

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada BAB III ini memaparkan alur penelitian yang dilakukan, mulai dari pendekatan, metode dan teknik pengumpulan data, populasi dan sample, devinisi oprasional variabel, instrumen yang digunakan, dan teknik analisis data.

3.1 Pendekatan, Metode dan Teknik Pengumpulan Data

3.1.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam melakukan penelitian adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data numerikal berupa tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung dan program dalam upaya mereduksi kecemasan akademik melalui teknik restrukturisasi kognitif peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.

3.1.2 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Syaodih, N (2012. Hlm. 72) mengemukakan:

Penelitian deskriptif digunakan untk menggambarkan fenomena-fenomena yang terjadi, baik fenomena bersifat alamiah maupun rekayasa manusia. Penelitian tersebut mengkaji bentuk aktivitas, karakteristik,, perubahan, hubungan, kesamaan dan perbedaan dengan fenomena yang lain.

Metode deskriptif diguakan untuk menganalisis dan mendeskripsikan tingkat kecemasan akademik yang terjadi pada peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 yang kemudian akan dijadikan dasar pembuatan program hipotetik koseling restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik.

3.1.3 Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengambilan data teknik yang digunakan adalah teknik penelitian dengan menggunakan angket. Pengungkapan data mengenai kecemasan akademik dilakukan dengan cara menyebarkan angket kepada peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 yang berdasarkan rujukan definisi oprasional variabel.

3.2 Definisi Oprasional Variabel

3.2.1 Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan kecemasan yang bersifat temporer atau muncul pada situasi tertentu yakni dalam aktifitas akademik peserta didik. Greenberg mengungkapkan bahwa terdapat dua jenis kecemasan yaitu kecemasan yang bersifat temporer atau timbul pada situasi tertentu dan kecemasan yang bersifat umum dan tidak mnegarah pada sesutau yang spesifik (Greenberg, 2002, hlm. 132). Menurut Ottens menjelaskan bahwa kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan peserta didik tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan (Ottens,1991, hlm. 10). Verma & Gupta menyatakan bahwa kecemasan akademik disebabkan karena sistem ujian,lingkungan, beban pekerjaan rumah, dan sikap orang tua dan guru (Bhansali & Travedi, 2008, hlm.1). Kecemasan akademik dalam penelitian ini, didefinisikan sebagai terganggunya pemikiran dan respon fisik yang dialami oleh peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 yang berisikan ketakutan akan bahaya di masa yang akan datang dikarenakan adanya tuntutan dari luar yang terlalu tinggi dan menjadi beban bagi peserta didik, ditandai dengan indikator-indikator sebagai berikut.

(a) Terganggunya pola pikir : rasa khawatir yang berlebihan, self dialog yang maladaptif, rendahnya keyakinan diri. (b) Perhatian yang menuju kearah yang salah: perhatian menurun akibat gangguan internal, perhatian menurun akibat gangguan eksternal. (c) Terganggunya respon secara fisik : kaku atau tegang pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, tangan gemetar. (d) Terganngunya perilaku : menghindari, terburu-buru, kecermatan yang berlebih, memaksakan diri.

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

3.2.2 Teknik Restruktursasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif merupakan konseling kognitif yang memiliki dasar tujuan untuk memperbaiki pemikiran negative dengan mengidentifikasi dan menguji pikiran maladaptif (Dobson, 2010, hlm. 379-387). Penggunaa teknik restrukturisasi kognitif menurut Dobson & Keith yakni pertama untuk membantu konseli menyadari pernyataan diri, harapan atau keyakinan yang menggambarkan cara berfikir yang tidak membantu tentang diri, dunia, dan masa depan, kemudian membimbing konseli untuk mempertimbangkan hubungan antara pikiran negatif dan pengalaman emosional konseli (Dobson & Keith, 2010, hlm. 381). Sehingga konselor dan konseli dapat bekerja sama dalam berbagai cara untuk mengidentifikasi, membuat, dan menguji cara berpikir yang lebih adaptif.

Teknik restrukturisasi kognitif, pada penelitian ini didefinisikan sebagai langkah-langkah konselor untuk memodifikasi pikiran-pikiran yang negative terhadap diri dan berbagai aktifitas akademik yang menimbulkan respon-respon perilaku dan emosi yang maladaptif sehingga menjadi pemikiran yang lebih positif dan lebih adaptif. Tahapan dalam teknik restrukturisasi kognitif adalah sebagai berikut:

a. Identifikasi pikiran-pikiran negatif

Konselor membantu peserta didik untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang peserta didik miliki dan memberi tahukannya secara langsung pada konselor. Peserta didik didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksi pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

b. Pengumpulan pikiran negatif

Pada tahap awal peserta didik diminta untuk mencatat hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, mencatat pikiran-pikiran negative dalam diri. Sehingga peserta didik dalam menemukan hubungan antara pikiran negative dan pengalaman emosional dengan cara merekam pikiran melalui mencatat serta respon perasaan dan juga tindakan yang dilakukan peserta didik dalam situasi yang menimbulkan kecemasan akademik.

c. Intervensi pikiran negatif menjadi pikiran positif

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

Langkah intervensi pikiran-pikiran negatif diberikan pada peserta didik apabila konselor sudah mendapatkan banyak informasi mengenai pikiran-pikiran negative peserta didik itu sendiri. Dalam hal ini konselor dan peserta didik bekerja sama dalam menguji cara berpikir yang negative, yang selanjutnya dimodifikasi menjadi pikiran yang positif dan konstruktif. Sehingga pada akhirnya peserta didik dapat menemukan alternatif - alternatif pikiran yang lebih adaptif dan menemukan pengaruh dari cara berpikir positif.

3.3 Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan dalam penelitian dalam kegiatan pengumpulan data (Arikunto, 2005, hlm. 24). Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian adalah kuesioner/angket. Pengembangan instrumen dilakukan melalui langkah-langkah berikut.

3.3.1 Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap kecemasan akademik peserta didik yang dikembangkan dari definisi operasional variabel. Kisi-kisi instrumen yang dikembangkan adalah sebagai berikut.

Tabel 3.1
Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Akademik

No	Aspek Kecemasan Akademik	Indikator	Pernyataan	
			Nomor	Σ
1	Terganggunya pola pikir individu	Rasa khawatir yang berlebihan dan tidak beralasan	1,2,3,4,5,	5
		Self dialog yang maladaptif	6,7,8,9,10, 11,12	7
		Rendahnya keyakinan diri	13,14,15, 16,17, 18,19,20, 21,22	10
2	Perhatian yang menuju kearah yang salah	Perhatian menurun akibat gangguan internal	23,24,25 ,26,27	5
		Perhatian menurun akibat gangguan eksternal	28,29,30, 31,32	5
3	Terganggunya respon secara fisik	Kaku atau tegang pada otot	33,34, 35,36	4
		Berkeringat	37,38,39, 40	4
		Jantung berdetak lebih cepat	41,42,43, 44,45	5
		Tangan gemetar	46,47,48, 49	4
4	Terganggunya perilaku	Prokrastinasi	50,51,52	3
		Terburu-buru	53,54	2
		Kecermatan yang berlebihan	55,56,57	3

3.3.2 Pedoman Skoring

Instrumen penelitian dibuat dalam bentuk pernyataan negatif untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik peserta didik. Item pernyataan kecemasan akademik dibuat dalam bentuk alternatif respon subjek yaitu Ya dan Tidak. Apabila peserta didik menjawab “Ya” maka diberi skor 1 dan jika “Tidak” maka diberi skor 0. Ketentuan pemberian skor kecemasan akademik dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 3.2
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor
Ya	1
Tidak	0

3.3.3 Uji Coba Alat Ukur

Pengembangan angket dilakukan melalui tiga tahap pengujian sebagai berikut.

1) Uji Validitas Rasional

Uji validitas rasional bertujuan untuk mengujielayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk dan isi/konten. Penimbangan atau uji validitas rasional dilakukan oleh tiga dosen ahli, yaitu Prof. Dr. Syamsu Yusuf, M.Pd., Prof. Dr. Juntika N, M.Pd., Sudaryat Nurdin Ahmad, M.Pd.. Uji validitas dilakukan untuk meminta pendapat dari dosen ahli terkait instrumen yang telah dibuat dengan cara memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M adalah item yang akan digunakan sedangkan item yang diberi nilai TM tidak digunakan atau dilakukan revisi.

Hasil penilaian menunjukkan secara konstruk hampir seluruh konstruk telah memadai, terdapat tiga item yang dibuang karena sudah dapat diungkap oleh item sebelumnya. Pada segi bahasa dan isi terdapat beberapa item yang harus direvisi termasuk perbaikan redaksi kalimat sehingga mudah dipahami oleh peserta didik.

Wulan Desi Sari, 2016

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

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

Berdasarkan hasil uji validitas rasional oleh dosen ahli, langkah berikutnya adalah melakukan uji keterbacaan pada peserta didik kelas X yang berasal dari sekolah berbeda namun klaster yang sama. Uji keterbacaan ini bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang telah dibuat dapat dipahami dengan baik atau tidak oleh peserta didik sebelum dilakukan penelitian. Hasil uji keterbacaan menunjukkan hampir seluruh item pada angket kecemasan akademik dapat dipahami peserta didik.

2) Uji Validitas Butir Item

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen (Arikunto, 2005, hlm. 78). Pengujian validitas bertujuan untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya. Pengujian validitas butir item dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item dalam angket kecemasan akademik. Pengujian validitas item dilakukan dengan menggunakan korelasi biserial menggunakan bantuan program Microsoft Excel 2007.

Korelasi biserial titik merupakan salah satu bentuk korelasi dari Pearson yang digunakan dalam situasi khusus, yaitu untuk mengkorelasikan satu perubah prediktor yang bersifat dikotomis (biner atau binomial) dengan satu perubahan kriteria yang bersekala interval atau rasio (Furqon, 2009, hlm. 107). Untuk menguji validitas instrumen digunakan rumus sebagai berikut.

$$\gamma_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{St} \sqrt{p/q}$$

Keterangan :

γ_{pbi} : Koefisien korelasi biserial

Mp : rata-rata skor dari subjek yang menjawab benar bagi butir yang dicari validitasnya

Mt : rata-rata skor total

St : standar deviasi dari skor total

p : proporsi peserta didik yang menjawab benar

Wulan Desi Sari, 2016

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

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

q : proporsi peserta didik yang menjawab salah ($q=1-p$)

(Subino, 1997, hlm. 107)

Selanjutnya nilai t dikonsultasikan dengan t_{tabel} . Bila t_{hitung} dari rumus diatas lebih besar dari t_{tabel} maka butir tersebut dinyatakan valid, dan jika sebaliknya maka dinyatakan tidak valid. Semakin tinggi nilai validitas soal menunjukan semakin valid item tersebut, (t_{tabel} terlampir).

Hasil pengujian validitas instrumen kecemasan akademik dengan menggunakan rumus biserial titik dari 54 butir pernyataan, didapatkan 47 item pernyataan valid.

Tabel 3. 3

Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan Akademik

Signifikansi	No Item	Jumlah
Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,39,40,41,42,45,46,47,48,49,51,54	47
Tidak Valid	38, 43, 44, 45, 50, 52, 53	7

3) Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas penelitian adalah ketepatan atau keajekan alat tersebut dalam menilai apa yang dinilainya (Sudjana, 2001, hlm. 16). Suatu instrumen akan memiliki reliabilitas yang memadai, jika instrumen yang digunakan untuk mengukur aspek yang diukur beberapa kali hasilnya sama atau relatif akan sama. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Kuder Richardson 20* (K-R20) sebagai berikut.

$$K - R 20 = \left(\frac{k}{k - 1} \right) \left(\frac{s^2 - \sum p_i q_i}{s^2} \right)$$

Keterangan :

K-R 20 : reliabilitas instrumen

k : banyaknya butir pernyataan

s^2 : varians total

p_i : proporsi subjek kelompok p

q_i : proporsi kelompok q

(Subino, 1997, hlm. 115)

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

Tolak ukur dari koefisien reliabilitas dapat dilihat dari klasifikasi menurut Guilford (Subino, 1997, hlm. 115) sebagai berikut.

Kurang dari 0,20	: tidak ada korelasi
0,20 – 0,40	: korelasi rendah
0,40 – 0,70	: korelasi sedang
0,70 – 0,90	: korelasi tinggi
0,90 – 1,00	: korelasi tinggi sekali
1,00	: korelasi sempurna

Proses uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan bantuan dari program Microsoft Excel 2007. Hasil uji reliabilitas terhadap instrumen kecemasan akademik peserta didik menunjukan hasil sebesar 0,801. Berdasarkan data pengklasifikasian dari Gulford maka instrumen kecemasan akademik setelah dilakukan uji reliabilitas adalah tinggi. Sehingga instrumen kecemasan akademik mampu menghasilkan skor secara konsisten.

4) Revisi Akhir dan Pengemasan Instrumen Final

Berikut instrumen yang telah siap digunakan setelah uji coba, sehingga diperoleh instrumen yang siap digunakan dalam pengumpulan data tersaji pada tabel 3. 4

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Akademik
(Setelah Uji Coba)

No	Aspek Kecemasan Akademik	Indikator	Pernyataan	
			Nomor	Σ
1	Terganggunya pola pikir individu	Kekhawatir yang berlebihan dan tidak beralasan	1,2,3,4,5,	5
		Self dialog yang maladaptif	6,7,8,9,10, 11,12	7
		Rendahnya keyakinan diri	13,14,15, 16,17, 18,19,20, 21,	9
2	Perhatian yang menuju kearah yang salah	Perhatian menurun akibat gangguan internal	22,23,24,25	4
		Perhatian menurun akibat gangguan eksternal	26,27,28,29, 30,	5
3	Terganggunya respon secara fisik	Kaku atau tegang pada otot	31,32,33,34	4
		Berkeringat	35,36,37,38	4
		Jantung berdetak lebih cepat	39,40,41,42, 43	5
		Tangan gemetar	44,45,46, 47	4
4	Terganggunya perilaku	Menghindar	48,49,50	3
		Terburu-buru	51	1
		Kecermatan yang berlebihan	52,53,54	3

3.4 Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Bandung. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. Jumlah populasi penelitian sebanyak 398 berikut adalah tabel populasi penelitian ;

Tabel 3.5

Jumlah Populasi Penelitian Peserta didik Kelas X SMA Negeri 2 Bandung

No	Kelas	Jumlah
1	X A (MIA)	36
2	X B (MIA)	36
3	X C (MIA)	36
4	X D (MIA)	35
5	X E (MIA)	36
6	X F (MIA)	34
7	X G (MIA)	36
8	X H (MIA)	34
9	X I (MIA)	30
10	X J (IIS)	40
11	X K (IIS)	40
Jumlah		398

Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *nonprobability sampling*. Menurut Sugiyono (2013; hlm. 84) teknik *nonprobability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Sementara itu sampel yang digunakan adalah sampel jenuh yaitu teknik pengambilan sampel dimana semua anggota populasi dijadikan anggota sampel.

3.5 Langkah-langkah Penelitian

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

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian kuasi eksperimen adalah sebagai berikut.

1) Tahap Persiapan

- a. Tahap pertama adalah melaksanakan penulisan proposal penelitian yang akan ditinjau oleh dosen pengampu mata kuliah metode riset dan teman-teman kelas. Setelah pelaksanaan peninjauan, dilakukan refisi dan selesai refisi proposal kemudian disahkan oleh Dewan Skripsi dan ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
- b. Tahap kedua yaitu pengajuan permohonan pengangkatan dosen pembimbing yang disesuaikan dengan judul penelitian.
- c. Pengesahan oleh dosen pembimbing I dan pembimbing II kemudian dilakukan bimbingan tahap awal untuk mengetahui isi dari propos penelitian yang diajukan.
- d. Pengajuan permohonan izin penelitian dari universitas untuk melaksanakan penelitian disekolah yang diinginkan yaitu SMA Negeri 2 Bandung.

2) Tahap Pelaksanaan

- a. Melaksanakan studi pendahuluan ke SMA Negeri 2 Bandung untuk mengetahui fenomena yang terjadi di sekolah mengenai kecemasan akademik dan cara peserta didik menghadapinya.
- b. Menyusun instrumen penelitian mengenai kecemasan akademik yang kemudian ditimbang oleh tiga dosen ahli di Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
- c. Melakukan perijinan untuk menyebarkan instrumen penelitian di sekolah SMA Negeri 2 Bandung.
- d. Melakukan penyebaran instrumen penelitian di sekolah.
- e. Melakukan pengolahan data, mendeskripsikan dan menganalisis data yang telah terkumpul.
- f. Mendeskripsikan hasil pengolahan data, menarik kesimpulan, dan membuat rekomendasi.

- g. Menyusun program hipotetik konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang kemudian ditimbang oleh dosen ahli Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 2 Bandung.

3) Tahap Pelaporan

- a. Hasil akhir penelitian disusun menjadi laporan akhir penelitian berupa skripsi.
- b. Penelitian diujikan pada saat ujian sidang sarjana.
- c. Hasil ujian sidang sarjana dijadikan masukan bagi peneliti untuk menyempurnakan hasil penelitian dan dijadikan rekomendasi bagi peneliti selanjutnya.

3.6 Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menganalisis data hasil penelitian yang berkaitan dengan kecemasan akademik peserta didik yang terjadi di SMA Negeri 2 Bandung. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif dan analisis non parametrik.

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk mengetahui intensitas kecemasan akademik yang terjadi pada peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun ajaran 2014/2015. Pada penelitian dirumuskan dua pertanyaan penelitian. Secara berurutan masing-masing pertanyaan penelitian dijawab dengan cara sebagai berikut :

- 1) Pertanyaan penelitian mengenai gambaran kecemasan akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014-2015 dijawab berdasarkan skala jawaban dengan menggunakan jawaban peserta didik tentang kecemasan akademik peserta didik dengan menggunakan *rating*. Hal ini dilakukan untuk mengkonfensi jawaban peserta didik pada kategori yang telah ditentukan. Secara rinci pengkategorian intensitas kecemasan akademik peserta didik disajikan pada tabel 3. berikut.

Tabel 3.6
Kategorisasi Tingkat Kecemasan Akademik Peserta Didik

Rentang Skor	Kategori	F(jumlah)
0 – 0,749	Rendah	384
0,75 – 1,0	Tinggi	14

Interpretasi dari setiap kategori kecemasan akademik disajikan pada tabel 3.7 Berikut.

Tabel 3.7
Interpretasi Kategori Kecemasan Akademik

Kategori Kecemasan Akademik	Interpretasi
Rendah	Peserta didik hampir tidak pernah mengalami kecemasan akademik pada setiap indikator pada aspek kecemasan akademik yaitu terganggunya pola pikir individu (kekhawatiran yang berlebihan, self dialog yang maladaptif, rendahnya keyakinan diri), aspek perhatian yang menuju kearah yang salah (perhatian mneurun akibat gangguan internal, perhatian menurun akibat gangguan eksternal), aspek terganggunya respon secara fisik (kaku atau tegang pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, tangan gemetar), aspek terganggunya perilaku (menghindar, terburu-buru, kecermatan yang berlebih)
Tinggi	Peserta didik mengalami gejala kecemasan akademik pada hampir semua indikator dari aspek kecemasan akademik yaitu aspek terganggunya pola pikir individu (kekhawatiran yang berlebih dan tidak beralasan, self dialog yang maladaptif,

	rendahnya keyakinan diri), aspek perhatian yang menuju kearah yang salah (perhatian menurun akibat gangguan internal, perhatian menurun akibat gangguan eksternal), aspek terganggunya respon secara fisik (kaku atau tegang pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, tangan gemetar), aspek terganggunya perilaku (menghindar, terburu-buru, kecermatan yang berlebih)
--	---

- 2) Pertanyaan kedua yaitu mengenai rancangan program hipotetik konseling menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. Rancangan program disusun berdasarkan hasil pengolahan data tingkat kecemasan akademik peserta didik. Uji kelayakan dilakukan untuk memperbaiki rancangan program yang telah dibuat.