

ABSTRAK

Wulan Desi Sari. (2016). Program Layanan Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik (Penelitian Deskriptif Terhadap Peserta didik Kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015).

Peserta didik yang tidak terampil dalam mereduksi kecemasan akademik akan menghadapi dampak buruk dalam kegiatan akademiknya yaitu adanya berbagai permasalahan dalam kegiatan belajar. Kecemasan akademik sebenarnya wajar dimiliki oleh peserta didik, namun jika tingkat kecemasannya sangat tinggi maka akan sangat mengganggu kegiatan belajar. Peserta didik SMA yang mengalami kecemasan akademik tinggi akan lebih memilih tidak mengikuti kegiatan belajar, pola pikirnya terganggu, serta akan merasa kesulitan dalam mengikuti berbagai kegiatan belajar dikelas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran umum kecemasan akademik peserta didik dan merancang program layanan konseling untuk mereduksi kecemasan akademik peserta didik. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Partisipan penelitian adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 yang berjumlah 389 peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah angket. Hasil penelitian yang diperoleh adalah : (1) tingkat kecemasan akademik peserta didik secara umum rendah, hanya terdapat beberapa peserta didik yang memiliki kecemasan yang tinggi, (2) rancangan program konseling untuk mereduksi kecemasan akademik dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengubah pola pikir peserta didik yang negatif menjadi pola pikir yang positif. Hasil penelitian direkomendasikan bagi guru Bimbingan dan Konseling dan peneliti selanjutnya.

Kata Kunci : Kecemasan Akademik, Restrukturisasi Kognitif, Program Layanan Konseling.

Wulan Desi Sari, 2016

PROGRAM LAYANAN KONSELING UMTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PESERTA DIDIK MENGGUNAKAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

Wulan Desi Sari. (2016). Counseling Services Program of Cognitive Restructuring to Reduce Students' Anxiety on Academic (A Descriptive Research on Students of X Grade at SMAN 2 Bandung in Academic Year 2014/2015).

Students who are not skilled in reducing anxiety on academic achievement will face bad impact on academic activities, namely the existence of various problems in learning activities. Anxiety on academic achievement is actually reasonable owned by learners, but it would greatly interfere with learning if the anxiety level is very high. High school students who have high anxiety on academic achievement would prefer not to follow the learning activities, the mindset is disturbed, and will find it difficult to participate in various learning activities in class. The purpose of this research was to determine the general picture of students' anxiety on academic achievement and to design counseling services program to reduce students' anxiety on academic achievement. The research used descriptive method with quantitative approach. The participants are 389 students of X Grade at SMAN 2 Bandung in Academic Year 2014/2015. The instrument used was a questionnaire. The results obtained are: (1) the students' anxiety level on academic achievement are generally low, there are only a few students that has particularly high anxiety, (2) a draft program of counseling to reduce anxiety on academic achievement by using cognitive restructuring techniques to change students' negative thinking into a positive thinking. The results of research are recommended for counselors and further research.

Keywords: Anxiety on Academic Achievement, Cognitive Restructuring, Counseling Services Program.

Wulan Desi Sari, 2016

PROGRAM LAYANAN KONSELING UMTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PESERTA DIDIK MENGGUNAKAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Wulan Desi Sari, 2016

*PROGRAM LAYANAN KONSELING UMTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PESERTA DIDIK
MENGUNAKAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu