjannah, 2016) adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk membantu seseorang berpikir tidak sama dengan pemikiran sebelumnya, yakni seperti mengubah pemikiran yang salah atau irasional, menjadi dengan pemikiran positif. Maksud dari teknik *cognitive restructuring* adalah untuk membantu individu meresktruktur atau mengatur ulang dari cara berfikir irasional menjadi rasional. Sedangkan *Google Meet* menurut (Sawitri, 2020) adalah adalah aplikasi video telekonferensi yang dapat dilakukan dimana saja atau *work from home*. Aplikasi *Google Meet* ini adalah sebagai menjadi salah satu aplikasi alternatif untuk proses belajar mengajar, bersosialisasi dengan para siswa dari rumah.

Terkait uraian di atas, maka upaya penelitian pre-eksperimental dilakukan memiliki tujuan yakni untuk dapat mengetahui apakah terdapat pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* melalui aplikasi *Google Meet* terhadap kecemasan belajar siswa secara daring saat pandemi Covid-19 di UPT SMP Negeri 18 Gresik.

METODOLOGI

Penelitian ini memakai jenis metode *kuantitatif pre-eksperimental seta desain* yang digunakan adalah *one group pretest-posttest*. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok subjek dan tanpa kelompok pembanding. Pada tahap awal, peneliti memberikan *pre-test*, kemudian *treatment* dan pemberian *post- test*. Pada tabel 1 adalah menggambarkan desain yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini.

Tabel.1. Rancangan Penelitian One Group Pre-Test Post-Test

T ₁	X _t	T ₂
----------------	----------------	----------------

T₁ *Pre-test* bertujuan untuk menghitung tingkat kecemasan belajar siswa secara
: daring sebelum diberikan *Treatment* yakni konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Cognitive Restucturing*

X_t Perlakuan atau *treatment* (pemberian konseling kelompok dengan

: menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*)

T₂ *Post-test* yang digunakan untuk menghitung kecemasan belajar siswa setelah

: diberikan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas IX-C UPT SMP Negeri 18 Gresik yang berjumlah 32 siswa. Pada penelitian ini, sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dan ditemukan sampel sebanyak 5 siswa. Data yang didapatkan dari pemberian *pre-test dan post-test*, selanjutnya akan di olah dan dianalisis dengan Uji T dengan bantuan *SPSS For Windows Versi 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini *treatment* diberikan sebanyak 6 kali. Pada pertemuan pertama konselor memulai dengan tahap perkenalan, konselor menjelaskan tentang pelaksanaan konseling yang akan datang dan juga membuat kontrak pertemuan selanjutnya. Pertemuan ke dua konselor mulai mengevaluasi pertemuan selanjutnya dan konselor melakukan identifikasi. Pada pertemuan selanjutnya konselor memberikan pengenalan seputar informasi, tujuan, dan manfaat tentang coping thought kepada konseli. Pada pertemuan ke empat dan kelima konselor membantu konseli dalam penerapan coping thought, tetapi pada pertemuan ke lima konselor mengenalkan konseli tentang penguatan kepada diri sendiri. pada pertemuan terakhir konselor mengevaluasi tentang pertemuan sebelum-sebelumnya, konselor merefleksikan dan juga konselor memberikan post-test kepada konseli.

Setelah pemberian *treatment* setiap masing-masing konseli mengalami perubahan penurunan kecemasan belajar secara daring. Hal ini akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Konseli AND

Ketika *Pre-Test*, konseli AND mendapatkan persentase skor sebanyak 126 yang termasuk kedalam kategori sangat tinggi, kemudian konseli diberikan *treatment* menggunakan teknik *cognitive restructuring*, dan hasil *Post-Test* konseli menurun menjadi 103 yang termasuk dalam kategori tinggi.

Sebelum melakukan *treatment*, AND merasa bahwa sekolah daring itu membosankan, tugas yang diberikan sangat banyak. AND merasa bahwa guru memberikan tugas dengan seenaknya sendiri, guru tidak mengerti dan memahami perasaan siswanya. AND merasa pembelajaran daring memang benar-benar membosankan dan sangat

menyulitkan, hal ini membuat AND merasa malas dalam mengikuti sekolah daring. kemudian sesudah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* melalui aplikasi *Google Meet*, AND merasa bahwa memang dalam keadaan pandemi seperti ini proses belajar mengajar harus tetap berjalan dan sebenarnya tugas yang diberikan guru itu banyak jika AND rutin dalam mengerjakan tugas yang diberikan. AND sadar bahwa guru juga harus memberikan tugas agar para siswa terus belajar. Setelah mengikuti konseling kelompok hasil *Post-Test* AND menurun menjadi 103 yang berkategori tinggi.

2. Konseli LDNH

Ketika *Pre-Test*, konseli LDNH mendapatkan persentase skor sebanyak 120 yang termasuk kedalam kategori sangat tinggi, kemudian konseli diberikan *treatment* menggunakan teknik *cognitive restructuring*, dan hasil *Post-Test* konseli menurun menjadi 98 yang termasuk dalam kategori tinggi.

Sebelum melakukan *treatment*, LDNH merasa bahwa tugas *online* yang diberikan guru sangat banyak, LDNH mengeluh bahwa tugas yang diberikan secara terus menerus dan runtut. LDNH merasa bahwa guru seenaknya sendiri dalam memberikan tugas. LDNH juga takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* melalui aplikasi *Google Meet*, LDNH merasa bahwa guru memberikan tugas itu bukan tanpa alasan tetapi guru memberikan tugas supaya dia tetap belajar. Setelah melakukan *treatment* LDNH juga merasa bahwa ia harus mengerjakan tugas secara bergantian agar tidak menumpuk. Setelah mengikuti konseling kelompok hasil *Post-Test* LDNH menurun menjadi 98 dengan kategori tinggi.

3. Konseli MC

Ketika *Pre-Test*, konseli MC mendapatkan persentase skor sebanyak 122 yang termasuk kedalam kategori sangat tinggi, kemudian konseli diberikan *treatment* menggunakan teknik *cognitive restructuring*, dan hasil *Post-Test* konseli menurun menjadi 89 yang termasuk dalam kategori tinggi.

Sebelum melakukan *treatment*, MC merasa bahwa sekolah daring menimbulkan beberapa hambatan bagi siswa yakni tugas yang banyak, kemudian signal yang tidak stabil dan MC berpikir guru dengan seenaknya dalam memberikan tugas, guru tidak memahami keadaan siswanya hal inilah yang menyebabkan bimbingan dan konselingan MC merasa malas mengikuti pembelajaran daring. Setelah mengikuti konseling kelompok MC, merasa bahwa

dimasa pandemi ini ia harus tetap belajar. Walaupun pembelajaran daring ini tidak asyik tapi ia harus tetap menikmatinya. MC mengerti bahwa guru sebenarnya memberikan tugas itu tidak selalu banyak jika ia rutin mengerjakan pasti tugas akan selesai. Setelah mengikuti konseling kelompok hasil *Post-Test* MC menurun menjadi 89 dengan kategori tinggi.

4. Konseli RAC

Ketika *Pre-Test*, konseli RAC mendapatkan persentase skor sebanyak 120 yang termasuk kedalam kategori sangat tinggi, kemudian konseli diberikan *treatment* menggunakan teknik *cognitive restructuring*, dan hasil *Post-Test* konseli menurun menjadi 100 yang termasuk dalam kategori tinggi.

Sebelum melakukan *treatment*, RAC merasa bahwa guru selalu memberikan tugas yang banyak, ia takut jika tidak bisa mengumpulkan tugas secara tepat waktu. Tidak hanya itu RAC juga mengungkapkan bahwa pembelajaran daring itu membosankan dan monoton. Setelah mengikuti konseling kelompok, RAC merasa bahwa dimasa pandemi ini ia harus tetap belajar. Walaupun pembelajaran daring ini tidak asyik tapi ia harus tetap menikmatinya dan tetap semangat. RAC mengerti bahwa guru sebenarnya memberikan tugas itu tidak selalu banyak jika ia rutin mengerjakan pasti tugas akan selesai dan pasti akan mengumpulkan tugas dengan tepat waktu. Setelah mengikuti konseling kelompok hasil *Post-Test* RAC menurun menjadi 100 dengan kategori tinggi.

5. Konseli TAF

Ketika *Pre-Test*, konseli TAF mendapatkan persentase skor sebanyak 120 yang termasuk kedalam kategori sangat tinggi, kemudian konseli diberikan *treatment* menggunakan teknik *cognitive restructuring*, dan hasil *Post-Test* konseli menurun menjadi 85 yang termasuk dalam kategori tinggi.

Sebelum melakukan *treatment*, TAF merasa bahwa guru memberikan tugas seandainya sendiri tugas yang terus menerus datang dan menumpuk. TAF mengungkapkan bahwa tugas yang menumpuk membuat ia resah akan nilai jika ia tidak bisa mengumpulkan secara tepat waktu. Tidak hanya itu TAF setiap harinya merasa selalu dihantui tugas-tugas yang terus berdatangan. Setelah mengikuti konseling kelompok TAF, merasa bahwa dimasa pandemi ini ia harus tetap belajar. Walaupun pembelajaran daring ini tidak asyik tapi ia harus tetap menikmatinya. TAF mengerti bahwa guru sebenarnya memberikan tugas itu tidak selalu banyak jika ia rutin mengerjakan pasti tugas akan selesai. Setelah mengikuti konseling kelompok hasil *Post-Test* TAF menurun menjadi 85 dengan kategori tinggi.

Berdasarkan hasil Uji T dengan menggunakan bantuan *SPSS For Windows* versi 25 diketahui bahwa $F = 1,764$ pada taraf signifikansi 0,001. Sig (2-tailed) yang bernilai 0.001 dimana $0,001 < 0,05$, yang artinya terdapat pengaruh penerapan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* melalui aplikasi *Google Meet* terhadap kecemasan belajar siswa secara daring di UPT SMP Negeri 18 Gresik. Berikut adalah hasil *pre-test* yang diberikan kepada 5 siswa yang memiliki skor sangat tinggi.

Tabel.2. Rincian Skor Pre-Test Responden Sebelum Mengikuti Treatment

No	Nama	Skor Total	Kategori
1	AND	126	Sangat Tinggi
2	LDNH	120	Sangat Tinggi
3	MC	122	Sangat Tinggi
4	RAC	120	Sangat Tinggi
5	TAF	120	Sangat Tinggi

Tabel.3.Rincian Skor Post-Test Responden Setelah Mengikuti Treatment

No	Nama	Skor Total	Kategori
1	AND	103	Tinggi
2	LDNH	98	Tinggi
3	MC	89	Tinggi
4	RAC	100	Tinggi
5	TAF	85	Tinggi

Tabel 2 menunjukkan tentang hasil *post-test* yang diberikan kepada 5 sample, yang memiliki kecemasan belajar. Selanjutnya pada tabel 3 adalah perbedaan dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

Tabel.4.Pertimbangan Hasil Pre-Test dan Post-Test dari Skala Pengukuran Kecemasan Belajar Secara Daring

No	Nama	Pre-Test	Kategori	Post-Test	Kategori	Perbedaan Skor
1	AND	126	Sangat Tinggi	103	Tinggi	23
2	LDNH	120	Sangat Tinggi	98	Tinggi	22
3	MC	122	Sangat Tinggi	89	Tinggi	33
4	RAC	120	Sangat Tinggi	100	Tinggi	20
5	TAF	120	Sangat Tinggi	85	Tinggi	35

Tabel diatas menunjukkan bahwa adanya penurunan persentase pada setiap individu, dimana masing-masing individu mengalami perubahan kategori dari sangat tinggi menjadi tinggi. Dapat dilihat adanya pengaruh teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok dengan menggunakan aplikasi *Google Meet* terhadap kecemasan belajar siswa secara daring.

Hasil Statistik siswa yang memiliki kecemasan belajar secara daring sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan *treatment* yakni konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* melalui aplikasi *Google Meet* dapat diuraikan pada tabel 5 sebagai berikut.

*Tabel .5.Statistik Deskriptif Pre-Test Dan Post-Test
Kecemasan Belajar Siswa Secara Daring*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	5	120	126	121.20	2.683
Post-Test	5	85	103	95.00	7.649
Valid N	5				

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa N adalah jumlah siswa yang mengikuti *Pre-test* dan *Post-Test*. Pada pemberian *Pre-Test* skor minimum yang didapatkan sebesar 120, sedangkan skor maksimum ialah 126 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi, skor rata-rata pemberian *Pre-Test* sebesar 121.20 dengan standart deviasi atau nilai penyebaran 2.683. Pada pemberian *Post-Test* skor minimum yang didapatkan sebesar 85, sedangkan skor maksimum ialah 103, skor rata-rata pada pemberian *Post-Test* ialah sebesar 95.00 dengan standart deviasi atau nilai penyebaran 7.649. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa, pada pemberian *Pre-Test*, skor rata-rata sebesar 121.20, sedangkan pada pemberian *Post-Test* skor rata-rata yang didapatkan sebesar 95.00 yang artinya terdapat perubahan skor rata-rata sesudah dilakukan *treatment* kepada 5 sampel tersebut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diketahui bahwa sebelum diberikan *treatment* yakni layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* melalui aplikasi *Google Meet* terhadap kecemasan belajar secara daring saat pandemi Covid-19, dari 32 siswa kelas IX-C terdapat 5 siswa yang memiliki kecemasan belajar yang sangat tinggi. Setelah pemberian *treatment* terdapat penurunan terhadap kecemasan belajar siswa secara daring, hal ini ketahui dari analisis hasil Uji T yang telah dilakukan oleh peneliti dengan bantuan *SPSS For Windows* versi 25.

Teknik *cognitive restructuring* memang berpengaruh dalam menghadapi permasalahan kecemasan belajar siswa secara daring karena pada masalah ini siswa berpikir secara irasional tentang pemberian tugas dari guru. Menurut penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Ireel *et al.*, 2018) teknik *cognitive restructuring* adalah sebagai teknik

pemecah masalah yang dialami oleh anak. Bahwa seharusnya mengajarkan anak untuk tidak berpikir “apa” melainkan “bagaimana” dalam melakukan memecahkan suatu permasalahan. Pada penelitian yang dilakukan (Ireel *et al.*, 2018) teknik cognitive restructuring yang berjudul efektivitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa VII SMP N 22 Kota Bengkulu, membuktikan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dirasakan tepat untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian. Dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif sesuai dengan prosedur dan cukup efektif untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* melalui aplikasi Google Meet terhadap kecemasan belajar siswa secara daring saat pandemi Covid-19 di UPT SMP Negeri 18 Gresik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *pre-eksperimental*, serta menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini ialah dengan teknik *purposive sampling* dan data di analisis dengan menggunakan uji T pada aplikasi *SPSS For Windows* versi 25. Berdasarkan hasil analisis uji T dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS For Windows* versi 25 diketahui bahwa nilai uji T atau $F=1,764$ pada taraf signifikansi 0,001. Sig (2-tailed) yang bernilai 0.001 dimana $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh pada penerapan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* melalui aplikasi *Google Meet* terhadap kecemasan belajar siswa secara daring saat pandemi Covid-19. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan namun penulis berharap penelitian ini diharapkan memberikan referensi khususnya dalam penelitian seputar permasalahan mengatasi masalah kecemasan belajar secara daring.

REFERENSI

- Annisa, D. F. & Ifdil (2016) ‘Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)’, *Konselor*, 5(2), pp. 93–99. doi: 10.24036/02016526480-0-00.
- Damayanti, R. & Nurjannah, P. A. (2016) ‘Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung’, *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), pp. 221–234.
- Fiah, R. El & Anggralisa, I. (2015) ‘Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat T.P 2015/2016’, *Jurnal Konseli BK Tarbiyah UIN RIL*, Vol 2(1), pp. 43–56.

- Ireel, A. M. *et al.* (2018) 'Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu', *Jurnal Ilmiah BK*, 1, pp. 1–10.
- Karyono, K., Rohadin, R. & Indriyani, D. (2020) 'Penanganan Dan Pencegahan Pandemi Wabah Virus Corona (Covid-19) Kabupaten Indramayu', *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), p. 164. doi: 10.24198/jkrk.v2i2.29127.
- Maharani, S. & Barat, J. (2020) 'Self Efficacy Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Theraphy (REBT) Dalam Konseling Kelompok Pada Peserta Dididk SMA', *Jurnal Visipena*, 11(1), pp. 99–115.
- 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), pp. 58–68.
- Oktawirawan, D. H. (2020) 'Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), p. 541. doi: 10.33087/jiubj.v20i2.932.
- Sawitri, D. (2020) 'Penggunaan Google Meet Untuk Work From Home Di Era Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)', *Prioritas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), pp. 13–21. Available at: <https://jurnal.harapan.ac.id/index.php/Prioritas/article/view/161>.
- Susilo, A. *et al.* (2020) 'Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini', *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), p. 45. doi: 10.7454/jpdi.v7i1.415.
- Vivin, V. (2019) 'Kecemasan dan motivasi belajar', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), pp. 240–257. doi: 10.30996/persona.v8i2.2276.
- Yuliana, Y. (2020) 'Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur', *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), pp. 187–192. doi: 10.30604/well.95212020.