Jurnal
Pendidikan Inovatif

https://journalversa.com/s/index.php/jpi

Volume 7, Nomor 3
01 Juli 2025

EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE DISPUTE* DALAM MEREDUKSI KECEMASAN BELAJAR PADA SISWA DI SMP NEGERI 2 AMBUNTEN

Dahlia[1], Anis Tri Yuliana[2], Rusmiyati[3]

STKIP PGRI[1,2,3]

lia.bungalia19@gmail.com[1], anistriyuliana@stkippgrisumenep.ac.id[2], rusmiyati@stkippgrisumenep.ac.id[3]

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji tentang keefektifan teknik *cognitive dispute* dalam mereduksi kecemasan belajar pada siswa SMP Negeri 2 Ambunten. Subjek penelitian yaitu 12 siswa SMP Negeri 2 Ambunten yang mengalami kecemasan belajar. Melalui hasil pengamatan terdapat siswa SMP Negeri 2 Ambunten yang memiliki bentuk kecemasan belajar seperti takut tidak bisa mengerjakan tugas, cemas ketika berbicara didepan, serta takut mengerjakan ujian. Untuk mengatasi masalah kecemasan belajar peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive dispute* untuk mereduksi kecemasan belajar pada siswa di SMP Negeri 2 Ambunten. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *pre experimental one group pretest postest*. Hasil uji *Paired Samples Test* menunjukkan rata-rata *pre-test* 112,7500 sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 84,7500. Nilai *pretest* dan *postest* terdapat perbedaan rata-rata sebesar 28,000. Nilai t_{hitung} sebesar 5,666 dengan signifikan 0,000 yang berarti 0,000 < 0,05, Ha diterima dan Ho ditolak. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah yang signifikan dari pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive dispute* terhadap kecemasan belajar siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Ambunten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *cognitive dispute* efektif dalam mereduksi kecemasan belajar pada siswa SMP Negeri 2 Ambunten.

Kata Kunci: Kecemasan Belajar, *Cognitive Dispute*.

ABSTRACT

This study examines the effectiveness of cognitive dispute techniques in reducing learning anxiety in students of SMP Negeri 2 Ambunten. The subjects of the study were 12 students of SMP Negeri 2 Ambunten who experienced learning anxiety. Through the results of observations, there were students of SMP Negeri 2 Ambunten who had forms of learning anxiety such as fear of not being able to do assignments, anxiety when speaking in front of others, and fear of taking exams. To overcome the problem of learning anxiety, researchers provided group counseling services with cognitive dispute techniques to reduce learning

anxiety in students at SMP Negeri 2 Ambunten. The research method used was quantitative experiment with a pre-experimental one group pretest posttest design. The results of the Paired Samples Test showed an average pre-test of 112.7500 while the average post-test was 84.7500. There was an average difference between the pretest and posttest scores of 28.000. The t-value is 5.666 with a significance of 0.000 which means 0.000 <0.05, Ha is accepted and Ho is rejected. It can be concluded that there is a significant difference before and after the provision of group counseling services with cognitive dispute techniques on learning anxiety of class VII and VIII students of SMP Negeri 2 Ambunten. The results of the study showed that the cognitive dispute technique was effective in reducing learning anxiety in students of SMP Negeri 2 Ambunten.

Keywords: *Anxiety Academic, Cognitive Dispute.*

A. PENDAHULUAN

Remaja, baik siswa maupun anak-anak di lingkungan sekolah, kerap menghadapi situasi yang memicu kecemasan. Contohnya, rasa cemas ketika berada di sekolah seperti menghadapi ujian, melakukan presentasi di depan siswa, terlambatnya pengumpulan tugas, khawatir tidak bisa mengerjakan tugas dan lain sebagainya. Menurut Leonard's (2008), kecemasan ditandai oleh munculnya rasa takut yang intens, tiba-tiba, dan tak terduga. Kecemasan berlebihan seringkali muncul bersamaan dengan perubahan suasana hati dan dapat memperburuk serangan kecemasan yang dialami siswa. Menurut Saleh (2019) berpendapat bahwa kecemasan merupakan reaksi normal terhadap ancaman, namun jika berlebihan dan tidak sebanding dengan tingkat ancamannya, hal ini dapat mengganggu fungsi dan aktivitas sehari-hari.

Kecemasan merupakan masalah yang umum dialami remaja, dewasa, dan anak-anak, terutama di lingkungan sekolah. Kecemasan belajar, misalnya, ditandai rasa takut, tegang, dan cemas saat belajar. Ada berbagai jenis kecemasan, termasuk kecemasan akibat kesalahan atau dosa, kecemasan karena menyaksikan atau menyadari bahaya, dan kecemasan yang gejalanya tidak jelas (Suyantini, 2010). Gejala fisik kecemasan meliputi: gelisah, ekspresi wajah tegang, berkeringat, mulut kering, sering buang air kecil, kesulitan berkonsentrasi, dan detak jantung cepat. Gejala psikis meliputi: rasa takut, pikiran kacau, dan perasaan tidak beruntung (Wood, 2007). Kecemasan (atau anxiety) merupakan emosi yang muncul ketika individu merasakan ancaman dari situasi tertentu, seringkali terkait dengan ancaman yang tidak jelas (Sudrajat, 2008).

Kecemasan menjadi kendala utama yang memerlukan penanganan cepat karena berdampak buruk pada proses belajar dan kesejahteraan siswa. Observasi di SMP Negeri 2

Ambunten mengidentifikasi dua kategori faktor yang mempengaruhi proses belajar: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kecemasan saat belajar atau mengerjakan tugas, kekhawatiran menghadapi ujian, takut presentasi, dan cemas akan kegagalan. Faktor eksternal meliputi rasa takut akan hal-hal yang belum dikerjakan dan ancaman yang akan dihadapi.

Kecemasan memiliki dampak positif dan negatif. Kecemasan yang memiliki dampak positif yaitu kecemasan yang terkendali dapat memberikan kekuatan untuk menghadapi situasi sulit (Yendi, 2022), berfungsi sebagai pelindung, dan mengurangi rasa cemas. Namun, kecemasan yang berlebihan dapat memicu gejala fisik berbahaya. Di lingkungan sekolah, kecemasan dapat menghambat proses belajar, menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi, kurang percaya diri, merasa tidak siap belajar, dan mudah panik, sehingga guru bimbingan dan konseling memegang peranan penting dalam mengatasi kecemasan belajar siswa. Guru bimbingan dan konseling bertugas membantu siswa mengembangkan potensi optimalnya melalui bimbingan dan konseling individual maupun kelompok. Observasi di SMP Negeri 2 Ambunten menunjukkan bahwa pendekatan konseling yang berbasis informasi tentang kecemasan belajar kurang efektif bagi sebagian siswa. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji efektivitas teknik *cognitive dispute* dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan prestasi belajar.

Kecemasan dalam belajar merupakan pengalaman belajar yang subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang, seperti tidak maksimal dalam mengerjakan soal ujian atau tidak bisa mengerjakan tugas tepat waktu sehingga upaya yang diberikan yaitu melalui teknik *cognitive dispute* dalam konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan upaya untuk membantu siswa memecahkan masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Juntik, 2009). Dalam konseling kelompok, siswa berkesempatan berdiskusi dan saling mendukung untuk mengatasi masalah. Konseling kelompok yang efektif melibatkan guru bimbingan konseling dan maksimal 12 siswa. Prosesnya meliputi pengungkapan masalah, pencarian penyebab, upaya pemecahan masalah, evaluasi, dan tindak lanjut (Fahmi, 2016). Tujuannya adalah meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatasi masalah belajar, khususnya mengidentifikasi dan mengatasi hambatan belajar melalui teknik *cognitive dispute*.

Teknik *cognitive dispute* membantu guru bimbingan konseling mereduksi kecemasan belajar dengan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional (Putri dkk, 2019). Teknik ini mengajak siswa mengevaluasi pikiran negatif, seperti kecemasan berlebihan atau ketakutan yang mendalam, lalu menggantinya dengan perspektif yang lebih realistis dan positif (M. Rahmaniyah, 2023). Fokusnya adalah pada pemahaman akurat tentang situasi dan hal-hal positif. Menurut Afriza (2018), *cognitive dispute* mengubah perilaku siswa dengan cara menyadari, memahami, dan mengembangkan nilai-nilai positif, baik untuk diri sendiri maupun dalam interaksi sosial. Dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), teknik ini menantang dan mempertanyakan keyakinan irasional dan negatif, membantu siswa mengganti pikiran tidak realistis dengan pikiran yang lebih rasional dan sehat (Yunita E., 2022). Tujuannya adalah mengurangi dampak negatif dari pikiran tersebut, seperti stres atau depresi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *cognitive dispute*, dalam konseling *rational emotive behavior*, efektif mengatasi kecemasan (Firdha, dkk., 2024). Teknik ini terbukti efektif dalam menangani perilaku *nonsuicidal self-injury* pada mahasiswa yang mengalami stres akibat konflik orang tua (Yunita E., 2022). *Cognitive dispute* juga efektif mengurangi kecemasan sosial (Lidya dkk., 2022). Dengan teknik ini, siswa didorong untuk mengubah dan memperbaiki aspek kognitif siswa agar berpikir rasional dan logis, sehingga perilaku siswa selaras dengan nilai-nilai positif, baik dalam belajar maupun kehidupan sehari-hari. Penelitian ini meneliti efektivitas *cognitive dispute* dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar di SMP Negeri 2 Ambunten yang disebabkan oleh pikiran-pikiran irasional tentang kemampuan diri dan potensi yang dimiliki.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif metode eksperimen dengan desain *pre experimental one group pretest posttest*. Peneliti melakukan pretest dan postest untuk mengetahui kondisi sampel penelitian sebelum dan setelah diberikan *treatment.* Subjek penelitian yaitu 12 siswa SMP Negeri 2 Ambunten yang mengalami kecemasan belajar. Teknik pengumpulan data yaitu melalui angket, observasi dan wawancara. Angket yang digunakan telah dilakukan uji validitas dan realibilitas untuk memastikan kualitas dan konsistensi alat ukur. Adapun teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif untuk mendeskripsikan kecemasan belajar yang dialami siswa SMP Negeri 2 Ambunten dan analisis statistik inferensial dengan uji-T untuk pengujian hipotesis.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis skala kecemasan belajar menunjukkan bahwa 12 orang siswa yaitu FO, YP, RR, RA, RH, MR, VA, JF, KR, HD, MK dan UH memiliki skor kecemasan belajar tinggi dan terpilih menjadi subyek penelitian. Kedua belas siswa tersebut terpilih menjadi subyek penelitian kemudian diberikan skala kecemasan belajar yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk mendapatkan hasil *pre-test*. Setelah diketahui keadaan subyek berdasarkan hasil *pre-test* yang didapatkan oleh subyek penelitian, selanjutnya subyek diberikan *treatment*. Setelah *treatment* diberikan, subyek penelitian kemudian diberikan *post-test.* Hasil *pre-test* dan *post-test* yang didapatkan oleh masing-masing siswa disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Data Hasil Pengukuran Kecemasan Belajar

No.	Nama Responden (Inisial)	Nilai *pre-test*	Nilai *post-test*
1	FO	118	78
2	YP	120	60
3	RR	118	87
4	RA	119	89
5	RH	127	85
6	MR	128	94
7	JF	102	89
8	UH	89	66
9	KR	103	75
10	HD	111	113

No.	Nama Responden (Inisial)	Nilai *pre-test*	Nilai *post-test*
11	MK	93	90
12	VA	89	91
Jumlah		1.317	1.017
Mean		112,7500	84,7500

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* yang didapatkan oleh masing-masing siswa. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa skor *pre-test* lebih tinggi dari skor *post-test* dapat dikatakan terjadi penurunan pada tingkat kecemasan belajar siswa setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive dispute*. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui keefektifan teknik *cognitive dispute* untuk mereduksi kecemasan belajar pada siswa.

Pada penyajian data yang meliputi analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal. Uji normalitas yang dilakukan adalah uji *Shapiro-Wilk* karena sampel dibawah 100 responden. Normal tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika sig > 0,05 maka data berdistribusi normal, dan jika sig <0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Setelah diuji normalitas data, diperoleh hasilnya sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas dengan Uji *Shapiro-Wilk*

Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil	Hasil Pretest	,239	12	,058	,906	12	,189
	Hasil Postest	,174	12	,200*	,941	12	,512

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data bahwa uji normalitas *Shapiro-Wilk* karena sampel kurang dari 100. Hasil *pretest* yaitu 0,189 dan hasil *posttest* yaitu 0,512 yang artinya nilai tersebut lebih besar dari > 0,05, sehingga dapat disimpulkan data kecemasan belajar siswa berdistribusi normal, maka selanjutnya peneliti melakukan uji homogenitas.

Uji Homogenitas digunakan untuk menguji apakah kedua data tersebut homogen yaitu dengan membandingkan kedua variansinya. Sehingga peneliti akan berhadapan dengan kelompok yang dari awalnya dalam kondisi yang sama. Untuk menguji homogenitas data dilakukan dengan Uji *Homogeneity Of Variance* dengan menggunakan SPSS. Jika nilai signifikansi (sig) pada *Based of mean* lebih besar dari 0,05, maka data tersebut adalah data homogen. Diperoleh hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	,089	1	22	,768
	Based on Median	,015	1	22	,902
	Based on Median and with adjusted df	,015	1	21,942	,902
	Based on trimmed mean	,064	1	22	,802

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data bahwa uji homogenitas, hasil sig *Based of Mean* yaitu 0,768 yang artinya nilai tersebut lebih besar dari >0,05, sehingga dapat disimpulkan data kecemasan belajar siswa adalah data homogen, maka selanjutnya melakukan uji hipotesis t. Uji-T untuk dua sampel yang berpasangan (*paired sampel t test*). Uji *paired sampel t test* digunakan untuk membandingkan *mean* (rata-rata) dari suatu sampel yang berpasangan. Sampel yang berpasangan adalah kelompok yang memiliki subyek yang sama namun mengalami 4 kali perlakuan atau pengukuran yang berbeda.

Tabel 4. Uji *Paired Samples Statistics*

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean

Pair 1	Pretest	112,7500	12	13,14344	3,79418
	Postest	84,7500	12	13,80464	3,98506

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata *pre-test* 112,7500 sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 84,7500 artinya rata-rata *pre-test* lebih tinggi dari rata-rata *post-test*. Melihat skor *pre-test* lebih tinggi dari skor *post-test* dapat dikatakan terjadi penurunan pada tingkat kecemasan belajar siswa setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive dispute*.

Tabel 5. Uji *Paired Samples Test*

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Postest	28,000	17,11990	4,94209	17,12254	38,87746	5,666	11	,000

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 5,666 dengan derajat kebebasan (df) n-1= 12-1= 11, maka diperoleh untuk nilai t_{tabel} sebesar 2,201. Dengan demikian maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka Ho ditolak dan Ha diterima yang dapat disimpulkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *(treatment)* layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive dispute*. Nilai t_{hitung} sebesar 5,666 dengan signifikan 0,000 yang berarti 0,000 < 0,05, Ha diterima dan Ho ditolak. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah yang signifikan dari pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive dispute* terhadap kecemasan belajar siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Ambunten.

Teknik *cognitive dispute* membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi pola pikir irasional. Tujuannya adalah mengembankan perilaku yang lebih baik, meningkatkan keterampilan sosial dan pribadi, serta mengganti keyakinan atau pikiran yang tidak logis dan merugikan dengan pemikiran yang lebih rasional dan sehat. Dengan demikian, mengurangi dampak negatif dari pemikiran irasional seperti, stress, depresi, dan kecemasan (Yunita, E., 2022). Teknik *cognitive dispute* memilki 3 tahapan yaitu proses penyadaran tentang pemikiran

irasionalnya, proses pemahaman bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah, serta yang terakhir pengembangan keyakinan rasional memiliki dampak yang signifikan untuk mengubah pemikiran yang irasional serta agar siswa dapat menyadari bahwa pemikiran negatif seperti kecemasan yang berlebihan tidak akurat atau tidak realistis kemudian dapat menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan sehat. Melalui penerapan teknik *cognitive dispute,* berdampak pada siswa dengan meningkatnya pemikiran rasional, memperbaiki presepsi terhadap situasi yang sebelumnya menimbulkan tekanan, serta menunjukkan perubahan emosi dan perilaku yang lebih positif.

Teknik *cognitive dispute* dapat membantu siswa dalam mengubah pemikiran yang irasional dengan melakukan penyadaran kepada siswa mengenai kecemasan belajar dengan memberikan edukasi penyadaran mengenai topik kecemasan belajar pada siswa kemudian meminta kesediaan siswa untuk bercerita masalahnya mengenai kecemasan belajar setelah itu anggota lain berpendapat mengenai masalah yang dipilih dan memberikan masukan atau solusi serta memberikan penguatan terkait masalah yang dihadapi siswa dengan menyadarkan bahwa masalah tersebut tidak rasional. Setelah itu siswa diberikan pemahaman bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah dengan memberikan *game* fakta atau opini kemudian siswa menjawab dan saling memberi pendapat mengenai *game* fakta atau opini terkait kecemasan belajar dengan mengubah keyakinan irasionalnya. Selanjutnya tahap akhir melakukan pengembangan keyakinan rasional kepada siswa dengan memberikan soal pertanyaan kemudian siswa menjawab pertanyaan lembaran pengembangan agar siswa memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana pemikiran irasioanal mempengaruhi emosi dan perilaku.

Berdasarkan hasil pengamatan selama proses *treatment* yang diberikan, setiap subyek menunjukkan kemajuan dan memiliki kategori kecemasan belajar yang beragam, akan tetapi skor yang didapatkan oleh masing-masing subyek penelitian mengalami penurunan dibandingkan sebelum diberikannya *treatment.* Proses *treatment* dilakukan sesuai dengan aspek kecemasan belajar, masing-masing subyek menunjukkan kemajuan yang berbeda. Hal tersebut disebabkan karena salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu keseriusan subyek untuk mengikuti dan melaksanakan tahapan teknik *cognitive dispute* dengan sungguh-sungguh. Subyek yang kurang menunjukkan kurang semangat, malas-malasan, dan tidak percaya diri atau malu dalam melaksanakan tahapan teknik *cognitive dispute* dalam pertemuan-pertemuan

tertentu, hal tersebut dikarenakan sebelumnya subyek belum pernah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *cognitive dispute* sehingga cara mengatasinya peneliti mencoba untuk memberikan penjelasan yang simpel dan mudah dipahami serta memberikan suasana yang menyenangkan seperti bermain *game* dan memberikan *ice breaking* yang seru sehingga subyek menjadi semangat dalam mengikuti tahapan teknik *cognitive dispute* dalam konseling kelompok.

Ditegaskan pula bahwa teknik *cognitive dispute* merupakan salah satu teknik yang mengajak siswa mengevaluasi pikiran negatif, seperti kecemasan berlebihan atau ketakutan yang mendalam, lalu menggantinya dengan perspektif yang lebih realistis dan positif (M. Rahmaniyah, 2023). Dalam penelitian ini, teknik *cognitive dispute* digunakan dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan belajar pada siswa yang tujuannya mengarah terhadap proses pembelajaran dan pencapaian prestasi akademik atau kesuksesan siswa baik masa sekarang maupun di masa yang akan datang. Melalui teknik *cognitive dispute,* siswa akan belajar dengan mudah dan percaya diri atas potensi yang dimilikinya dan siswa mampu mengontrol kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

D. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini terbukti bahwa teknik *cognitive dispute* efektif untuk mereduksi kecemasan belajar pada siswa SMP Negeri 2 Ambunten. Berdasarkan hasil uji T dengan uji *paired samples test,* menunjukkan adanya perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test.* Melihat skor *pre-test* lebih tinggi dari skor *post-test* dapat dikatakan terjadi penurunan pada tingkat kecemasan belajar siswa setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive dispute*. Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, maka diajukan beberapa saran pemanfaatan. Saran pemanfaatan yaitu ditujukan pihak sekolah diharapkan agar lebih memperhatikan dan mengontrol aktivitas yang dilakukan oleh siswa di lingkungan sekolah dan adanya kerjasama yang baik dari semua *stakeholder* sekolah untuk mereduksi kecemasan belajar yang terjadi pada siswa di lingkungan sekolah. Saran pengembangan yaitu guru BK diharapkan dapat menjalankan dan mengembangkan teknik-teknik dalam pelayanan BK terutama layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive dispute* untuk mereduksi kecemasan belajar pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Juntik. 2009. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama

Afriza, Khairina. (2018). Penerapan *Cognitive Disputation* Untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi; Studi Kasus Seorang Pecandu Narkoba Diplato Foundation Surabaya. Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya. **Error! Hyperlink reference not valid.**

Ainil Hakim, Firdha., dkk. (2024). Pentingnya Konseling *Rational Emotive Behavior* Dengan Teknik *Dispute Kognitif* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja. Innovative: *Journal Of Social Science Research*. 4(4), 5075-5084. Dari https://j-innovative.org/index.php/innovative/article /view /11423

Juliandari, Yendy, dkk. (2022). Kecemasan Peserta Didik Saat Mengikuti Pembelajaran Daring Kelas XI SMK Negeri 1 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 10(11), 1968-1978. Dari https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/58678/75676594786

Leonard's. (2008). Pengaruh Konsep Diri, Sikap Siswa Pada Matematika Dan Kecemasan Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika (Survei Pada SMP Di Wilayah DKI Jakarta). *FT dan FMIPA Universitas Indraprasta PGRI*. Dari https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/362/pdf

Novia Kristiani, Lidya., dkk. (2022). Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavioural Therapy* Mengatasi Kecemasan Sosial Dengan Teknik Dispute Kognitif di SMK Gamaliel 1 Madiun Jawa Timur. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*. 4(1), 330-336. Dari https://ejournal-jp3.com/index.php/Pendidikan/article/view/229

Nur Fahmi, Nasrina. 2016. Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. Jurnal Hisbah. 1(13), 69-84. Dari https://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah /article/view/132-05

Putri, D. T. P., Purnamasari, R., Hanim, W., & Marjo H. K. (2019). Konseling Kelompok Perspektif *Integrative* (Teknik *Dispute Cognitive* & Teknik *Imageri*) Untuk Mencegah Upaya Percobaan Bunuh Diri Siswa Berasrama di Pesantren. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*. 2(2), 67-76. Dari http://ejounal.uki.ac.id/index.php/sel/article/view/1525

Rahmaniyah, Minhad. (2023). Penerapan Teknik Cognitive Disputation Untuk Meningkatkan

Self Esteem Pada Siswa Kelas XI Di MAN 1 Soppeng. Universitas Negeri Makassar. Dari **Error! Hyperlink reference not valid.**

Saleh, U. (2019). Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan penanganan). *Makassar: Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*

Sudrajat, Akhmad. 2008. Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah. (Daring) Tersedia: **Error! Hyperlink reference not valid.**

Suyantini. 2010. Perbedaan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Antara Siswa Program Reguler dengan Siswa Akselerasi. Dari http://www.responsitoryusu.ad.id/bitsteampdf

Wood, dkk. 2007. *Kiat Mengatasi Gangguan Belajar*. Yogyakarta: Kata Hati

Yunita, E., & Karneli, Y. (2022). Efektivitas Teknik Dispute Cognitive untuk Mengurangi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Studi Kasus pada Mahasiswi Taruna). *Counsenesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(2), 45-53. Dari http://www.ejournal.utp.ac.id /index.php/CIJGC/article/view/1469