

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menjelang Ujian

Yulianti¹, Nabila Ouvia², Serly Aprillia³, Sabrina Dauna Chouva⁴

^{1,2,3,4} Bimbingan dan Konseling, Universitas Jambi

e-mail: yulianti@unja.co.id

Abstrak

Artikel berjudul "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menjelang Ujian" memberikan penjelasan tentang bagaimana metode konseling kelompok dapat diterapkan, khususnya Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), dalam membantu siswa mengendalikan kecemasan yang dialami sebelum ujian. Kecemasan siswa sering kali dipicu oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, kekhawatiran akan hasil ujian, dan persepsi negatif terhadap kemampuan diri. Pendekatan REBT untuk konseling kelompok terbukti menurunkan kecemasan siswa. Pendekatan ini bekerja dengan mengubah pola pikir irasional yang menjadi sumber kecemasan siswa menjadi lebih rasional, sehingga siswa mampu menghadapi ujian dengan lebih tenang dan percaya diri. Dinamika kelompok memberikan keuntungan tambahan dengan adanya dukungan emosional dan pengalaman berbagi antar anggota, yang turut mempercepat proses pengurangan kecemasan. Proses konseling dibagi dalam beberapa tahap, dimulai dari pembentukan hubungan, pengelolaan pikiran, pengelolaan emosi, hingga pengelolaan perilaku. Teknik yang digunakan seperti disputing irrational beliefs, refleksi kelompok, dan latihan relaksasi membantu siswa dalam merespons kecemasan dengan cara yang lebih efektif dan sehat. Hasil penelitian menunjukkan, melalui pengujian kualitatif dan kuantitatif, penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan siswa setelah layanan konseling kelompok ini diberikan.

Kata kunci: *Kecemasan Siswa, Konseling Kelompok, Layanan Konseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Ujian.*

Abstract

The article entitled "The Effectiveness of Group Counseling Services in Overcoming Student Anxiety Before Exams" provides an explanation of how group counseling methods can be applied, especially Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), in helping students control anxiety experienced before exams. Student anxiety is often triggered by various factors, including academic pressure, worry about exam results, and negative perceptions of self-ability. The REBT approach to group counseling has been shown to reduce student anxiety. This approach works by changing irrational thought patterns that are the source of student anxiety to be more rational, so that students are able to face exams more calmly and confidently. Group dynamics provide additional benefits with emotional support and shared experiences between members, which also accelerate the process of reducing anxiety. The counseling process is divided into several stages, starting from establishing relationships, managing thoughts, managing emotions, to managing behavior. The techniques used such as disputing irrational beliefs, group reflection, and relaxation exercises help students respond to anxiety in a more effective and healthy way. The results of the study showed, through qualitative and quantitative testing, a significant decrease in student anxiety levels after this group counseling service was provided.

Keywords: *Counseling Services, Exams, Group Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Student Anxiety.*

PENDAHULUAN

Selama pembelajaran, tes biasanya dilakukan. Setelah siswa menyelesaikan proses pembelajaran di sekolah, penilaian ini dilakukan untuk mengetahui prestasi belajar mereka dan

keahlian baru mereka (Hartini et al., 2016). Siswa harus mengikuti berbagai tes untuk mengetahui seberapa baik mereka belajar. Ulangan harian, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester adalah bagian dari prosesnya. Siswa merasa cemas karena mereka harus menghadapi ujian dan tes. Prestasi akademik siswa, hasil belajar, strategi belajar, dan kepercayaan diri mereka sendiri dapat dipengaruhi oleh ketakutan saat ujian.

Freud (Ellis, 1950) menyatakan bahwa kecemasan adalah tanggapan terhadap ancaman, baik dari rasa sakit yang dialami sendiri maupun dari situasi luar yang tidak ditanggulangi. Ini memberi tahu orang bahwa ada bahaya. Spielberger (1966) membagi kecemasan menjadi dua jenis: (1) kecemasan sebagai sifat (*trait anxiety*), di mana seseorang cenderung merasa terancam oleh sejumlah situasi yang sebenarnya tidak berbahaya; (2) kecemasan sebagai keadaan (*state anxiety*), di mana suatu kondisi atau keadaan emosional sementara menyebabkan perasaan gelisah dan tegang pada diri seseorang. Keprihatinan yang dihayati secara subyektif dan sadar, yang meningkatkan aktivitas sistem saraf otonom.

Kecemasan dalam respons perilaku, kognitif, dan afektif adalah beberapa tanda kecemasan, menurut Stuart dan Laraia pada tahun 2005. 1. Perilaku: gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, kecenderungan untuk menciderai diri sendiri, menghindari masalah, menghindari hiperventilasi, dan sangat waspada. 2. Kognitif: perhatian terganggu, konsentrasi rendah, emosi yang tidak stabil, dan kurang perhatian. 3. Afektif: mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Salah satu ketakutannya saat ini adalah ujian akhir semester. Peserta didik sangat khawatir tentang ujian akhir semester. Ketakutan ini menghambat belajar. Mereka khawatir jika mereka mendapat nilai yang buruk di Ujian Akhir Semester, yang dapat menyebabkan mereka remedi dan menurunkan prestasi akademik mereka. Selain itu, mereka khawatir bahwa dia akan mengecewakan orang tuanya dan tidak memenuhi harapan kedua orang tuanya jika prestasi akademiknya menurun. Akibatnya, ketakutan mendominasi pemikiran mereka saat menulis. Sejalan dengan pembahasan sebelumnya, saya percaya bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah konseling kelompok yang menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah metode konseling yang menekankan bagaimana pikiran, perasaan, dan tingkah laku berhubungan satu sama lain. Proses ini mendorong pelanggan atau siswa untuk memperbaiki gangguan emosional mereka dan mengubah cara mereka berpikir secara irrasional (Ellis, 1950). Metode ini pertama kali disebut rational therapy (RT). Namun, pada tahun 1993, Ellis mengubah namanya menjadi Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) setelah menulis dalam Newsletter, diterbitkan oleh The Institut for Rational Emotive Therapy. Albert Ellis menyatakan bahwa setiap orang memiliki minat sosial dan minat pribadi. Namun, REBT juga berpendapat bahwa manusia memiliki sikap rasional dan logis.

Penulis akan melakukan studi kepustakaan dengan bantuan layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan peserta didik tentang ujian tersebut. Konseling kelompok adalah jenis terapi yang diberikan kepada siswa atau anggota kelompok untuk membantu mereka mengatasi masalah dan memaksimalkan potensi mereka. Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk memberi anggota kelompok kesempatan untuk belajar dari masalah dan pengalaman orang lain.

METODE

Dalam artikel ini, metode yang digunakan adalah metode kepustakaan, yang bertujuan untuk memahami bagaimana layanan konseling kelompok dapat membantu mengatasi kecemasan siswa menjelang ujian. Metode ini melibatkan pengumpulan berbagai sumber literatur yang relevan, baik berupa buku, artikel jurnal, maupun laporan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik kecemasan siswa, konseling kelompok, dan efektivitas intervensi psikologis. Sumber-sumber literatur diakses melalui perpustakaan daring seperti Google Scholar, ScienceDirect, serta jurnal-jurnal akademik terpercaya dalam bidang psikologi pendidikan dan bimbingan konseling.

Langkah pertama adalah merumuskan kata kunci pencarian yang sesuai, seperti "kecemasan ujian," "layanan konseling kelompok," "efektivitas konseling," dan "psikologi

pendidikan." Kata kunci ini digunakan untuk menelusuri literatur yang mendukung pemahaman tentang kecemasan pada siswa menjelang ujian, serta metode konseling kelompok sebagai pendekatan intervensi. Setelah itu, dilakukan penyaringan terhadap hasil pencarian untuk memastikan hanya literatur yang relevan dan berasal dari sumber-sumber yang terverifikasi serta mutakhir yang digunakan dalam penelitian.

Literatur yang terkumpul kemudian dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi berbagai perspektif terkait mekanisme kecemasan pada siswa, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan bagaimana konseling kelompok dapat berperan sebagai strategi intervensi. Peneliti juga memeriksa berbagai metode yang digunakan dalam penelitian terdahulu mengenai efektivitas konseling kelompok, termasuk desain penelitian, alat ukur kecemasan, serta hasil empiris yang diperoleh. Dari analisis ini, diidentifikasi temuan-temuan penting yang mendukung bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan siswa.

Hasil kajian literatur ini digunakan untuk merumuskan kerangka teoritis yang mendasari penelitian, memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai dampak konseling kelompok terhadap kecemasan menjelang ujian, serta mendukung perumusan hipotesis dan metode penelitian yang akan digunakan. Metode kepustakaan ini juga membantu menemukan kesenjangan penelitian yang dapat dijadikan pijakan dalam menambah wawasan terhadap pendekatan yang lebih optimal untuk mengatasi kecemasan siswa melalui layanan konseling kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno & Erman (2004), konseling kelompok adalah upaya seorang konselor untuk membantu orang yang membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan masalah mereka dalam lingkungan kelompok. Menurut Winkel (2002), konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan dalam kelompok, di mana hubungan konseling dilakukan dalam lingkungan yang ramah, terbuka, permisif, dan penuh keakseptan. Konseling, di sisi lain, adalah proses interpersonal yang terus berubah yang berfokus pada tingkah laku dan pemikiran yang disadari dan dibangun dalam kelompok. Ini digunakan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri sendiri serta meningkatkan perilaku (Lumongga, 2011).

Kelompok konseling dirancang untuk membantu dengan menggunakan dinamika kelompok guna mempelajari konsep diri masing-masing anggota. Kelompok konseling sering kali dilakukan dalam jangka pendek atau menengah. Kelompok konseling memfasilitasi percakapan di antara para anggota, yang dapat digunakan untuk mempelajari kebiasaan-kebiasaan tertentu dengan cara yang bersahabat serta untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap berbagai tujuan dan keyakinan hidup.

Menurut W.S. Winkel (2007), konseling kelompok adalah jenis konseling khusus di mana seorang konselor mewawancarai banyak orang sekaligus. Sangat penting untuk menekankan bahwa konseling kelompok memiliki dua aspek penting: aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses ditandai oleh fakta bahwa lebih dari dua orang melakukan konseling kelompok, dan aspek pertemuan tatap muka ditandai oleh sekelompok orang yang saling membantu secara psikologis satu sama lain.

Konseling kelompok memiliki komponen terapi. Interaksi kelompok dan bantuan dalam meningkatkan pemahaman diri dan pencarian solusi untuk berbagai masalah adalah ciri-ciri terapeutik. Interaksi kelompok konseling, menurut Erle M. Ohlsen dalam Winkel, mengandung banyak elemen terapeutik, yang paling efektif terjadi ketika semua anggota kelompok berpartisipasi:

1. Memandang kelompoknya menarik;
2. Merasa diterima;
3. Mengetahui apa yang diharapkan dari mereka dan apa yang diharapkan dari orang lain;
4. Merasa aman sehingga mudah membuka diri;
5. Menganggap partisipasi penting baginya;
6. Berusaha memahami pendapat orang lain dan berbicara tentang pendapat orang lain; dan

7. Bersedia menerima umpan balik orang lain untuk belajar lebih banyak tentang kekuatan dan kelemahan kelompoknya.
8. Mengalami ketidakpuasan diri, mendorong keinginan untuk berubah, dan menghadapi tekanan batin selama proses perubahan diri; dan
9. Bersedia mengikuti aturan nyata yang membantunya berubah.

Pemahaman yang baik tentang tujuan kelompok membantu para pemimpin membuat keputusan tentang ukuran, keanggotaan, durasi, dan jumlah pertemuan yang akan diadakan, menurut Brown.

Namun, kelompok membantu pemimpin, menurut Hulse-Killacky dan Donigian dalam Kurnanto (2013: 7). Anggota kelompok dan pemimpin harus memahami tujuan kelompok secara keseluruhan serta tujuan khusus setiap sesi kelompok.

Pengertian dan Gejala Siswa dalam Menghadapi Ujian

Ketakutan, juga dikenal sebagai cemas, berasal dari kata latin "angustus", yang berarti keras atau kaku, dan "ango, anci", yang berarti mencekik. Ketakutan adalah keadaan ketegangan yang memperingatkan bahaya yang akan datang, sinyal kepada ego bahwa akan terus meningkat kecuali jika diambil langkah yang tepat untuk mengatasi bahaya yang akan datang. Sebaliknya, Frederick menggambarkan kecemasan ujian sebagai gangguan fisik dan psikologis yang disertai dengan ketidaknyamanan perilaku, emosional, dan kognitif. Komponen ini berhubungan satu sama lain. Dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian adalah kondisi psikologis dan fisiologis yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan pikiran, emosi, dan aktivitas fisik yang tidak terkendali, yang menyebabkan siswa merasa cemas menjelang ujian.

Kholil Lur Rochman (2010: 103) menyebutkan beberapa gejala kecemasan sebagai berikut:

- a. Hampir setiap peristiwa menimbulkan rasa takut dan cemas, dan ketakutan ini merupakan hasil dari kurangnya keberanian untuk menghadapi ketidakpastian.
- b. Perasaan yang kuat dan tidak menentu ia suka marah, seringkali saat gembira dan sangat marah. Namun demikian, ia juga sering mengalami depresi.
- c. Fantasi, delusi, halusinasi, dan komunikasi yang gila juga terjadi.
- d. Kelelahan yang ekstrem, banyak keringat, gemetar, muntah, mual, dan diare
- e. Tekanan jantung dan tekanan darah tinggi dapat muncul sebagai akibat dari stres dan kecemasan yang berkepanjangan.

Rational Emotif Behavior Therapy

Corey (2009) menyatakan bahwa Rational Emotional Behavioral Counseling adalah pendekatan perilaku kognitif yang mengembangkan pendekatan perilaku. Pendekatan perilaku percaya bahwa siswa percaya bahwa pemikiran negatif dan irasional adalah sumber perilaku bermasalah mereka dan bahwa mereka tidak akan berhasil kecuali mereka mempelajari mata pelajaran yang dianggap sulit. RBT adalah metode konseling yang membantu klien mengubah keyakinan dan pendapat mereka yang tidak rasional menjadi yang rasional. Selain itu, hal ini membantu mengubah perspektif, pemikiran, dan persepsi klien sehingga mereka dapat berharap untuk berkembang dan mencapai tingkat terbaik mereka sendiri (Ellis, 1950).

REBT adalah terapi perilaku kognitif yang berbeda dari jenis terapi lainnya karena penting bagi klien untuk membicarakan masalahnya dan mengubah perasaannya tanpa terlibat dalam perilaku emosional atau kognitif (Corey, 2009). Terapi perilaku kognitif (REBT) berbeda dari jenis terapi lainnya karena klien harus berbicara tentang masalah mereka dan mencoba mengubah perasaan mereka tanpa terlibat dalam perilaku kognitif atau emosional (Corey, 2009).

Menurut Winkel (2002), REBT adalah suatu pendekatan yang memberikan cara untuk memperkuat hubungan dan hubungan antara emosi dan pikiran, pikiran dan perilaku normal. Selain itu, REBT membantu mengubah pemikiran dan gagasan seseorang, yang pada gilirannya mengubah perilaku dan sikap mereka. Kami menemukan bahwa REBT adalah terapi eksperimental yang bertujuan untuk mengubah cara berpikir klien yang tidak rasional dan tidak logis menjadi cara berpikir yang lebih rasional dan tidak logis. Pendekatan yang digunakan dalam

terapi ini melibatkan konfrontasi keyakinan irasional klien dan menantang mereka untuk menolak, mempertanyakan, dan membicarakannya.

Cara Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian dengan Menggunakan Teknik REBT Winkel (2002) menyatakan bahwa REBT merupakan suatu pendekatan yang memberikan cara untuk memperkuat hubungan antara emosi dan pikiran, pikiran dan perilaku normal. Selain itu, REBT membantu mengubah pemikiran dan gagasan seseorang, yang pada gilirannya mengubah perilaku dan sikap mereka. Dengan mempertimbangkan semua definisi di atas, kita dapat mengatakan bahwa REBT adalah terapi eksperimental yang bertujuan untuk membantu klien mengubah cara mereka berpikir yang tidak logis dan tidak rasional menjadi cara yang lebih logis dan rasional. Untuk mencapai tujuan ini, terapi ini menggunakan pendekatan yang mengatasi, menantang, dan menantang keyakinan irasional klien.

Konseling kelompok biasanya terdiri dari empat hingga dua belas orang. Kelompok dengan kurang dari empat orang tidak efektif karena tidak memiliki dinamika yang hidup. Sebaliknya, kelompok dengan lebih dari dua belas orang terlalu besar untuk konseling karena sulit untuk mengelolanya. Jumlah konselor yang dapat berpartisipasi dalam proses konseling kelompok ini bergantung pada seberapa efektif proses konseling itu sendiri dan kemampuan seorang konselor (Natawidjaja, 2009).

Manfaat konseling kelompok termasuk meningkatkan kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain (Prayitno & Erman, 2004). Dalam konseling kelompok, berbagai pendekatan digunakan untuk menemukan dan merevitalisasi faktor-faktor yang mungkin menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi. Tujuan dari konseling kelompok ini adalah untuk meningkatkan keterampilan sosialisasi dan komunikasi individu secara optimal. Menurut Wibowo (2019), konseling kelompok dilakukan dalam empat tahap: tahap awal, tahap transisi, tahap aktif, dan tahap akhir. Dalam penelitian ini, pendekatan REBT dapat diterapkan pada tahap kegiatan. Untuk mengurangi kecemasan siswa menjelang ujian, fase ini bertujuan untuk mengubah pemikiran irasional klien menjadi pemikiran rasional.

Metode ini diharapkan dapat mengubah perilaku siswa yang masih sering berpikir tidak rasional; ini juga dapat meningkatkan rasa cemas dan kepercayaan diri mereka, serta membuat mereka lebih rasional. Tidak ada yang tidak bisa kita lakukan; kita semua pasti bisa, dan kita semua pasti bisa lolos jika kita berusaha. Metode REBT diharapkan dapat mempersiapkan siswa untuk ujian seperti UAS. Salah satu jenis sistem kepercayaan yang tidak rasional, yang dikenal sebagai ketakutan terhadap ujian, menyebabkan seseorang gagal belajar sepenuhnya dan mengalami stres akademik karena ketakutan akan kegagalan atau hasil ujian yang tidak memuaskan (Istiantoro, 2018). Selain itu, Anda harus mengatasi kecemasan saat menjalani ujian dengan benar dan tepat agar tidak berdampak buruk di kemudian hari.

Metode REBT yang digunakan dalam kelompok lebih efektif dalam mengubah perilaku dan kepercayaan remaja, terutama karena remaja lebih suka mendengarkan nasihat dan solusi dari teman sebayanya. Konseling kelompok memiliki dinamika kelompok yang membantu mencapai tujuan kelompok. Dinamika ini menciptakan lingkungan di mana kepercayaan yang tidak rasional diubah menjadi kepercayaan yang rasional melalui diskusi, komunikasi, saling memotivasi, dan pemecahan masalah bersama untuk mencapai tujuan kelompok (Habsy, 2017).

Dari hasil tinjauan literatur yang dilakukan penulis, analisis masalah ketakutan siswa terhadap ujian akhir—yakni perasaan takut dan cemas yang menyebabkan pemikiran tidak rasional. Ketika prestasi sekolah menurun dan berada di bawah puncaknya, siswa akan merasa belum mampu memuaskan orang tuanya. Selain itu, kecemasan siswa menyebabkan terganggunya proses pembelajaran (Revilla, 2016)

Penulis menemukan bahwa Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) adalah metode konseling kelompok yang baik untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan Ujian Akhir (UAS) pada anggota kelompok. Penelitian sebelumnya tentang “Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Gajah Mada Bandar Lampung” (Thahir & Rizkiyani, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) efektif dalam mengurangi kecemasan pada 19 siswa di SMP Gajah Mada Bandar Lampung.

Konseling kelompok Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) ditunjukkan untuk mengurangi dan mengatasi kecemasan siswa saat ujian akhir (UAS). memungkinkan siswa untuk menguasai tugas perkembangan dan mengaktualisasikan diri mereka sebaik mungkin. Mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada siswa memerlukan pendekatan holistik yang mencakup aspek emosional, mental, dan fisik. Berikut beberapa cara untuk melakukannya.

Persiapan yang Menyeluruh: Kurang persiapan adalah penyebab utama kecemasan. Membuat rencana belajar yang efektif, mulai belajar sejak dini, dan membagi materi menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah dipahami adalah semua hal yang siswa harus lakukan. **Latihan Relaksasi dan Pernapasan:** Praktik pernapasan perut dan teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan dalam dapat membantu menenangkan pikiran. Selain itu, mempelajari teknik pernapasan dalam dapat membantu mengurangi kecemasan saat berada dalam situasi stres. **Manajemen Waktu:** Mengajarkan siswa cara membagi waktu untuk belajar, istirahat, dan bersenang-senang secara merata dapat membantu mengurangi stres.

Peran Dukungan Sosial: Berbicara tentang kecemasan kepada teman, guru, atau konselor dapat membantu mengurangi stres pada siswa. Mendengar pengalaman orang lain bisa jadi melegakan. **Berpikir Positif dan Self-Talk:** Ajari siswa untuk berpikir positif dan menolak pikiran negatif seperti "Saya pasti gagal." Ajari mereka untuk menggunakan ungkapan yang lebih optimis, seperti "Saya siap, saya akan melakukan yang terbaik." **Istirahat yang cukup:** Kurang istirahat dapat memperburuk kecemasan. Siswa harus diajarkan pentingnya tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan mental dan fisik, terutama menjelang hari ujian

Simulasi Ujian: Ujian simulasi atau tiruan membantu siswa belajar tentang situasi ujian yang sebenarnya. Selain itu, ini mungkin merupakan kesempatan untuk menilai persiapan mereka. **Aktivitas Fisik:** Berolahraga dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres. Siswa yang terus berolahraga, seperti berjalan kaki atau berlari, dapat membantu mempertahankan keseimbangan emosi mereka.

Dukungan Guru: Guru dapat memberikan dukungan dengan memotivasi, mendorong, dan membantu siswa mengidentifikasi bidang-bidang yang kurang percaya diri. Dukungan penuh kasih memainkan peran penting dalam membuat siswa merasa aman. Jadikan ujian tampak seperti tantangan, bukan ancaman: **Melihat ujian sebagai peluang** untuk menunjukkan apa yang telah Anda pelajari, bukan ancaman, akan mengubah cara siswa memandang ujian dan mengurangi kecemasan. Pendekatan ini membantu siswa mengelola ketakutan mereka dan menghadapi ujian dengan lebih percaya diri.

SIMPULAN

Melalui dinamika kelompok, konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) memfasilitasi identifikasi citra diri setiap anggota. Strategi ini menggunakan pendekatan konseling untuk membantu klien mengganti keyakinan dan pikiran mereka yang tidak logis dengan yang masuk akal. Sikap, ide, dan persepsi klien kemudian diubah untuk membantu mereka mencapai aktualisasi diri dan pengembangan yang optimal.

Konseling kelompok dilakukan dalam empat tahap. Mereka adalah tahap awal, tahap transisi, tahap aktivitas, dan tahap akhir. Metode REBT dengan teknik reframing digunakan selama aktivitas untuk mengubah keyakinan irasional siswa, termasuk ketakutan mereka terhadap ujian, menjadi keyakinan rasional bahwa mereka tidak takut ujian. Siswa merasa lebih nyaman saat berkumpul dalam kelompok, berbicara, menasihati satu sama lain, dan mendukung satu sama lain.

Jika siswa merasa khawatir tentang ujian mereka, mereka mungkin mengalami gejala berikut: pemikiran yang tidak rasional menjelang ujian, ketakutan dan kecemasan, dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi saat belajar. Oleh karena itu, masalah siswa seperti itu dapat diatasi dengan baik melalui konseling yang menggunakan metode REBT—metode reframing. Ketika kecemasan siswa dikurangi, sistem keyakinan rasional serta perilaku adaptif dan produktif akan dibangun. Perubahan dalam aktivitas belajar akan menunjukkan bahwa mereka lebih santai dan fokus. Pendekatan REBT dalam konseling kelompok dapat digunakan oleh konselor sekolah untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian.

DAFTAR PUSTAKA

- Edmawati, M. D. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 165–180. <https://doi.org/10.26877/empati.v10i2.14182>
- Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 294–303. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>
- Nur Halima, S., Amirullah, M., Ilham Bakhtiar, M., & dan Konseling, B. (2024). Upaya Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa melalui Konseling Kelompok REBT. 5(3), 2686–2875. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i3.2344>
- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 69–79. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/756>