

**EFEKTIVITAS *ASSERTIVE TRAINING* TERHADAP  
*ANXIETAS* AKADEMIK**

**LAPORAN  
Penelitian Individu**

**OLEH  
Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
2017**

## DAFTAR ISI

Halaman

### HALAMAN JUDUL DAFTAR ISI

#### BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Cakupan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10

#### BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Teknik <i>Assertive Training</i> .....	12
B. Kecemasan Akademik Siswa .....	23
C. Kerangka Fikir .....	31
D. Hipotesis .....	34

#### BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian .....	36
B. Desain Penelitian.....	36
C. Subjek Penelitian .....	37
D. Variabel Penelitian .....	39
E. Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Instrumen Pengumpulan Data .....	40
G. Uji Instrumen Penelitian .....	42
H. Prosedur Penelitian .....	44
I. Teknik Analisis Data .....	47

#### BAB IV. ANALISA DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	50
B. Pembahasan .....	56
C. Keterbatasan Penelitian .....	62

#### BAB V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan .....	65
B. Saran .....	65

#### DAFTAR PUSTAKA

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kecemasan merupakan salah satu bagian dari respon yang penting dalam mempertahankan diri yaitu dengan menjadi unsur peringatan yang tepat dalam suatu keadaan yang berbahaya. Kecemasan menjadi tidak normal apabila mengganggu keberfungsian individu secara normal dan membuat individu menjadi tidak adaptif dalam melakukan aktifitasnya. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa kecemasan merupakan aspek subjektif seseorang<sup>1</sup>. Kecemasan yang terjadi pada remaja salah satunya adalah kecemasan akademik.

Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, dan perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis<sup>2</sup>. Tekanan akademik yang biasanya dialami oleh remaja adalah ujian, persaingan nilai, tuntutan waktu, guru, lingkungan kelas, karir dan masa depan. Tuntutan tugas sekolah di satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan remaja, namun di sisi lain apabila tugas sekolah yang diberikan melebihi potensi remaja, maka akan dapat menimbulkan kecemasan akademik pada diri remaja tersebut.

Dampak negatif kecemasan terhadap motivasi dan prestasi akademik dijelaskan Eggen dan Kauchak pertama, tingginya kecemasan yang dialami siswa menimbulkan kesulitan baginya untuk berkonsentrasi<sup>3</sup>. Akibat yang lebih jauh adalah mereka tidak mampu memberi perhatian yang baik yang seharusnya

---

<sup>1</sup> Prasetyo, A & Febriana W. 2008. Pengaruh Stress Terhadap Komitmen Mahasiswa – Mahasiswa Universitas Airlangga Untuk Menyelesaikan Pendidikan Mereka Dengan Faktor Kecemasan Sebagai Variable Moderator. *Majalah Ekonomi*, Tahun XVIII, No 3.

<sup>2</sup> Goetz, Thomas.et.all.2015. Affect and Motivation Within and Between School Subjects: Development and Validation of an Integrative Structural Model of Academic Self-Concept, Interest, and Anxiety. *International Jurnal Contemporary Educational Psychology*

<sup>3</sup> Prawitasari, JE. 2012. *Psikologi Terapan Melintasi Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta : Erlangga.

mereka lakukan. Kedua, karena mereka merasa khawatir tentang kemungkinan mengalami kegagalan, boleh jadi malah mereka memiliki ekspektasi untuk gagal, mereka semakin sering melakukan kesalahan dalam menangkap atau memahami informasi yang mereka peroleh baik melalui pengelihatian maupun pendengaran. Ketiga, siswa dengan kecemasan tinggi sering kali mempergunakan strategi belajar yang dangkal dan tidak efektif.

Kecemasan akademik merupakan hal penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena permasalahan kecemasan akademik yang dialami oleh siswa sering terabaikan oleh guru BK sendiri kecemasan akademik akan menjadi sebuah masalah ketika menjadi perilaku tidak produktif (membolos, menyontek), hilangnya motivasi belajar dan hasil prestasi belajar rendah<sup>4</sup>. Apabila kondisi tersebut berlarut larut, maka siswa tidak mampu mencapai prestasi akademis yang telah ditargetkan. Kecemasan memiliki nilai positif asalkan intensitasnya tidak begitu kuat. Kecemasan yang ringan dapat merupakan motivasi. Kecemasan yang sangat kuat bersifat negatif, sebab dapat menimbulkan gangguan secara psikis maupun fisik<sup>5</sup>. Kecemasan cenderung mengganggu proses belajar dan prestasi dalam pendidikan, bahkan mengganggu perhatian, kerja memori. Untuk itu kecemasan akademik yang dialami oleh siswa perlu mendapatkan perhatian khusus dengan harapan siswa dapat memiliki motivasi belajar yang tinggi dan memiliki prestasi belajar yang baik.

Faktanya kecemasan akademik didalam proses belajar menjadi salah satu penyebab menurunnya hasil prestasi belajar, penelitian yang dilakukan oleh Pangastuti mengatakan bahwa kecemasan memiliki efek negatif terhadap prestasi akademik siswa<sup>6</sup>. Kecemasan memberikan efek samping motorik dan visual dan mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan belajar. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan untuk memusatkan

---

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> Sukmadinata, N.S. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

<sup>6</sup> Pangastuti, Maya. 2014. "Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) pada Siswa SMA". *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. Januari 2014, Vol. 3, No. 01, hal 32 – 41.

perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan dalam membuat asosiasi.

Temuan di lapangan menunjukkan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh siswa tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahato yang mengatakan di Kepulauan Micicoy anak-anak sekolah sekolah saat ini memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi dan memiliki banyak konsekuensi yang serius untuk kesehatan mental anak<sup>7</sup>. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Deb menyebutkan bahwa kecemasan sering dialami oleh anak dan remaja usia sekolah dengan tingkat prevalensi berkisar 4 % menjadi 25 % dengan rata-rata 8%. Penelitian mengenai tingkat kecemasan yang dilakukan oleh Siregar (2013) terhadap 78 orang santri Pondok Pesantren Nurul Huda Singosari Malang dengan menggunakan *Taylor Minnesota Anxiety Scale (TMAS)* didapatkan hasil bahwa sebesar 14,1% atau 11 santri mengalami kecemasan dengan tingkat tinggi, sedangkan yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebesar 66,7% atau sekitar 52 santri dan sisanya sebesar 19, 2% atau sekitar 15 santri mengalami tingkat kecemasan rendah<sup>8</sup>.

Kecemasan akademik yang dialami siswa menyebabkan siswa berperilaku yang kurang tepat, seperti susah mengerjakan soal saat tes. Siswa yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam menerima dan mengolah informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya, dimana melibatkan ingatan atau memori. Setelah kecemasan akademis sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis, sehingga siswa mencari jalan pintas yaitu melakukan kecurangan akademik.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap salah satu sekolah di Kota Palembang, di SMA tersebut ada kecendrungan siswa yang mengalami gejala keceamsan akademik, dari hasil wawancara dengan guru di SMA Negeri 9

---

<sup>7</sup> Mahato, Bhutnath & Jangir, Sunil. 2012. A Study on Academic Anxiety among Adolescents of Minicoy Island, *International Journal of Science and Research (IJSR)*. (1).

<sup>8</sup> Deb, S., & Walsh. (2010). Anxiety Among High School Students in India: Comparisons Across Gender, School Type, Social Strata And Perceptions Of Quality Time With Parents. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*. 10(3): 18-31.

Bandar Lampung, disetiap kelasnya ada siswa yang mengalami keceamsan akademik, dengan menunjukan prilaku-prilaku yang kurang adaptif pada saat jam pelajaran berlangsung, dan selain itu terkadang siswa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas akademik yang diberikan secara baik. Kecemasan akademik yang dialami siswa juga memberikan dampak negatif pada siswa seperti rendahnya motivasi belajar dan berdampak pada hasil prestasi belajar siswa yang rendah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru di SMA Negeri 9 Bandar Lampung tindakan yang pernah dilakukan dengan memanggil siswa keruang BK untuk melaksanakan konseling individual. Selain itu, menurut hasil wawancara dengan guru BK di sekolah telah melaksanakan berbagai macam layanan konseling tetapi belum secara efektif khususnya pelaksanaan layanan konsling kelompok sebab keterbatasan guru BK dengan jumlah permasalahan yang ada masih menjadi kendala utama. Hampir sama dengan yang ada di SMA 5 Bandar Lampung ditemukanya siswa yang mengalami kecemasan akademik, untuk menangani permasalahan tersebut guru BK pernah melakukan intervensi berupa konseling individu, tetapi belum pernah melaksanakan layanan konseling kelompok.

Pemberian layanan konseling kelompok dengan tujuan permasalahan yang dialami oleh konseli dapat diselesaikan secara efektif dan efisien serta diharapkan dapat memfasilitasi sejumlah peserta didik secara bersama-sama membahas pokok bahasan tertentu yang berguna mengatasi permasalahan dan mencegah berkembangnya masalah keccemasan akademik, dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam konseling kelompok dapat digunakan dengan berbagai pendekatan, dalam hal ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kognitif yaitu *behavior*. Gladding (2012) menyatakan bahwa konseling dengan pendekatan *behavioral* berguna dalam menangani kecemasan, kegelisahan, stres, kepercayaan diri, hubungan dengan orang tua dan interaksi sosial dengan tujuan mengubah

atau menghapuskan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang sehat dan konstruktif<sup>9</sup>.

Pendekatan *behavior* merupakan pendekatan untuk perubahan dari tingkah laku. Pada pendekatan *behavior* terdapat beberapa teknik salah satunya yaitu teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* dilakukan dengan tujuan agar peserta didik dapat memiliki perilaku asertif. “perilaku asertif dibagi menjadi lima aspek yaitu aspek ketegasan, tanggung jawab, percaya diri, kejujuran, dan menghormati orang lain”.<sup>10</sup>

Menurut Corey, “penggunaan *assertive training* didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang yang menderita atas perasaan cemas dalam berbagai situasi interpersonal. *Assertive training* merupakan sasaran dalam membantu individu mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal”.<sup>11</sup>

*Assertive training* dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, dapat bersikap jujur, jelas dan terbuka tetapi tanpa merugikan, melukai, serta menyinggung perasaan orang lain. Dalam *assertive training* peserta didik dapat menjelaskan dan menceritakan keinginannya secara jujur, jelas, dan terbuka namun tetap sesuai dengan norma-norma yang berlaku sehingga tidak merugikan orang lain/lingkungan disekitarnya.

Perilaku asertif adalah ekspresi langsung, jujur dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan. Perilaku asertif menurut Albert dan Emmons merupakan perilaku menegaskan diri (*self-affirmative*) yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Albert dan Emmons juga mengemukakan suatu definisi kerja perilaku asertif dengan menyatakan bahwa perilaku asertif memperkembangkan persamaan hak dalam

---

<sup>9</sup> Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling : Profesi yang Menyeluruh, edisi keenam*. Alih Bahasa : Winarno dan Lilian Y. Jakarta : Indeks.

<sup>10</sup> Dewi Puspitaningrum, Hubungan Antara Intensitas Mengikuti Materi Bimbingan Agama Islam Terhadap Peningkatan Assertivitas Anak Di Balai Rehabilitas Sosial”Kasih Mesra” Demak, [online]: Skripsi IAIN Walisongo, hal 16.

<sup>11</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung, PT. Refika Aditama, 2013, hal 213.

hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri, untuk bertindak bebas tanpa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.<sup>12</sup>

Berdasarkan penelitian Ni Md Ayu Puspita, dkk, “dibuktikan bahwa latihan asertif dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik”.<sup>13</sup> Penggunaan *assertive training* penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *assertive training* dan memperkenalkan strategi *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

Pelaksanaan kegiatan dari bimbingan dan konseling tidak harus selalu berada di dalam ruangan, melainkan bisa dilaksanakan di luar ruangan dan kegiatan tersebut berbanding dengan 2 (dua) jam pelajaran tatap muka dalam kelas. Namun semua kegiatan harus berdasarkan persetujuan dari kepala sekolah dan bidang lainnya, karena layanan bimbingan dan konseling memiliki keterkaitan dengan bidang-bidang lainnya agar pendidikan di sekolah berjalan dengan sebaik-baiknya untuk memenuhi kebutuhan peserta didik secara optimal dalam proses perkembangannya.<sup>14</sup> Uji keefektifan teknik *assertive training* untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 bandar Lampung dilakukan dengan membandingkan pada kelompok kontrol dengan pendekatan *behavioral*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

- 1) Masalah kecemasan akademik merupakan masalah umum yang sering terjadi pada anak usia sekolah.
- 2) Kecemasan akademik merupakan perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis. Hal ini yang sering

---

<sup>12</sup> Nursalim, Mochamad, 2013, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta, Indeks Akademia Permata. Hal 138.

<sup>13</sup> Ni Md Ayu Pitasari, dkk, *Ibid*, hal 4.

<sup>14</sup> Prayitno, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling, Rineka Cipta. Jakarta, 2008, h.240



dialami oleh anak disekolah jika kondisi ini berlangsung secara terus menerus maka berdampak negatif pada prestasi belajar siswa.

- 3) Kecemasan akademik sebagai awal dari permasalahan yang dihadapi oleh siswa yang sering kali tidak terungkap kepermukaan dan menjadi sumber utama dari rendahnya hasil prestasi belajar, rendahnya motivasi belajar pada siswa.
- 4) Intervensi konseling yang dilakukan oleh konselor belum optimal karena masih menggunakan layanan konseling konvensional misalnya hanya melakukan konseling diadakan hanya ketika salah satu dampak dari kecemasan akademik muncul barulah diberikan konseling.
- 5) Layanan konseling kelompok yang dilakukan perlu dibenahi dari segi kerangka kerja, pelaksanaan tahapan konseling, termasuk pemanfaatan teknik konsling.

### **C. Cakupan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka cakupan masalahnya berfokus pada permasalahan dalam penelitian ini yang dibatasi pada upaya penerapan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah teknik *assertive training* efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung?”. Agar lebih terfokus maka rumusan masalah yang sifatnya umum akan dijabarkan secara spesifik sebagai berikut :

- 1) Bagaimana kondisi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung ?

- 2) Apakah teknik *assertive training* efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung?
- 3) Apakah Kelompok control yang digunakan efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung?
- 4) Apakah terdapat perbedaan tingkat keefektifan teknik *assertive training* dengan kelompok control untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifan teknik *assertive training* untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Sedangkan tujuan secara khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- 1) Kondisi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung ?
- 2) Keefektifan teknik *assertive training* untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung?
- 3) Keefektifan kelompok control yang digunakan untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung?
- 4) Perbedaan tingkat keefektifan teknik *assertive training* dengan kelompok control untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung ?

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoretis**

Untuk memberikan sumbangan yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam dunia pendidikan bidang bimbingan dan konseling tentang penggunaan teknik kognitif restrukturisasi dan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan akademik siswa yang ada di sekolah menengah atas. Wujud dari sumbangan tersebut yaitu

ditemukanya hasil-hasil penelitian baru tentang konseling kelompok guna meningkatkan pelayanan konseling disekolah.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Manfaat Bagi Sekolah**

Sebagai bahan informasi dan pertimbangan bagi sekolah untuk dapat melaksanakan kegiatan konseling kelompok teknik kognitif restrukturing dan desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan akademik siswa.

### **b. Manfaat Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling mengetahui apa yang dialami oleh siswa khususnya dalam kecemasan akademik. Oleh sebab itu, dengan adanya penelitian ini, konselor dapat mengetahui pengaplikasian layanan konseling kelompok teknik kognitif restrukturing dan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan akademik siswa

### **c. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan perluasan khasanah keilmuan tentang konsep dan praktik bimbingan dan konseling khususnya mengenai teknik kognitif restrukturing dan desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan akademik siswa serta menyempurnakan berbagai keterbatasan penelitian yang telah dilakukan.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Teknik *Assertive Training*

##### 1. Pengertian *Assertive Training*

*Assertive training* merupakan salah satu teknik pendekatan *behavior*, yang dapat dilakukan untuk mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku baru yang lebih baik.

Menurut Hartono dalam bukunya “bahwa *Assertive training* merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengakuan diri, atau ketegasan diri”.<sup>15</sup> Sedangkan menurut Bromo, “*Assertive training* pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan potensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. *Assertive training* merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang telah diklasifikasikan sebagai varian dari psikologi perilaku”.<sup>16</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut teknik *assertive training* merupakan teknik yang dipakai untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri, dan ketegasan diri. Dengan *assertive training* peserta didik dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, pengungkapan diri sehingga peserta didik dapat mengutarakan pendapatnya, dan melatih ketegasan diri atas tindakan atau hal-hal yang menimpa dirinya.

Sedangkan menurut Redd, dkk “*assertive training* merupakan suatu teknik khusus terapi pendekatan perilaku”.<sup>17</sup> Selain itu Huston mengungkapkan bahwa “*assertive training* merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam”. Zastrow “menyatakan bahwa, *assertive training* dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa, dan bertindak pada

---

<sup>15</sup> Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013, hal 129.

<sup>16</sup> Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, Akademi Permata, 2013, hal 141.

<sup>17</sup> *Ibid* hal 141.

asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas”.<sup>18</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah melatih individu untuk dapat bertindak sesuai dengan keinginan mereka sendiri tetapi tanpa merugikan orang-orang/lingkungan disekitarnya.

## 2. Perilaku Asertif

*Assertive training* dapat menghasilkan perilaku asertif pada diri individu. Dalam perilaku asertif individu dapat meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain dengan cara berkomunikasi, individu dapat mengekspresikan perasaan dengan senang tanpa merasa cemas dan tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku.

Perilaku asertif menurut Alberti dan Emmons, “merupakan perilaku menegaskan diri (*self-affirmative*) yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Alberti dan Emmons mengemukakan suatu definisi kerja perilaku asertif memperkembangkan perasamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri, untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain”.<sup>19</sup>

Dengan memiliki perilaku asertif individu akan menghargai hak dirinya maupun hak orang lain. Dengan perilaku asertif hubungan antara individu satu dengan yang lain akan lebih baik, karena individu akan melakukan apa yang diinginkannya namun tetap memperhatikan kebutuhan/kepentingan orang lain, sehingga orang lain tersebut akan merasa dihargai.

Perilaku asertif merupakan latihan untuk menegaskan diri agar dapat bertindak sesuai dengan keinginannya tanpa merugikan hak orang lain. Hal ini senada dengan pendapat Alberti dan Emmons yang mengemukakan sepuluh kunci perilaku asertif yaitu: (1) dapat mengekspresikan diri secara penuh; (2) sangat memberikan respek

---

<sup>18</sup> *Ibid* hal 141.

<sup>19</sup> *Ibid* hal 138.

pada kepentingan orang lain; (3) langsung dan tegas; (4) jujur; (5) menempatkan orang lain secara setara dalam suatu hubungan; (6) verbal, mengandung isi pesan (perasaan, fakta, pendapat, permintaan keterbatasan); (7) *nonverbal*, mengandung bentuk pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi wajah, gerak isyarat tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran bicara, mendengarkan); (8) layak bagi orang lain dan situasi, tidak *universal*; (9) dapat diterima secara sosial; dan (10) dipelajari, bukan bakat yang diturunkan”.<sup>20</sup>

Dengan memiliki sepuluh kunci perilaku asertif peserta didik dapat mengemukakan pendapat secara jujur, jelas, terbuka namun tanpa merugikan perasaan orang lain. Hal ini dapat dilihat melalui kontak mata, ekspresi wajah, kelancaran bicara.

Menurut Khan “perilaku asertif merupakan perasaan tentang kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak/kepentingan pribadi. Menurutnya orang yang tidak asertif dapat menjadi pasif atau agresif jika menghadapi tantangan. Kongruensi dari perasaan dan ekspresi dari kekuatan pribadi dianggap menggambarkan perilaku interpersonal yang efektif”.<sup>21</sup>

Berasarkan pendapat Khan tersebut individu/peserta didik yang memiliki perilaku asertif bukan merupakan individu yang menahan diri terhadap pendapat/keinginannya dan pemalu, tetapi orang yang dapat mengungkapkan perasaan tanpa bertindak agresif (melecehkan orang lain), dan tidak bertindak pasif (menghindari konflik dan cenderung mengalah).

Perilaku asertif sangat berbeda dengan perilaku yang lain seperti agresif dan pasif. “Zastrow mengemukakan perbedaan bentuk dan ciri-ciri interaksi individu yang pasif, agresif dan asertif, sebagai berikut:

1. dalam perilaku pasif (*non asertif*), individu tampak ragu-ragu, berbicara dengan pelan, melihat kearah lain, menghindari isu, memberi persetujuan tanpa memperhatikan perasaan sendiri, tidak mengekspresikan pendapat, menilai dirinya lebih rendah dari pada orang lain, menyakiti diri sendiri untuk tidak menyakiti orang lain;
2. dalam perilaku agresif individu memberikan respon sebelum orang lain berhenti berbicara, berbicara dengan keras, menghina dan kasar, melotot/membelalak, bicara cepat, menyatakan pendapat

---

<sup>20</sup> *Ibid* hal 138.

<sup>21</sup> *Ibid* hal 139.

dan perasaan dengan bernafsu, menilai dirinya lebih tinggi dari orang lain, dan menyakiti orang lain untuk tidak menyakiti diri sendiri; dan

3. dalam gaya perilaku asertif, individu menjawab dengan spontan, berbicara dengan nada dan volume yang layak, melihat kearah lawan bicara, berbicara pada isu, mengekspresikan pendapat dengan terbuka, melihat dirinya sama dengan orang lain, tidak menyakiti diri sendiri maupun orang lain”.<sup>22</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut perilaku asertif, agresif, dan pasif, sangat berbeda. Perilaku agresif cenderung akan merugikan orang lain karena perilaku agresif hanya mengutamakan kepentingan dirinya sendiri tanpa memikirkan perasaan orang lain, namun tanpa memikirkan kebutuhan/perasaan dirinya, sedangkan pada perilaku asertif individu dapat bersikap jujur, terbuka terhadap apa yang dirasakan dan diinginkannya namun tetap menghargai perasaan orang lain.

Rich dan Schroeder merekomendasikan suatu definisi fungsional perilaku asertif dengan menyatakan bahwa “perilaku asertif adalah keterampilan untuk menemukan, mempertahankan dan meningkatkan penguat (*reinforcement*) dalam suatu interpersonal melalui suatu ekspresi tersebut mengandung resiko kehilangan penguat bahkan memberikan konsekuensi hukuman”. Senada dengan pendapat tersebut Lawrence mengembangkan definisi fungsional yang diajukan oleh Rich dan Schroeder tersebut dengan mengajukan suatu definisi operasional, yaitu “perilaku asertif merupakan keterampilan yang dipelajari untuk menyesuaikan perilaku seseorang dengan tuntutan situasi interpersonal guna menemukan, mempertahankan, dan meningkatkan penguat atau mengurangi resiko memperoleh hukuman atau kehilangan penguat”.<sup>23</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut perilaku asertif adalah kemampuan untuk mempertahankan, mengekspresikan perasaannya meskipun pernyataan/keputusan tersebut akan mengancam dirinya, seperti menjadi tidak disukai orang lain karena menolak ajakan orang tersebut.

Hal tersebut senada dengan pendapat Lazarus, mengajukan definisi operasional tentang perilaku asertif yang ia samakan dengan empat kemampuan interpersonal yaitu: “(1) kemampuan menyatakan tidak; (2) kemampuan membuat pernyataan/permintaan; (3) kemampuan

---

<sup>22</sup> *Ibid* hal 139-140.

<sup>23</sup> *Ibid* hal 140.

mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif; dan (4) kemampuan membuka dan mengakhiri percakapan”.<sup>24</sup>

Dengan memiliki kemampuan-kemampuan tersebut, peserta didik dapat mengekspresikan yang diinginkannya, mengatakan tidak pada perilaku/ajakan yang tidak sesuai dengan keinginannya, mampu dalam berkomunikasi, namun tetap menghargai/menghormati pendapat orang lain.

### 3. Dasar Teori *Assertive Training*

*Assertive training* didasarkan pada pendapat bahwa terdapat individu yang tidak dapat mengemukakan pendapat, bersikap jujur dan terbuka. Namun, tanpa merugikan orang lain.

Menurut Bruno “teori *assertive training* didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak manusia menderita karena perasaan cemas, depresi, dan reaksi-reaksi ketidakhahagiaan yang lain karena tidak mampu untuk mempertahankan, membela hak atau kepentingan pribadinya”.<sup>25</sup> Sedangkan menurut Alberti dan Emmons “penekanan *assertive training* adalah pada “keterampilan” dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan. Sedangkan menurut Redd dkk, latihan asertif direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain”.<sup>26</sup> Sedangkan Joyce dan Weil mengemukakan bahwa *Assertive training* menggunakan beberapa asumsi sebagai berikut:”(1) latihan asertif menerapkan asumsi pendekatan perilaku yang dipelajari dan disubstitusikan kedalam pola perilaku tertentu; (2) bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya; dan (3) latihan asertif menyatakan tidak langsung prinsip umum, suatu filosofi hubungan antar manusia”.<sup>27</sup>

Berdasarkan pendapat perilaku asertif tersebut disarankan kepada individu yang memiliki perasaan cemas karena tidak dapat mengungkapkan perasaan secara jujur dan terbuka. Dengan *Assertive training* dapat membantu peserta didik yang sulit berperilaku asertif.

---

<sup>24</sup> *Ibid* hal 140.

<sup>25</sup> *Ibid*, h.141.

<sup>26</sup> *Ibid*, h.141-142.

<sup>27</sup> *Ibid*, h.142.



Individu yang tidak memiliki perilaku asertif cenderung memiliki perilaku agresif dan pasif, sehingga diperlukan pemahaman kepada peserta didik mengenai perilaku asertif, agresif, dan pasif.

Matheson menemukan “beberapa laporan penelitian yang membuktikan bahwa latihan asertif dapat meningkatkan perilaku asertif, meningkatkan pemahaman individu tentang perilaku asertif, dan pasif”. Sedangkan menurut Rimm dan Masters menyatakan bahwa “meskipun latar belakang budaya dapat menentukan tingkat perilaku asertif yang diperlukan, namun asertif training dapat diberikan dan efektif untuk semua jenis populasi”.<sup>28</sup>

Dengan *assertive training* peserta didik atau individu dapat membedakan perilaku pasif, agresif, dan asertif. Sehingga diharapkan peserta didik dapat berperilaku asertif setelah dapat membedakan perilaku-perilaku tersebut. *Assertive training* dapat dilakukan kepada semua individu tanpa melihat latar belakang budaya.

Senada dengan pendapat tersebut “Zane, Sue, dan Kwon dalam penelitiannya mengatakan bahwa asertif orang-orang Asia-Amerika (atas dasar perbedaan budaya), dengan suatu analisis belajar sosial terdapat perbedaan perilaku asertif antara warga keturunan Asia dan warga kulit putih. Dijelaskan bahwa perbedaan tersebut lebih bersifat spesifik situasional, dengan derajat perbedaan yang paling tinggi ditemukan hubungannya dengan orang asing. Dibanding dengan warga kulit putih, keturunan Asia lebih cenderung mengalami kecemasan dan perasaan bersalah lebih besar, tanpa memperhatikan apakah mereka asertif atau tidak”.<sup>29</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut, setiap individu yang memiliki latar belakang budaya atau bangsa yang berbeda memiliki perbedaan perilaku asertif, namun perilaku asertif dapat dibentuk dan cocok untuk semua latar belakang dan jenis individu.

#### 4. Tujuan *Assertive Training*

Dalam pelaksanaan *assertive training* terdapat tujuan yang dicapai oleh konselor dan klien. Adapun tujuan *assertive training* menurut Joyce dan Weil “*assertive training* adalah mengembangkan perasaan ekspresi

---

<sup>28</sup>*Ibid*, h.142.

<sup>29</sup>*Ibid*, h.142-143.

yang baik yang positif maupun yang negatif, mengekspresikan perasaan-perasaan yang kontradiktif, dan mengembangkan perilaku atas dasar prakarsa sendiri”<sup>30</sup>. Berdasarkan pendapat tersebut *assertive training* membantu individu mengekspresikan perasaannya dan melakukan perilaku atas dasar keinginannya sendiri namun tetap berdasarkan ketentuan-ketentuan yang sudah ditetapkan dan tetap menghormati perasaan orang lain disekitarnya.

Selain itu menurut Hartono “*assertive training* bertujuan untuk membantu bagi individu yang: (1) tidak dapat mengungkapkan kemarahan atau kejengkelannya; (2) menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya; (3) mengalami kesulitan dalam berkata “TIDAK”; (4) kesulitan untuk mengungkapkan afersi dan respon positif lainnya; dan (5) merasa tidak punya hak menyatakan pendapat dan pikiran”.<sup>31</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut *assertive training* bertujuan membantu peserta didik untuk mengekspresikan atau mengungkapkan perasaannya baik positif maupun negatif dan mengatakan tidak pada perilaku yang disadari tidak baik untuk dilakukan.

Lazarus mengemukakan bahwa tujuan latihan asertif adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respon-respon emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional. Lazarus juga menyatakan bahwa tujuan latihan asertif adalah untuk meningkatkan kemampuan interpersonal yaitu: 1) menyatakan tidak; 2) membuat permintaan; 3) mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif; serta 4) membuka dan mengakhiri percakapan.<sup>32</sup>

Dari beberapa penjelasan mengenai tujuan dari latihan asertif tersebut, maka dapat dijelaskan pula tujuan dari latihan asertif adalah sebagai berikut:

---

<sup>30</sup>*Ibid*, h.143.

<sup>31</sup> Hartono, dkk, *Op.Cit*, h.129.

<sup>32</sup>*Ibid*, h.143.

- a. mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain;
- b. meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak;
- c. mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaanya terhadap perasaan dan hak orang lain;
- d. meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalm berbagai situasi sosial; serta
- e. menghindari kesalah pahaman dari pihak lawan komunikasi.

## 5. Prosedur atau Tahapan Latihan Asertif

Latihan asertif dapat dan akan dilakukan, tanpa ada prosedur standar. Redd, Porterfield, dan Anderson menyatakan bahwa prosedur latihan asertif kontras dengan teknik-teknik modifikasi perilaku lain desensitisasi sistematis, tak ada prosedur tunggal yang dapat diidentifikasi sebagai latihan asertif. Menurut mereka, prosedur latihan asertif dapat meliputi tiga bagian utama, yaitu pembahasan materi (*didactic discussion*), latihan atau bermain peran (*behavior rehearsal/role playing*), dan praktik nyata (*in vivo practice*).<sup>33</sup>

Menurut Alberti dan Emmons terdapat 17 langkah atau tahapan untuk melaksanakan latihan asertif, yaitu sebagai berikut: 1) mengamati perilaku sendiri; 2) mengamati perilaku asertif pada diri sendiri; 3) mengeset tujuan yang realistis; 4) berkonsentrasi pada suatu situasi khusus; 5) meriviu respon; 6) mengamati model; 7) mempertimbangkan respon alternatif; 8) menghadapi situasi dengan imajinasi; 9) mempraktikkan pikiran positif; 10) mencari bimbingan; 11) uji coba; 12) menerima umpan balik; 13) membentuk perilaku; 14)

---

<sup>33</sup> Ibid, hal 143

menguji perilaku dalam situasi nyata; 15) mengevaluasi hasil; 16) melanjutkan latihan; serta 17) menetapkan penguatan sosial.<sup>34</sup>

Pendapat lain tentang prosedur latihan asertif sebagaimana diuraikan oleh *Osipow* dalam *A Survey of Counseling Methode*. Tahapan dalam latihan asertif menurutnya adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan kesulitan konseli dalam bersikap asertif Dengan penggalan data terhadap klien, konselor mengerti dimana ketidaksertifan pada konselinya. Contoh: konseli tidak bisa menolak ajakan temannya untuk bermain voli setiap minggu pagi padahal ia lebih menyukai berenang, hal itu karena konseli sungkan, khawatir temannya marah atau sakit hati sehingga ia selalu menuruti ajakan temannya;
- b. mengidentifikasi perilaku yang diinginkan oleh klien dan harapan-harapannya Diungkapkan perilaku/sikap yang diinginkan konseli sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi dan harapan-harapan yang diinginkannya;
- c. menentukan perilaku akhir yang diperlukan dan yang tidak diperlukan. Konselor dapat menentukan perilaku yang harus dimiliki konseli untuk menyelesaikan masalahnya dan juga mengenali perilaku-perilaku yang tidak diperlukan yang menjadi pendukung ketidaksertifannya
- d. membantu klien untuk membedakan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan dalam rangka menyelesaikan masalahnya. Setelah konselor menentukan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan, kemudian ia menjelaskannya pada konseli tentang apa yang seharusnya dilakukan dan dihindari dalam rangka menyelesaikan permasalahannya dan memperkuat penjelasannya;
- e. mengungkapkan ide-ide yang tidak rasional, sikap-sikap dan kesalahpahaman yang ada difikiran konseli. Konselor dapat mengungkap ide-ide konseli yang tidak rasional yang menjadi penyebab masalahnya, sikap-sikap dan kesalahpahaman yang mendukung timbulnya masalah tersebut;

---

<sup>34</sup> Ibid, hal. 144-145

- f. menentukan respon-respon asertif/sikap yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahannya (melalui contoh-contoh);
- g. mengadakan pelatihan perilaku asertif dan mengulang-ulangnya. Konselor memandu konseli untuk mempraktikkan perilaku asertif yang diperlukan, menurut contoh yang diberikan konselor sebelumnya;
- h. melanjutkan latihan perilaku asertif;
- i. memberikan tugas kepada konseli secara bertahap untuk melancarkan perilaku asertif yang dimaksud. Untuk kelancaran dan kesuksesan latihan, konselor memberikan tugas kepada konseli untuk berlatih sendiri di rumah ataupun di tempat-tempat lainnya; serta
- j. memberikan penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan. Penguatan dibutuhkan untuk meyakinkan bahwa konseli harus dapat bersikap tegas terhadap permintaan orang lain padanya, sehingga orang lain tidak mengambil mafaat dari kita secara bebas. Selain itu yang lebih pokok adalah konseli dapat menerapkan apa yang telah dilatihnya dalam situasi yang nyata.<sup>35</sup>

Untuk lebih memahami tentang tahapan dalam pelaksanaan latihan asertif, langkah-langkahnya disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 1 Langkah-langkah Strategi Latihan Asertif

Komponen/ Langkah	Isi Kegiatan
Langkah 1: Rasional strategi	1. konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud penggunaan strategi 2. konselor memberikan <i>overview</i> tahapan-tahapan implementasi strategi
Langkah 2: Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan	konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul
Langkah 3: Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target	konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan
Langkah 4:	1. konseli bermain peran sesuai dengan

<sup>35</sup> *Ibid*, hal 146

Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik	permasalahan yang dihadapi 2. konseli memberi umpan balik secara verbal 3. pemberian model yang lebih baik 4. pemberian penguat positif dan penghargaan
Langkah 5: Melaksanakan latihan dan praktik	Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan
Langkah 6: Mengulang latihan	Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing
Langkah 7: Tugas rumah dan tindak lanjut	Konselor memberi tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari
Langkah 8: Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan

## 6. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Asertif

a. Kelebihan pelatihan asertif ini akan tampak pada:

- 1) pelaksanaannya yang cukup sederhana;
- 2) penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, ketika individu lelah dan jenuh dalam berlatih, kita dapat melakukan relaksasi supaya menyegarkan individu itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling, misalnya konselor mencontohkan sikap asertif langsung dihadapan konseli. Selain itu juga dapat dilaksanakan melalui kursi kosong, misalnya setelah konseli mengatakan tentang apa yang hendak diutarakan, ia langsung mengutarakannya di depan kursi yang seolah-olah dikursi itu ada orang yang dimaksud oleh konseli;
- 3) pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya; dan
- 4) dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok. Melalui latihan-latihan tersebut individu diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kecemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir realistis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannya dalam kehidupan ataupun situasi yang nyata.

- b. Kelemahan pelatihan asertif ini akan tampak pada:
- 1) meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri;
  - 2) bagi konselor yang kurang dapat mengkombinasikannya dengan teknik lainnya, pelatihan asertif ini kurang dapat berjalan dengan baik atau bahkan akan membuat jenuh dan bosan konseli/peserta, atau juga membutuhkan waktu yang cukup lama.

## **B. Kecemasan Akademik Siswa**

### **1. Pengertian Kecemasan**

Kecemasan merupakan perasaan tegang dan ketakutan yang dialami setiap individu diberbagai situasi tertentu yang mengancam, kecemasan merupakan respon yang paling baik dalam diri sebagai pengingat dalam situasi yang mengancam. Kecemasan merupakan suatu respon yang secara normal ketika individu mengalami suatu kondisi tertekan atau krisis. Menurut Jeffrey S Nevid Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi<sup>36</sup>. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari.

Menurut Kelly mendefinisikan kecemasan sebagai “pengakuan bahwa kejadian-kejadian yang dihadapi seseorang terletak di luar

---

<sup>36</sup> Dobson, Cassie. 2012. "Effects Of Academic Anxiety On The Performance Of Students With And Without Learning Disabilities And How Students Can Cope With Anxiety At School". *Tesis*. Northern Michigan University : Master of Degree of Arts in Education.

jangkauan pemenuhan sistem konstruksinya<sup>37</sup>. Gangguan kecemasan adalah sekelompok gangguan di mana kecemasan merupakan gejala utama (gangguan kecemasan umum dan gangguan panik) atau dialami jika seseorang berupaya mengendalikan perilaku maladaptif tertentu (gangguan fobia dan gangguan obsesif-kompulsif).

Maier menyebutkan bahwa reaksi kecemasan mempunyai tiga komponen, yaitu emosional, kognitif dan fisiologis<sup>38</sup>.

- a. Komponen emosional, yaitu komponen kecemasan berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan
- b. Komponen Kognitif, yaitu adanya kekhawatiran individu terhadap konsekuensi yang mungkin akan dialami atau pengharapan dan anggapan yang negatif tentang diri sendiri. Apabila kekhawatiran meningkat akan mengganggu kemampuan individu dalam berpikir jernih, memecahkan masalah serta memenuhi tuntutan lingkungan.
- c. Komponen fisiologis, yaitu reaksi tubuh terhadap adanya kecemasan yang muncul dapat mendorong timbulnya gerakan-gerakan pada bagian tubuh tertentu. Gerakan yang terjadi sebagian besar merupakan hasil kerja sistem syaraf otonom yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh

Dari berbagai penjelasan mengenai kecemasan yang dikemukakan oleh para ahli maka dapat peneliti simpulkan kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang berkaitan dengan kognisi seseorang. Dimana seseorang mengalami ketakutan yang tidak jelas sumbernya pada saat menghadapi situasi yang mengancam. Berkaitan dengan kecemasan salah satu kecemasan yang paling mungkin dialami oleh remaja salah satunya adalah kecemasan yang berkaitan dengan kecemasan akademik dimana

---

<sup>37</sup> Olson, Matthew & Hergenhahn, B.R. 2013. *Pengantar Teori-teori Kepribadian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

<sup>38</sup> Amwalina. 2005. Hubungan Konsep Diri Akademik Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UII: Yogyakarta.



individu tersebut akan mengalami kecemasan dengan hal yang berkaitan langsung dengan tugas akademik.

## 2. Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan yang terjadi tidak terjadi secara spontan terjadi pada individu tentunya memiliki aspek yang mempengaruhi. Menurut Blackburn dan Davidson, aspek-aspek yang memengaruhi kecemasan dapat berupa pengetahuan yang telah dimiliki subjek tentang situasi yang sedang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam/tidak mengancam, serta pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya (termasuk keadaan emosi maupun fokus ke permasalahannya) dalam menghadapi situasi tersebut<sup>39</sup>. Selain pendapat tersebut, Bandura menjelaskan hal-hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan sebagai berikut :

- a. *Self efficacy* adalah sebagai suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.
- b. *Outcome expectancy* memiliki pengertian sebagai perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan<sup>40</sup>.

## 3. Jenis - Jenis Kecemasan

*Anxiety* atau kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan suatu rasa cemas yang mencengkam, keadaan khawatir akan masa depan atau akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan atau adanya pertentangan dalam diri sehingga rasa cemas itu akan mencengkam

---

<sup>39</sup> Safaria. 2005. *Autisme: Pemahaman Baru untuk Hidup Bermakna bagi Orang Tua*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

<sup>40</sup> Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company

dengan menimbulkan reaksi fisik yang juga akan mengganggu. Kecemasan yang dialami setiap individu tentunya berbeda anantara satu dan lainnya dengan mengenali jenis-jenis kecemasan individu tersebut diharapkan dapat membedakan kecemasan yang sedang dialami. Menurut Freud membedakan 3 jenis kecemasan, yaitu : (1) kecemasan Realitas Disebabkan oleh sumber-sumber bahaya yang riil dan objektif di lingkungan dan jenis kecemasan yang paling mudah diredakan lantaran dengan bertindak sesuatu, maka persoalan memang akan bisa selesai secara objektif, seperti contohnya meninggalkan bangunan yang tengah terbakar, (2) kecemasan neurotik yaitu berupa rasa takut bahwa impuls-impuls id akan mengatasi kemampuan ego menangani, dan menyebabkan manusia melakukan sesuatu yang akan membuatnya dihukum. contohnya seperti menjadi terlalu agresif, atau hanyut dalam hasrat seksual, (3) kecemasan moral merupakan asa takut bahwa seseorang akan melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai-nilai superego sehingga membuatnya mengalami rasa bersalah. Contohnya, jika seseorang telah belajar kalau jujur itu baik, maka hanya berpikir tentang ketidakjujuran sudah mengundang datangnya kecemasan moral<sup>41</sup>.

#### **4. Kecemasan Akademik**

Masalah yang umum terjadi di usia remaja dan usia sekolah salah satu kecemasan akademik yaitu salah satu bentuk kecemasan yang berkaitan dengan aktivitas atau kegiatan akademik. Menurut Bandura kecemasan yang dipicu oleh ketidakpercayaan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik disebut sebagai kecemasan akademik (*academic anxiety*)<sup>42</sup>. Tingkat kecemasan dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Bandura merumuskan bahwa terdapat hubungan resiprokal antara kecemasan dan efikasi diri, dimana kecemasan dapat mempengaruhi keyakinan seseorang akan kemampuannya ketika

---

<sup>41</sup> Op.Cot., Hal 23

<sup>42</sup> Prawitasari, JE. 2012. *Psikologi Terapan Melintasi Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta : Erlangga

menghadapi situasi yang mengancam<sup>43</sup>. Lebih lanjut lagi ketika seseorang mempunyai efikasi diri yang rendah, ketika menghadapi situasi yang mengancam maka ia akan menunjukkan kecemasan yang tinggi.

Seseorang dengan kecemasan sifat tinggi akan sangat mungkin menjadi khawatir di sejumlah situasi yang berbeda. kecemasan sifat telah terbukti mengganggu fungsi kognitif, untuk mengganggu memori, menyebabkan perilaku menghindar, dan memiliki beberapa efek lainnya.

Kecemasan akademik merupakan suatu jenis kecemasan yang berpotensi dirasakan oleh siswa dalam lingkungan akademik. Kontrol keyakinan, *self-efficacy* dan belajar disorientasi dianggap sebagai anteseden emosi akademik, karena kontrol keyakinan adalah properti penilaian emosi akademik.

Menurut Sanitiara kecemasan akademis adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis<sup>44</sup>. Kecemasan akademis mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan. Menurut Zeidner yaitu suatu bentuk kecemasan yang dapat mempengaruhi kinerja atau aktivitas dalam situasi akademik sebagai dampak dari adanya tekanan akademik yang tidak seimbang dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa yang berdampak pada hasil prestasi siswa yang rendah,

Dari berbagai penjelasan mengenai kecemasan akademik yang dikemukakan oleh para ahli maka dapat peneliti simpulkan kecemasan akademik merupakan dorongan pikiran dan perasaan dari dalam diri

---

<sup>43</sup> Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company

<sup>44</sup> Sanitaria, Nazriati, E & Firdaus. Hubungan Kecemasan Akademis Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *Jurnal Fakultas Kedokteran UNRI*. 1(2).

individu yang takut dan kurang yakin dengan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas dan ujian dengan memuaskan.

## 5. Karakteristik Kecemasan Akademik

*Anxiety* atau kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan suatu rasa cemas yang mencengkam, keadaan khawatir akan masa depan atau akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan atau adanya pertentangan dalam diri sehingga rasa cemas itu akan mencengkam dengan menimbulkan reaksi fisik yang juga akan mengganggu. Menurut Ottens berpendapat bahwa ada empat karakteristik yang ada pada kecemasan akademis : (1) pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, (2) perhatian pada arah yang salah (3) distress pada fisik, dan (4) perilaku yang kurang tepat<sup>45</sup>. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

1. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental. Siswa memperlihatkan pikiran, persepsi dan dugaan yang mengarah pada kesulitan akademis yang dihadapi. Ada tiga aktivitas mental yang terlibat, yaitu kekhawatiran, dialog diri yang maladaptif, serta pengertian yang kurang maju dan keyakinan siswa mengenai diri dan lingkungan.
2. Perhatian pada arah yang salah. Tugas akademis seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas rumah membutuhkan konsentrasi penuh. Siswa yang cemas secara akademis membiarkan perhatian mereka menurun. Perhatian dapat dialihkan melalui pengganggu eksternal seperti perilaku siswa lain, jam, suara-suara bising, atau melalui pengganggu internal seperti kekhawatiran, melamun, reaksi fisik.
3. Distress secara fisik. Perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan kecemasan yang ditandai dengan otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan pada tubuh, ada pengalaman emosional dari kecemasan yang biasa disebut dengan

---

<sup>45</sup> Op.Cit.,

perasaan “*sinking* (tenggelam)”, “*freezing* (beku)”, dan “*clutching* (cengkeram)”. Aspek fisik dan emosi dari kecemasan menjadi kacau jika diinterpretasikan sebagai bahaya atau jika menjadi fokus penting dari perhatian selama tugas akademis berlangsung.

4. Perilaku yang kurang tepat. Siswa yang mengalami kecemasan akademis memilih berperilaku dengan cara menjadikan kesulitan menjadi satu. Perilaku siswa mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Penghindaran (prokrastinasi) sangat umum dijumpai, karena dengan menunjukkan tugas yang belum sempurna dan performa siswa fungsinya yang bercabang.

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan seseorang yang mengalami kecemasan dengan karakteristik tertentu menunjukkan respon terhadap kecemasan yang berbeda. Dalam penelitian ini kecemasan akademik yang dialami oleh siswa terjadi karena adanya tekanan atau *stresor* yang berlebihan pada siswa dan memberikan arah perhatian siswa yang salah hal ini berkaitan dengan proses siswa menangkap informasi yang diberikan sehingga menunjukkan respon yang kurang tepat didalam melaksanakan tugas akademik.

## 6. Gejala Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik yang dimiliki oleh setiap individu menunjukkan gejala yang berbeda antar individu. Namun siswa yang memiliki kecemasan akademik tentunya dapat diidentifikasi dengan melihat gejala yang nampak dari setiap individu. O'Connor dkk (2008), membagi gejala-gejala kecemasan akademik menjadi 2 yaitu berat dan ringan ciri-cirinya sebagai berikut:

1. Gejala kecemasan akademik yang ringan, siswa yang memiliki ciri kecemasan akademik ringan akan menunjukkan gejala : a). pusing; b). mual atau sakit perut; c). berkeringat, lembap pada telapak tangan; d). bercak merah di wajah; e). merah kemaluan; f). sakit kepala; g). kenaikan pada nada suara saat

berbicara; h). pikiran negatif tentang tugas gagal atau kehabisan waktu; i). keraguan tentang diri akan hal kemampuan dibanding siswa lain; i). takut malu di depan teman sekelas, dan guru; dan j). takut gagal.

2. Gejala kecemasan akademik yang berat : Ciri kecemasan akademik berat yakni: a). mati rasa di tangan dan kaki; b). *hipokondria* (sakit pada kaki); c). kesulitan tidur; d). pusing berat atau kehilangan kesadaran; e). kesulitan bernapas dan perasaan menjadi tersendat; f). pikiran yang Paranoid seperti dinilai buruk oleh orang lain; g). bsesif, pikiran berulang yang sulit berhenti; h). takut malu di depan teman sekelas dan guru; i). takut merasa cemas; j). depresi; k). kesedihan dan merasa khawatir terhadap beban yang berat; dan l). panik dan kesal yang terus menerus tanpa masalah atau peristiwa tertentu<sup>46</sup>.

## 7. Aspek yang mempengaruhi kecemasan akademik

Kecemasan akademik yang dialami oleh individu salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah pikiran atau kognisi individu yang salah. Menurut Zeidner dibedakan menjadi dua yaitu : (1) aspek kognitif misalnya, khawatir, berpikir tidak relevan) dan (2) aspek afektif misalnya, ketegangan, reaksi tubuh, tidak memiliki semangat. Dengan demikian individu yang mengalami kecemasan akademik dapat dicirikan oleh pikiran mereka, reaksi somatik, dan sering perilaku dapat diamati dalam situasi evaluatif<sup>47</sup>.

Dalam setiap situasi tes, subjek tes-cemas dapat mengalami semua, beberapa, atau tidak ada reaksi uji kecemasan tersebut. Tanggapan kecemasan tertentu diwujudkan dapat bervariasi, tergantung pada kualitas

---

<sup>46</sup> O'Connor, M., Ashendorf et al. 2008. Trail Making Test Errors in Normal Aging, Mild Cognitive Impairment and Dementia. *Elsevier of Clinical Neuropsychology*, 23.129-137.

<sup>47</sup> Siregar, C.N. 2013. Tingkat Kecemasan Pada Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Univeristas Muhamadiyah Malang*. 1(1).

konstitusi dan pengalaman masa lalu individu, sifat dari masalah yang akan dipecahkan, dan berbagai faktor situasional yang mempengaruhi tingkat kecemasan.

Aspek – aspek kecemasan akademis Holmes (Ishtifa, 2012) membagi kecemasan dalam empat aspek, yaitu: (a) Psikologis, (2) kognitif, (3) somatik dan (4) motorik. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

1. Psikologis yaitu gejala psikologis yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Psikologis seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup.
2. Kognitif Seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan.
3. Somatik Secara somatik, gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung dan kedua, kecemasan yang dirasakan secara berlarutlarut.
4. Motorik Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata – bata , dan sikap yang terburu-buru<sup>48</sup>.

### C. Kerangka Berfikir

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang terjadi pada setiap individu yang berhubungan dengan aspek afektif, kognitif dan akan nampak sebagai sebuah perilaku. Skinner membedakan perilaku menjadi dua, yakni (1) perilaku yang alami (*innate behaviour*), yaitu perilaku yang dibawa sejak organisme

---

<sup>48</sup> Ishtifa. H. 2012. "Pengaruh Self-Efficacy Dan Kecemasan Akademik Terhadap Self-Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah". *Skripsi*. Jakarta: Fakultas psikologi universitas islam negeri syarif hidayatullah.

dilahirkan yang berupa refleks-refleks dan insting-insting; (2) perilaku operan (*operant behaviour*) yaitu perilaku yang dibentuk melalui proses belajar. Didalam proses belajar tentunya anak mengalami kecemasan akademik yang bersumber dari kecemasan neurotik yang berujung pada hasil prestasi belajar yang rendah dan rendahnya motivasi belajar.

Kecemasan akademik merupakan gejala atau respon yang normal ketika seseorang mengalami kesulitan atau situasi tertekan menghadapi tuntutan akademik. Namun, setiap individu memiliki coping atau cara tersendiri untuk menghadapi situasi tersebut. Adapaun, yang menjadi permasalahan dari kecemasan akademik ketika individu tersebut tidak mampu merespon kecemasan tersebut secara wajar dan berakibat negatif pada individu tersebut. Sekolah merupakan tempat yang berpotensi terjadinya kecemasan akademik. Adapun ciri kecemasan akademik menurut O'Connor mengalami pusing, mual, tangan berkeringat. Kekhawatiran dan respon-respon dari dalam diri, seperti berkeringat, gangguan lambung, jantung yang berdebar-debar, sudah menjadi ciri khasnya<sup>49</sup>. Kecemasan akademik yang berlebihan yang dialami siswa berdampak pada hasil prestasi belajar yang rendah, membolos, perilaku mencontek dsb<sup>50</sup>.

Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji cobakan konseling kelompok *behavior*. Gladding menyatakan bahwa konseling dengan pendekatan *behavioral* berguna dalam menangani kecemasan, kegelisahan, stres, kepercayaan diri, hubungan dengan orang tua dan interaksi sosial dengan tujuan mengubah atau menghapuskan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang sehat dan konstruktif<sup>51</sup>. Teknik dalam konseling kelompok *behavioral* yang digunakan adalah *asseretive training*.

---

<sup>49</sup> Op.cit.,

<sup>50</sup> Tresna, Gede. 2008. Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dan Konseling Rasional Emotif Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja. Tesis. Singaraja:Jurusan Bimbingan Konseling, UNDIKSHA.

<sup>51</sup> Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling : Profesi yang Menyeluruh, edisi keenam*. Alih Bahasa : Winarno dan Lilian Y. Jakarta : Indeks



Pendekatan *behavior* merupakan pendekatan untuk perubahan dari tingkah laku. Pada pendekatan *behavior* terdapat beberapa teknik salah satunya yaitu teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* dilakukan dengan tujuan agar peserta didik dapat memiliki perilaku asertif. “perilaku asertif dibagi menjadi lima aspek yaitu aspek ketegasan, tanggung jawab, percaya diri, kejujuran, dan menghormati orang lain”.<sup>52</sup>

Menurut Corey, “penggunaan *assertive training* didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang yang menderita atas perasaan cemas dalam berbagai situasi interpersonal. *Assertive training* merupakan sasaran dalam membantu individu mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal”.<sup>53</sup>

*Assertive training* dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, dapat bersikap jujur, jelas dan terbuka tetapi tanpa merugikan, melukai, serta menyinggung perasaan orang lain. Dalam *assertive training* peserta didik dapat menjelaskan dan menceritakan keinginannya secara jujur, jelas, dan terbuka namun tetap sesuai dengan norma-norma yang berlaku sehingga tidak merugikan orang lain/lingkungan disekitarnya.

Perilaku asertif adalah ekspresi langsung, jujur dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan. Perilaku asertif menurut Albert dan Emmons merupakan perilaku menegaskan diri (*self-affirmative*) yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Albert dan Emmons juga mengemukakan suatu definisi kerja perilaku asertif dengan menyatakan bahwa perilaku asertif memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri, untuk bertindak bebas tanpa cemas, untuk

---

<sup>52</sup> Dewi Puspitaningrum, Hubungan Antara Intensitas Mengikuti Materi Bimbingan Agama Islam Terhadap Peningkatan Assertivitas Anak Di Balai Rehabilitas Sosial”Kasih Mesra” Demak, hal 16.

<sup>53</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung, PT. Refika Aditama, 2013, hal 213.

mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.<sup>54</sup>

Berdasarkan penelitian Ni Md Ayu Puspita, dkk, “dibuktikan bahwa latihan asertif dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik”.<sup>55</sup> Penggunaan *assertive training* penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *assertive training* dan memperkenalkan strategi *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

Pelaksanaan kegiatan dari bimbingan dan konseling tidak harus selalu berada di dalam ruangan, melainkan bisa dilaksanakan di luar ruangan dan kegiatan tersebut berbanding dengan 2 (dua) jam pelajaran tatap muka dalam kelas. Namun semua kegiatan harus berdasarkan persetujuan dari kepala sekolah dan bidang lainnya, karena layanan bimbingan dan konseling memiliki keterkaitan dengan bidang-bidang lainnya agar pendidikan di sekolah berjalan dengan sebaik-baiknya untuk memenuhi kebutuhan peserta didik secara optimal dalam proses perkembangannya.<sup>56</sup>

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban empirik.<sup>57</sup>

Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_0$ ). Sementara yang dimaksud hipotesis alternative ( $H_a$ ) adalah menyatakan

---

<sup>54</sup> Nursalim, Mochamad, 2013, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta, Indeks Akademia Permata. Hal 138.

<sup>55</sup> Ni Md Ayu Pitasari, dkk, *Ibid*, hal 4.

<sup>56</sup> Prayitno, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling, Rineka Cipta. Jakarta, 2008, h.240

<sup>57</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 64

adanya hubungan antara variabel X dan Y, atau adanya perbedaan antara dua kelompok. Sementara yang dimaksud hipotesis nol ( $H_0$ ) adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara dua variabel, atau tidak adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y<sup>58</sup>. Maka, dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut sebagai berikut:

1. Teknik *assertive training* efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung.
2. Kelompok Kontrol efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung.
3. Ada perbedaan tingkat keefektifan teknik *assertive training* dan kelompok kontrol untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMA Negeri 9 Palembang.

Berikut hipotesis statistiknya:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2^{59}$$

Keterangan:

$\mu_1$  : kecemasan akademik sebelum pemberian *treatment*

$\mu_2$  : kecemasan akademik sesudah pemberian *treatment*

---

<sup>58</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, ( Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 112-113

<sup>59</sup>Sugiyono, *Op. Cit*, h. 69

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

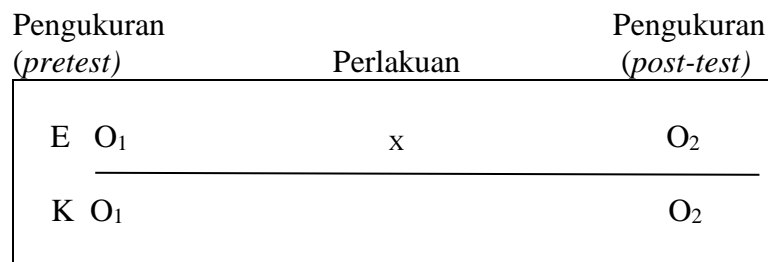
Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono “penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.<sup>60</sup> Alasan peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen, karena dalam penelitian ini akan dicari pengaruh setelah sampel penelitian mendapat perlakuan atau *treatment*.

##### **B. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *true experimental*. Alasan peneliti menggunakan desain ini karena, dalam rancangan desain *true experimental*, terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang dipilih secara acak (*random assignment*). Bentuk desain yang digunakan adalah *pretest-posttest control grup design*. Dalam desain ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberi *pre-test* dan *post-test* dan diberi perlakuan (*treatment*). Bentuk desain eksperimen ini digunakan karena, pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberi perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding yang juga diberi perlakuan, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberi perlakuan menggunakan *assertive training*, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap sampel yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

---

<sup>60</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Bandung, Alfabeta, 2012, h. 30



**Gambar 2** *pretest-posttest control grup design*

Keterangan:

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O<sub>1</sub> : *pretest*, berupa pemberian skala kecemasan akademik yang diberikan kepada subjek penelitian sebelum diberikan *treatment*.

O<sub>2</sub> : *posttest*, berupa pemberian skala kecemasan akademik yang diberikan kepada subjek penelitian setelah *treatment* selesai diberikan.

X : perlakuan yang diberikan (*treatment*) berupa konseling kelompok teknik *assertive training*.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari tingkat keefektifan dari *treatment* yang diberikan dengan melihat tingkat kecemasan akademik dari subjek penelitian sebelum dan setelah konseling kelompok selesai dilaksanakan.

### C. Subjek Penelitian

Penelitian yang berjudul “Keefektifan teknik *assertive training* untuk mereduksi kecemasan akademik” yang dilaksanakan di SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Beberapa pertimbangan dipilihnya sekolah ini sebagai lokasi penelitian karena:

1. Siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang menjadi subjek penelitian memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian.
2. Telah ada kesediaan dan penerimaan dari pihak sekolah, dalam hal ini adalah kepala sekolah dan guru bimbingan dan konseling untuk melakukan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 9 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 yang berjumlah 314 orang. Distribusi populasi dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2 Deskriptif Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah
XI.IPA 1	39
XI.IPA 2	38
XI.IPA 3	40
XI.IPA 4	40
XI.IPS 1	39
XI.IPS 2	40
XI.IPS 3	40
XI.IPS 4	38
Total	314

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen, peserta yang terlibat pada *pretest* 159 siswa pada kelas XI, dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*, jumlah tersebut nantinya akan diambil 14 orang yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Selanjutnya diikuti dengan *random assignment*. Subjek terpilih pada penelitian ini dibagi dalam dua kelompok. Seleksi subjek dilakukan secara *purposive*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini nantinya 14 siswa yang memiliki skor kecemasan akademik tinggi dan dibagi menjadi dua kelompok dimana tiap kelompok terdiri dari 7 orang.

Sugiono (2010:36) dalam menentukan siswa yang memiliki skor tinggi dengan menentukan kelas interval<sup>61</sup>. Dalam penelitian dibuat pengkategorian kecemasan akademik dalam 3 kriteria, rendah, sedang dan tinggi dimana 14 orang menjadi subjek penelitian yang merupakan siswa yang memiliki skor tinggi pada skala instrumen kecemasan akademik. Dasar pengelompokan untuk tiga kategori diagnosis menurut Azwar adalah sebagai berikut<sup>62</sup> :

Tabel 3. Kategorisasi Data

Rentang Skor	Kategori
$X < 82$	Rendah
$82 \leq X \leq 103$	Sedang
$X \geq 103$	Tinggi

<sup>61</sup> Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

<sup>62</sup> Azwar, S. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka belajar.

**Keterangan :**

X = Skor subjek

 $\mu$  = Mean (nilai rata-rata) $\sigma$  = Standar Deviasi**D. Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Variabel independen: *assertive training*, dan variabel dependen: kecemasan akademik.

**1. Assertive Training.**

*Assertive training* adalah kegiatan yang melatih individu untuk dapat bertindak sesuai dengan keinginan mereka sendiri tetapi tanpa merugikan orang-orang/lingkungan disekitarnya. Dalam penelitian ini, *assertiv training* akan dilakukan dalam format konseling kelompok selama 6 kali sesi. Pada pelaksanaan konseling kelompok, teknik *assertive training* dilakukan saat konselor telah mengetahui penyebab perilaku bermasalah, masalah yang dialami oleh konseli, dan akibat dari permasalahan yang dialami. Pelaksanaan *assertive training* dilakukan dengan tujuan untuk membantu individu mengekspresikan perasaannya dan melakukan perilaku atas dasar keinginannya sendiri namun tetap berdasarkan ketentuan-ketentuan yang sudah ditetapkan dan tetap menghormati perasaan orang lain disekitarnya.

**2. Kecemasan Akademik**

Creswell menjelaskan bahwa variabel terikat merupakan variabel respons atau variabel kriteria yang diasumsikan mendapat pengaruh dari variabel bebas<sup>63</sup>. Dalam penelitian ini yang merupakan variabel terikat adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku siswa karena

---

<sup>63</sup> Creswell, J. 2010. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan. Kecemasan akademik meliputi pemikiran individu yang irasional mengenai tugas-tugas yang berkaitan dengan akademik pengukuran keceemasan akademik di kategorikan menjadi kecemasan terkait dengan kelas, kecemasan terkait dengan pembelajaran dan tes kecemasan yang diukur dengan menggunakan skala kecemasan yang diadaptasi dari sub skala *class-related anxiety*, *learning-related anxiety*, dan *tes anxiety* dari *Academic Achievement Questionnaire* (AEQ, Pekrun, Goetz, Titz, & Perry,).

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan untuk mengumpulkan data dan informasi yang diperlukan selama penelitian. Samsudi, mengemukakan bahwa teknik pengumpulan data dalam penelitian pendidikan terdiri dari dua jenis yakni: (a) teknik pengukuran (bersifat mengukur); dan (b) teknik non pengukuran (bersifat menghimpun), yang meliputi skala kecemasan, observasi, dan dokumentasi<sup>64</sup>.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang utama adalah skala psikologis tentang kecemasan akademik yang telah diuji validitas dan reabilitasnya kepada sampel penelitian. Sebelum masuk kepada pemberian skala pada subjek penelitian peneliti terlebih dahulu mengenai data lapangan disekolah peneliti pernah melakukan observasi disekolah tersebut dan wawancara dengan guru BK dan mengirimkan lembaran observasi via e-mail pada pihak sekolah sebagai salah satu teknik pengumpulan data awal sebelum diberikan pre-test.

#### **F. Instrumen Pengumpulan Data**

Untuk mengumpulkan data dan informasi yang diperlukan selama penelitian digunakan cara atau metode yang disebut instrument pengumpulan data. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang

---

<sup>64</sup> Samsudi. 2009. *Desain Penelitian Pendidikan*. Semarang: UNNES Press.



berupa skala kecemasan akademik diukur dengan menggunakan skala kecemasan yang diadaptasi dari sub skala learning-related anxiety, class-related anxiety dari Academic Achievement Questionnaire (AEQ, Pekrun, Goetz, Titz, & Perry, 2006) yang terdiri dari 23 item pernyataan yang merujuk pada kecemasan akademik yang dimiliki oleh siswa.

Untuk mengetahui seberapa layak instrumen yang diadaptasi maka, peneliti melakukan equivalence (kesetaraan) agar terjadi kesetaraan dengan meminta bantuan expert judgement dari ahli bahasa untuk menerjemahkan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia, dan begitu sebaliknya untuk back translate guna mengkroscek apakah terjemahan yang dilakukan sudah sesuai maka dari bahasa Indonesia di terjemahkan kembali kedalam Bahasa Inggris dengan bantuan dari CLT (Centre for Language Training). Peneliti akan melakukan uji coba instrumen kepada siswa yang mewakili kriteria yang sama dengan subjek penelitian untuk mengetahui pemahaman siswa mengenai instrumen academic anxiety. Selanjutnya diserahkan kepada ahli untuk memeriksa kesesuaian konstruk, konten atau isi.

Skala kecemasan akademik adalah instrument kecemasan akademik yang diadaptasi dari sub skala learning-related anxiety, class-related anxiety dari Academic Achievement Questionnaire miliknya Peqrun.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	ASPEK	Jumlah item
Kecemasan Akademik adalah segala bentuk kecemasan yang meliputi pemikiran individu yang irasional mengenai tugas-tugas yang berkaitan dengan akademik	Class-related anxiety	12 item
	Learning-related Anxiety	11 item

Selanjutnya skala yang akan dibagikan kepada siswa berisikan lima alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Karena skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan akademik yang tinggi maka, apabila pernyataan positif maka jawaban yang sangat sesuai (SS) skornya 1, jawaban

sesuai (S) 2, jawaban kurang sesuai (KS) skornya 3, jawaban tidak sesuai (TS) skornya 4, dan jawaban sangat tidak sesuai (STS) skornya 5 dan sebaliknya untuk pertanyaan negatif. Dapat dilihat pada tabel 5 :

Tabel 5. Pemberian kriteria dan skor jawaban skala

Pernyataan	Sangat Tidak Sesuai (STS)	Tidak Sesuai (TS)	Kurang Sesuai (KS)	Sesuai (S)	Sangat Sesuai (SS)
Favorable	5	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4	5

## G. Uji Instrumen Penelitian

### 1. Validitas

Menurut Purwanto, validitas menunjuk pada tingkat sejauh mana suatu alat mampu untuk mengukur apa yang seharusnya diukur<sup>65</sup>. Suatu instrumen yang valid apabila atau sah apabila mempunyai tingkat validitas yang tinggi. Instrumen dalam penelitian ini dikonsultasikan kepada ahli untuk melihat isi dari instrumen dan kesetaraan dari sisi budaya yang digunakan. Dalam hal ini penimbang (judgemnet) dilakukan oleh Dr. Imam Tadjri untuk melihat kesamaan budaya dan Dr. Awalya, M.Pd. Kons dari sisi bahasa.

Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian ini adalah seluruh item yang terdapat dalam instrumen yang mengungkap kecemasan akademik. Pengujian validitas menggunakan bantuan software SPSS Product Moment Pearson korelasi butir total dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Selanjutnya, instrumen academic anxiety diujicobakan kepada 159 siswa yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian. Berdasarkan uji validitas, dari 23 item pernyataan didapat jumlah item yang valid sebanyak 23 item dengan N=159 pada signifikansi 5% adalah 0,159.

<sup>65</sup> Purwanto, Edi. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Semarang.

Tabel 6 Uji Validitas Product Moment Pearson dan uji Reabilitas Cronbach Alpha.

Apek	No Item	$r_{xy}$	Keterangan	Reabilitas
Class-related anxiety	1	0,251	VALID	0,831
	2	0,727	VALID	
	3	0,465	VALID	
	4	0,727	VALID	
	5	0,541	VALID	
	6	0,345	VALID	
	7	0,435	VALID	
	8	0,727	VALID	
	9	0,345	VALID	
	10	0,727	VALID	
	11	0,301	VALID	
Learning-related Anxiety	12	0,499	VALID	0,799
	13	0,337	VALID	
	14	0,508	VALID	
	15	0,360	VALID	
	17	0,487	VALID	
	18	0,508	VALID	
	19	0,579	VALID	
	20	0,458	VALID	
	21	0,593	VALID	
	22	0,301	VALID	
	23	0,579	VALID	

## 2. Uji Reliabilitas

Azwar menyebutkan reliabilitas sebagai sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya<sup>66</sup>. Sementara menurut Purwanto, reliabilitas didefinisikan sebagai tingkat sejauh mana skor tes konsisten (consistance), dapat dipercaya (dependable) dan diulang (reapetbale) jika dilakukan pengukuran terhadap terhdap obyek yang sama tetapi dalam waktu berbeda, alat ukur yang reliabel akan menghasilkan skor yang sama. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kalipun diambil, tetap akan sama<sup>67</sup>.

Teknik mencari reliabilitas untuk skala kecemasan akademik dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus alpha melalui program SPSS (Statistical Package for Social Science) 21 for windows. Uji reliabilitas menggunakan metode Alpha Cronbach'. Hasil uji Cronbach

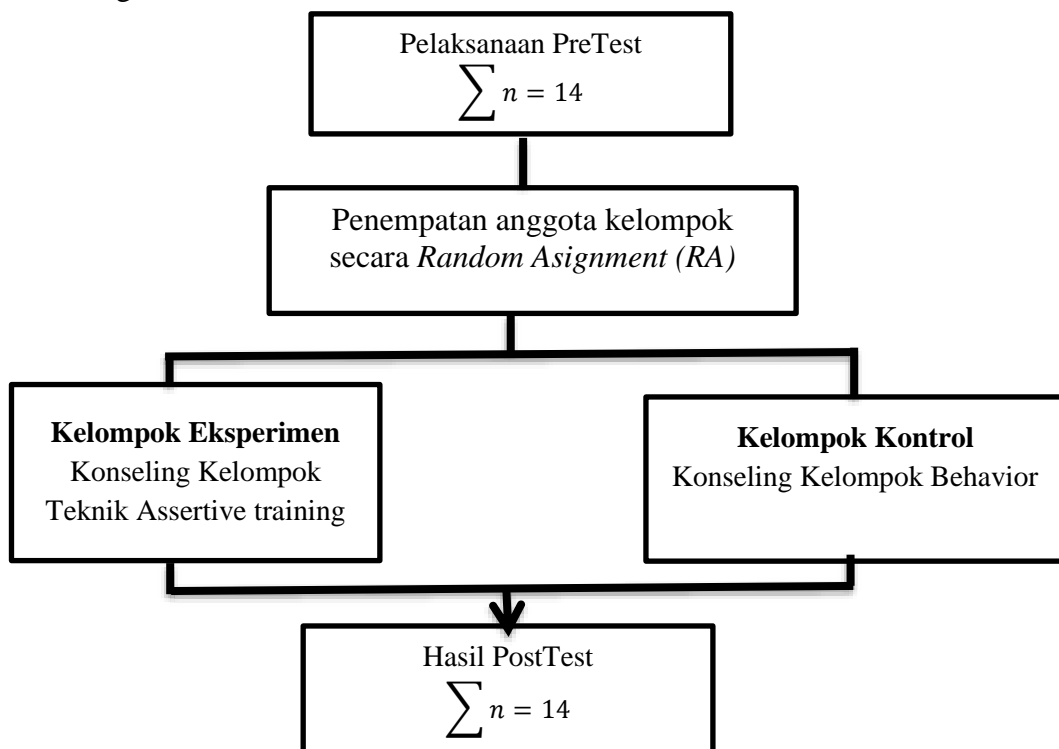
<sup>66</sup> Op.Cit, Hal 32

<sup>67</sup> Op.Cit., Hal 65

Alpha AEQ menunjukkan bahwa aspek class related anxiety memiliki tingkat reabilitas sebesar 0,831 setelah dikonsultasikan dengan r tabel termasuk kedalam kategori sangat tinggi dan untuk aspek learning related anxiety sebesar 0,799 dengan kategori tinggi.

## H. Prosedur Penelitian

Adapun alur penelitian dalam penelitian eksperimen akan dijelaskan sebagai berikut :



Gambar 2 Prosedur Eksperimen Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *assertive Training* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa

Keterangan :

a. Pelaksanaan Pre – test

Penyebaran instrumen kecemasan akademik kepada siswa SMA Negeri 9 Palembang untuk mengetahui kecemasan akademik yang dialami siswa. Kegiatan dilakukan sebagai tes awal (Pretest) dan untuk mendapatkan data mengenai kondisi awal sebagai gambaran kecemasan akademik siswa serta

untuk menjaring subjek penelitian yang dibagi kedalam tiga kategori rendah, sedang dan tinggi. Selanjutnya, didapat subjek penelitian sebanyak 14 orang yang memiliki nilai kecemasan akademik tinggi.

b. Penempatan Subjek Penelitian

Langkah selanjutnya setelah didapat subjek penelitian dilakukan pengacakan (random assignment), untuk mendapatkan subjek dalam 2 kelompok, yaitu satu kelompok yang diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *assertive training* dan kelompok dua diberikan konseling kelompok *behavior*.

c. Rancangan Intervensi

Rancangan kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk mereduksi kecemasan akademik disusun berdasarkan hasil pre-test kecemasan akademik dan karakteristik subyek penelitian. Panduan penelitain yang dirancang sebagai acuan peneliti dalam melakukan intervensi merujuk pada tahapan-tahapan pelaksanaan *assertive training*. Pemberian intervensi konseling kelompok dengan masing-masing teknik akan di lakukan sebanyak 6 kali, jeda waktu antara sesi satu dan sesi selanjutnya kurang lebih 4-5 hari. Dimana penggunaan teknik dalam konseling kelompok dimasukan kedalam tahapan kegiatan.

d. Pelaksanaan Post – test

Post – test adalah tes akhir yang diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan untuk mengukur efektif atau tidaknya treatment yang telah diberikan. Yakni mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *assertive training* untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa SMA. Pelaksanaan post test dilakukan pada tanggal 16 November tepatnya dua hari setelah pemberian treatment terakhir pada masing-masing kelompok.

## I. Teknik Analisis Data

Teknis analisis data merupakan suatu bagian dari proses penelitian yang mencoba menyusun secara sistematis atau mengklasifikasikan data-data yang telah didapat melalui skala kecemasan akademik. Cara pengujian hipotesis dilakukan menggunakan berbagai teknik dengan berbagai macam rumus, sesuai dengan masalah dan metode yang digunakan. Menerima atau menolak hipotesis sebagai hasil dari pengujian berdasarkan data dapat menghasilkan kesimpulan penelitian<sup>68</sup>. Pada penelitian ini peneliti melakukan uji asumsi dan uji hipotesis.

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data penelitian. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS dengan metode uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov test, dimana jika nilai  $p > 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, jika  $p < 0.05$  dinyatakan tidak normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah subjek yang diambil berasal dari varian yang homogen atau tidak. Adapun uji homogenitas data penelitian ini diuji melalui aplikasi SPSS 20 dengan kriteria pengujian:

- 1) Jika signifikansi  $< 0,05$  maka varian kelompok adalah berbeda.
- 2) Jika signifikansi  $> 0,05$  maka varian kelompok adalah sama.

---

<sup>68</sup> Samsudi. 2009. *Desain Penelitian Pendidikan*. Semarang: UNNES Press.

## 2. Uji Hipotesis

Penetapan teknik analisis data ini digunakan untuk pengujian hipotesis. Data yang terkumpul yaitu tes awal (*pre-test*) dan nilai tes akhir (*post-test*) melalui skala penilai kecemasan akademik kemudian dibandingkan untuk menganalisis hipotesis yang telah ditetapkan, yaitu “apakah teknik *assertive training* efektif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung”. Pada penelitian ini digunakan tiga bentuk analisis data, yaitu: (a) Uji *Paired Sampled t-Test*, (b) Uji ANOVA, (c) Uji Gain

### a. Uji *Paired Sampled t-Test*

Uji *Paired Sampled T-Test* digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan *mean* untuk dua sampel bebas (independen) yang berpasangan. Adapun yang dimaksud berpasangan adalah data pada sampel kedua merupakan perubahan atau perbedaan dari data sampel pertama atau dengan kata lain sebuah sampel dengan subjek yang sama mengalami dua perlakuan. Syarat Uji *Paired Sampled t-Test* adalah perbedaan dua kelompok data berdistribusi normal. Maka harus dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas pada statistik menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dan *Shaphiro Wilk*.

Selanjutnya dilakukan uji *Paired Sampled T-Test* berbantuan SPSS for *windows* versi 16.00 dengan menggunakan taraf signifikansi untuk menguji hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menetapkan pernyataan hipotesis:

- $H_0$  : teknik *assertive training* dan kelompok kontrolnya tidak efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung.
- $H_a$  : teknik *assertive training* dan kelompok kontrolnya efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

**b. Uji *One- Way* ANOVA**

ANOVA adalah salah satu uji komparatif yang digunakan untuk menguji perbedaan mean (rata-rata) data lebih dari dua kelompok. Pada penelitian ini digunakan uji *One- Way* ANOVA, yaitu analisis varian satu faktor. Data yang dianalisis adalah data dari kelompok eksperimen dan kelompok control. Oleh sebab itu dilakukan uji homogenitas terlebih dahulu. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah sebagai berikut:

- Apabila signifikansi  $< 0,05$  maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama
- Apabila signifikansi  $> 0,05$  maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama

Selanjutnya dilakukan pengujian *One- Way* ANOVA berbantuan SPSS.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Data

##### a. Kondisi Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung

Total siswa kelas XI di SMA Negeri 9 Bandar Lampung 314 siswa, peneliti mengambil 159 siswa atau setengah dari jumlah populasi untuk mewakili gambaran kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Subjek dalam penelitian ini diambil secara *random* dengan memberikan skala kecemasan yang di adopsi dari sub skala *class-related anxiety* dan *learning related anxiety* dari *Academic Achievement Quistionare (AEQ)*, Pekrun, Goetz & Perry,2006). Berikut adalah sajian kondisi awal kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang dipaparkan pada table 7.

Tabel 7 Kategori kecemasan akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Bandar Lampung

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
> 103	Tinggi	14	9 %
82 – 103	Sedang	108	68 %
< 82	Rendah	37	23 %
<b>Jumlah</b>		159	100 %

Terlihat pada tabel 9 diatas, diketahui bahwa tingkat *kecemasan akademik* siswa kelas XI SMA Negeri 9 Bandar Lampung berada dalam kategori tinggi sebanyak 14 siswa atau 9 %, pada kategori sedang 108 siswa atau 68 %, dan siswa pada kategori rendah 37 siswa atau 23 %.

Dari 14 siswa yang mengalami kecemasan akademik yang tinggi, akan mendapatkan perlakuan atau *treatment* layanan konseling kelompok teknik *assertive training* (Kelompok Eksperimen), dan Konseling kelompok *behavior* (Kelompok Kontrol). Hal ini sesuai dengan jenis teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan *purposive random sampling*. Selanjutnya penempatan subjek pada masing-masing kelompok eksperimen akan dilakukan dengan *random assignment* yaitu kelompok Eksperimen sebanyak 7 orang dan kelompok kontrol sebanyak 7 orang.

Selanjutnya, setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dan konseling kelompok *behavior* sebanyak 6 kali pertemuan, siswa diberikan *post test* untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik siswa yang dilakukan setelah pelaksanaan kegiatan konseling kelompok berakhir pada tanggal 16 November 2017 yang dilaksanakan di ruang kelas SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

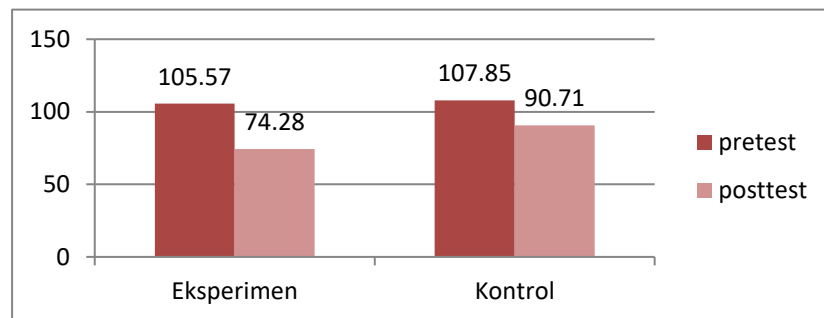
### c. Data Skor *Pretest*, *Posttest* Subjek Penelitian

Data hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil penyebaran skala psikologis *Academic Achievement Questionnaire* pada masing-masing kelompok setelah diberikan *treatment* yang berbeda dan bertujuan untuk mengetahui keefektifan dari konseling kelompok teknik *assertive training* tersebut. Hasil pengkategorian, *pretest*, dan *posttest* dari kedua kelompok dapat dilihat pada tabel 8.

Rata-rata hasil *pretest* dari kedua kelompok sebelum diberikannya perlakuan diperoleh nilai rata-rata dari kelompok eksperimen  $M=105,57$ , dan kelompok kontrol  $M=107,85$ . Setelah diberikannya perlakuan berupa layanan konseling teknik *assertive training* pada kelompok eksperimen diperoleh rata-rata *posttest*  $M=74,28$ , sedangkan pada kelompok kontrol  $M= 90,71$ . Artinya setiap

kelompok mengalami penurunan tingkat kecemasan dan penurunan terbesar terjadi pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan skor kecemasan akademik siswa kelas XI SMA Negeri 9 Bandar Lampung di atas, apabila digambarkan dalam bentuk grafik diperoleh visualisasi gambar 3.



Gambar 3 Grafik penurunan tingkat kecemasan akademik siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung

Dari hasil visualisasi diatas, dapat dilihat bahwa setelah diberikanya perlakuan yang berbeda di setiap kelompok mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik. Kelompok eksperimen dilihat dari hasil pretest memiliki tingkat kecemasan dengan kategori tinggi, namun setelah diberikanya perlakuan berupa konseling kelompok teknik *asertive training*, mengalami penurunan tingkat kecemasan yang paling tinggi dibandingkan dengan kelompok eksperimen. Untuk melihat perubahan penurunan tingkat kecemasan per individu pada tabel 8.

Tabel 8 Pola perubahan penurunan tingkat kecemasan akademik siswa

Siswa	Pretest			Posttest		
	Skor	%	Kriteria	Skor	%	Kriteria
<b>KELOMPOK EKSPERIMEN</b>						
NS	104	90%	Tinggi	73	64%	Rendah
NKS	105	92%	Tinggi	78	67%	Rendah
TDY	103	89%	Tinggi	83	71%	Sedang
HW	107	93%	Tinggi	75	65%	Rendah
HT	104	90%	Tinggi	75	65%	Rendah
AM	109	94%	Tinggi	63	62%	Rendah
NSS	107	93%	Tinggi	73	64%	Rendah

Mean (SD) = 105,57 (1,99)			74,28 (6,07)			
<b>KELOMPOK KONTROL</b>						
ARF	108	93%	Tinggi	96	83%	Sedang
AC	110	95%	Tinggi	82	71%	Rendah
AIY	109	94%	Tinggi	85	73%	Sedang
SN	107	93%	Tinggi	92	80%	Sedang
TA	105	92%	Tinggi	93	80%	Sedang
SKL	109	94%	Tinggi	100	86%	Sedang
CRD	107	93%	Tinggi	87	75%	Sedang
Mean (SD) = 107,85 (1,68)			90,71 (6,37)			

Dari tabel di atas, dapat dilihat semua anggota pada kedua kelompok mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik. Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *assertive training* 6 orang yang masuk dalam kriteria rendah dan 1 orang termasuk kriteria sedang. Jika dilihat dari selisih rata-rata, maka jumlah perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen adalah sebesar 31,29.

Selanjutnya untuk kelompok kontrol yang diberikan perlakuan konseling kelompok *behavior* untuk mereduksi kecemasan akademik diperoleh hasil dari 7 orang anggota kelompok 1 orang yang masuk dalam kriteria rendah dan 6 orang termasuk kriteria sedang. Jika dilihat dari jumlah perubahan skor rata-rata, maka jumlah perubahan rata-rata kelompok kontrol sebesar 17,14.

## 2. Hasil Uji Asumsi

Dari hasil penyajian data, perbedaan skor *pretest* dan *posttest* selanjutnya akan dilakukan uji asumsi sebelum melakukan uji hipotesis. Asumsi pertama yang harus terpenuhi adalah data berdistribusi normal untuk itu akan dilakukan uji normalitas secara statistik menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dan uji asumsi yang kedua data harus homogen untuk itu dilakukan uji homogenitas dengan menggunakan uji *Levene Statistic*.

### a. Uji Normalitas

Asumsi pertama yang harus terpenuhi adalah data berdistribusi normal untuk itu akan dilakukan uji normalitas secara statistik menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan SPSS.16 for windows. Hasil perhitungan normalitas data *pretest* dan *posttest* dipaparkan dalam tabel di bawah.

Tabel 9 Hasil Uji Normalitas Data *Pretest* dan *Posttest* Setiap Kelompok

Data	Kelompok	K-S	P	Keterangan
<i>Pretest</i>	Kontrol	0,196	>0,05	Normal
	Eksperimen	0,181	>0,05	Normal
<i>Posttest</i>	Kontrol	0,151	>0,05	Normal
	Eksperimen	0,239	>0,05	Normal

Pada tabel diatas, nilai p value (Sig) *Kolmogorov Smirnov* dari ketiga kelompok diketahui nilai  $p > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji asumsi yang kedua data harus homogen untuk itu dilakukan uji homogenitas dengan menggunakan uji *Levene Statistic*. Selanjutnya data *pretest* dan *posttest* dilakukan uji homogenitas. Nilai signifikan uji homogenitas adalah  $0,139 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian untuk mereduksi kecemasan akademik pada ketiga kelompok homogen.

## 3. Dampak Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa

Untuk mengetahui keefektifan teknik *assertive training* tersebut, maka dilakukan uji hipotesis untuk menjawab rumusan masalah yang telah dipaparkan dalam BAB sebelumnya. Uji hipotesis dalam penelitian ini yang pertama menggunakan *Uji Paired Sample T-Test* untuk melihat perbedaan mean masing-masing kelompok, kedua menggunakan Uji *One*

Way ANNOVA. Untuk melihat perbedaan ketiga kelompok dapat dilihat dalam tabel 10.

Tabel 10 Hasil Uji keefektifan teknik *assertive training* dan kelompok kontrol

Kelompok	N	Pretest		Posttest		t	Gain score		F(2,7)
		M	SD	M	SD		M	SD	
eksperimen	7	105.57	1.99	74.28	7.37	12.65***	30.85	5.76	6.858**
Kontrol	7	107.85	1.68	90.71	6.07	6.83***	18.57	2.72	

Ket : \* $p > 0,05$  ; \*\* $p < 0,05$ ; \*\*\*  $p < 0,01$

Dari tabel Tabel 10 telah dilakukan perhitungan dengan *Uji Paired Sample T Test* di kedua kelompok, di peroleh hasil tingkat kecemasan akademik siswa pada kelompok eksperimen *pretest* (M=105,57, SD=1.99) lebih tinggi secara signifikan di dibandingkan pada saat *posttest* (M=74,28, SD=6,07;  $t(6)=12.65, p < 0,05$ ) temuan ini sejalan dengan prediksi pada hipotesis menyatakan bahwa konseling kelompok teknik *assertive training* efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa. Kelompok selanjutnya tingkat kecemasan akademik siswa pada kelompok kontrol pada saat pelaksanaan *pretest* (M =107,85, SD =1,68) lebih tinggi secara signifikan dibandingkan pada saat pelaksanaan *posttest* (M= 90,71, SD = 6,07;  $t(6) =6.07, p < 0,05$ ) temuan ini juga sejalan dan menjawab prediksi  $H_a$  ke-2 yang menyatakan bahwa konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.

Dari hasil tabel 10, jika dibandingkan pada kedua kelompok mengidentifikasi adanya penurunan tingkat kecemasan akademik siswa pada saat sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa metode yang digunakan pada kedua kelompok dapat mereduksi kecemasan akademik siswa, namun dari kedua kelompok tersebut memiliki tingkat keefektifan yang berbeda dalam mereduksi kecemasan akademik siswa, untuk itu dilakukan uji *One Way ANNOVA*.

Namun, dengan uji *One Way ANNOVA* dengan gain score yang ternormalisasi untuk melihat tingkat keefektifan dari kedua kelompok

diperoleh hasil  $F(2,7)=6,86$ ,  $p<0,05$ . Hasil Uji F ini menunjukkan ada penurunan tingkat kecemasan akademik siswa secara signifikan sebelum diberikan dan sesudah diberikanya perlakuan konseling kelompok, hal ini menunjukan bahwa kedua metode tersebut efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa. Meskipun hasil *uji paired sample t-test* menunjukkan bahwa teknik *assertive training* efektif dalam mereduksi kecemasan akademik siswa, tetapi tingkat keefektifan dari masing-masing kelompok tersebut berbeda sebagaimana dijelaskan dalam tabel 10.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik yang di alami siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung dan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik restrukturing kognitif, konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis dan konseling kelompok teknik restrukturing kognitif yang terintegrasi dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat keefektifan dari ketiga teknik tersebut dalam mereduksi kecemasan akademik siswa. Berikut merupakan pembahasan dari setiap temuan dalam penelitian ini.

### **1. Profil Kecemasan Akademik**

Data hasil penelitian yang didapatkan, terlihat bahwa kondisi kecemasan akademik yang dimiliki siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung, mayoritas siswa memiliki kecenderungan kecemasan akademik pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa, sebagian siswa belum mencapai tingkat perkembangan yang optimal sehingga kecenderungan kecemasan akademik siswa perlu di turunkan, ditambah lagi fakta dilapangan menunjukan bahwa jumlah sampel penelitian yang memiliki kecenderungan kecemasan akademik tinggi dapat dikatakan masih cukup

banyak. Untuk itu, kecemasan akademik yang dimiliki siswa perlu diturunkan dengan harapan siswa dapat memiliki motivasi dan hasil prestasi belajar yang baik.

Beberapa studi yang dilakukan sebelumnya yang mengindikasikan profil tingkat keceemasan akademik yang dimiliki siswa berada dalam kategori sedang dilakukan oleh Siregar terhadap 78 orang santri Pondok Pesantren Nurul Huda Singosari Malang dengan menggunakan *Taylor Minnesota Anxiety Scale* (TMAS) didapatkan hasil bahwa sebesar 14,1% atau 11 santri mengalami kecemasan dengan tingkat tinggi, sedangkan yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebesar 66,7% atau sekitar 52 santri dan sisanya sebesar 19, 2% atau sekitar 15 santri mengalami tingkat kecemasan rendah<sup>69</sup>. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Mahato yang mengatakan di Kepulauan Micicoy anak-anak sekolah sekolah saat ini memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi dan memiliki banyak konsekuensi yang serius untuk kesehatan mental anak<sup>70</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Khumar dan Halder pada siswa sekolah menengah di India menyatakan bahwa tingginya tingkat kecemasan akademik yang dimiliki oleh siswa dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan daya saing yang cukup tinggi memberikan dampak ketakutan, kegelisahan pada siswa akankah mereka mampu meberikan hasil yang terbaik<sup>71</sup>.

Pernyataan diatas menunjukkan bahwa tingginya tingkat kecemasan akademik yang dimiliki oleh siswa memiliki banyak dampak negatif. Kecemasan akademik yang tinggi merupakan bentuk gangguan dalam belajar dan merupakan prediktor utama penyebab rendahnya prestasi akademik siswa hal yang sama dikemukakan oleh Thomas mengungkapkan bahwa gangguan kecemasan bisa terwujud dalam

---

<sup>69</sup> Siregar , C.N. 2013. Tingkat Kecemasan Pada Santri Pondok Pesantren. *Journa Psikologi Univeristas Muhamadiyah Malang*. 1(1).

<sup>70</sup> Mahato,Bhutnath & Jangir,Sunil. 2012. A Study on Academic Anxiety among Adolescents of Minicoy Island, *International Journal of Science and Research (IJSR)*. (1).

<sup>71</sup> Kumar, D.S., Halder, U.J & Misra, B. 2014. A Study On Academic Anxietyand Academic Achievement On Secondary. *Indian Streams Research Journal*.4(6). Available online at [www.isrj.net](http://www.isrj.net).



perilaku siswa di kelas sehingga mereka yang memiliki gangguan kecemasan menjadi lebih pasif dalam belajar, perasaan gugup, panik, gagal dalam ujian, merasa tidak mampu melakukan tugas, dan pikiran gelisah adalah gejala kecemasan yang berkontribusi pada rendahnya prestasi akademik siswa<sup>72</sup>.

Penelitian yang berkaitan dengan kecemasan akademik juga telah dilakukan Putri dalam diskusi hasil penelitiannya dipaparkan bahwa, tingginya tingkat kecemasan akademik yang dimiliki oleh seseorang akan berdampak pada performa yang buruk dalam belajar, dalam penelitian disampaikan bahwa individu yang mempunyai kecemasan akademis tinggi adalah individu yang menunjukkan dorongan pikiran dan perasaan akan ketakutan dalam menghadapi tugas dan aktivitas akademis sehingga pola pikir, respon fisik dan perilaku terganggu<sup>73</sup>.

Kondisi tersebut berarti bahwa, diperlukan suatu upaya untuk membantu siswa dalam mereduksi kecemasan akademik yang mereka alami, mengingat dampak yang begitu besar terhadap motivasi dan hasil prestasi belajar siswa. Adapun upaya yang dapat dilakukan dalam bentuk layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dan desensitisasi sistematis yang diharapkan dapat mereduksi kecemasan akademik siswa seperti yang telah dijelaskan sebelumnya pada bagian pendahuluan.

## **2. Keefektifan teknik *assertive training* untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.**

---

<sup>72</sup> Thomas, C.L., Cassady, J.C., & Heller, M.L. 2017. The Influence Of Emotional Intelligence, Cognitive Test Anxiety, And Coping .Strategies On Undergraduate Academic Performance. *Learning And Individual Differences*. 55 (2017) 40–48.

<sup>73</sup> Putri , A.P. 2009. Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self-Regulated Learning pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional Di Sma Negeri 3 Surakarta. *Tesis*. Semarang: Program Pascasarjana.

Tujuan uji keefektifan program intervensi adalah untuk memperoleh gambaran mengenai sejauh mana intervensi konseling kelompok teknik *assertive training* untuk mereduksi kecemasan akademik siswa. Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa konseling kelompok teknik *assertive training* efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung..

Berdasarkan hasil pengamatan selama intervensi secara umum berjalan lancar. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perubahan tingkat kecemasan akademik antara sebelum dan sesudah diberikanya perlakuan konseling kelompok teknik *assertive training* yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan tahapan-tahapan yang ada dalam teknik *assertive training*, dalam kelompok eksperimen pertama ini difokuskan melihat aspek penyebab perilaku bermasalah siswa dengan mencari tahu kondisi lingkungan siswa sehingga mengalami kecemasan akademik. Dari hasil penelitian diketahui bahwa siswa mengalami kecemasan akademik disebabkan adanya faktor kondisi pembelajaran seperti guru dan kondisi kelas, serta tuntutan akademik .

Teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi kecemasan akademik siswa dikarenakan teknik ini dirancang untuk menyelesaikan masalah konseling dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif (Beck,2011), dalam penelitian ini strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada asumsi bahwa dapat dilakukan pada anak yang mengalami kecemasan akademik dikarenakan siswa memiliki pikiran-pikiran yang irasional, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2009) menyatakan bahwa siswa yang memiliki kecemasan akademik tinggi adalah individu yang menunjukkan dorongan pikiran dan perasaan akan ketakutan dalam menghadapi tugas dan aktivitas akademis sehingga pola pikir, respon fisik dan perilaku terganggu. Dalam intervensi konseling teknik restrukturisasi kognitif siswa diarahkan untuk mendeskripsikan pikiran- pikiran negatif dan selanjutnya pikiran positif yang dimilikinya agar anak mampu mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran positif.

Menurut Corey (2005:213) bahwa teknik *assertive training* digunakan untuk membantu orang-orang yang : 1) Tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, 2) Menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, 3) Memiliki kesulitan untuk mengatakan “Tidak”, 4) Mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya. 5) Merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri. Melalui pemberian *treatment* ini, siswa dilatih untuk mengganti perilaku-perilaku yang selama ini dipelajari (termasuk perilaku salah suai) dengan perilaku lain yang lebih adaptif. Dalam hal ini adalah mengganti ketidak asertifan pada siswa yang mengalami kecemasan dan menggantinya dengan berlatih asertif. Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti selama konseli diberikan *treatment*, konseli telah memperlihatkan banyak kemajuan. Konseli telah berhasil ,engurangi perilaku maladaptif yang disebabkan oleh kecemasan yang dialami oleh siswa. Masing-masing indikator ini meningkat dalam beberapa persen.

Sebelumnya penelitian yang sama dilakukan oleh Murphy et al (2007) di dalam seting klinis yang mengkombinasikan teknik restrukturisasi kognitif dan desensitisasi sistematis dalam mengurangi reaksi negatif untuk meingkatkan kemampuan siswa yang gagap di Amerika Serikat hasil diskusi dalam penelitian ini strategi restrukturisasi dan desensitisasi kognitif dapat dikombinasikan dengan penerapan umum teknik untuk membantu anak-anak memodifikasi kelancaran bicara dan aspek lain dari gangguan gagap (misalnya, Healey & Scott, 1995; Ramig & Bennett, 1995, 1997 ; Ramig & Dodge, 2005 ; Reardon & Yaruss, 2004 ). Strategi dijelaskan dalam makalah ini didasarkan pada penerapan teknik *assertive training* dirancang untuk membantu anak-anak mengatasi reaksi negatif mereka sehingga mereka akan lebih mampu berkomunikasi secara bebas, sementara pada saat yang sama bekerja untuk meminimalkan perilaku

gagap dalam mereka pidato. Berdasarkan hasil penelitian yang dicapai oleh subjek penelitian mampu menjadi bukti bahwa untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa dapat dilakukan dengan teknik *assertive training*.

### **3. Perbedaan tingkat keefektifan teknik *assertive training* dengan kelompok kontrol untuk mereduksi kecemasan akademik.**

Pada bahasan terakhir uji keefektifan dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat keefektifan teknik *assertive training* dengan metode yang digunakan pada kelompok kontrol. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kedua teknik tersebut efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Meskipun kedua kelompok sama-sama efektif dalam mereduksi kecemasan namun dari masing-masing kelompok memiliki tingkat keefektifan yang berbeda.

Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* menunjukkan tingkat keefektifan yang lebih tinggi dibandingkan metode yang digunakan dalam kelompok kontrol yang menggunakan metode konseling behavior. Hal ini sesuai dengan definisi konseling behavior adalah konseling yang berpusat pada perilaku. Perilaku yang diperlihatkan oleh manusia adalah wujud belajarnya dari lingkungan. Senada dengan yang dikemukakan oleh Corey (2003: 198) bahwa “manusia pada dasarnya di dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Segenap tingkah laku manusia itu dipelajari.” Dalam hal ini karena perilaku adalah wujud belajar dari lingkungan, maka keberadaan keduanya saling mempengaruhi, seperti yang diungkapkan oleh Winkel (2004: 420) bahwa “manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya pun dipengaruhi oleh perilaku orang lain.” Dari pemberian konseling behavior pada konseli selama 6 kali, perilaku maladaptif yang disebabkan oleh kecemasan akademik siswa mengalami penurunan. Karena pada hakekatnya tujuan konseling behavior ini untuk mengubah perilaku yang *maladaptive* dan digantikan dengan perilaku baru yang lebih adaptif. Dalam konseling ini

perilaku baru yang diajarkan adalah perilaku berasertif melalui pelatihan secara rutin yang dipelajari oleh konseli.

Peneliti dalam konseling behavior berperan aktif dan direktif disaat pemberian treatment demi tercapainya tujuan konseling. Sama dalam hal ini peneliti berperan lebih direktif pada konseli dalam menentukan tiap prosedur treatment, namun keaktifan konseli dalam tiap sesinya tetap terpantau guna melihat kemajuan konseli di setiap tahap konseling ataupun prosedur implementasi teknik yang diperlukan untuk tercapainya tujuan konseling. Pada pertemuan pertama peneliti melakukan *assessment* guna menggali permasalahan kedua konseli menggunakan analisis ABC, setelah dirumuskan ABC pada masing-masing konseli, konseli diperkenankan untuk membuat *goal setting* yang ingin ia capai dalam konseling behavior. Setelah *goal setting* berhasil ditentukan, maka langkah berikutnya adalah implementasi teknik, dalam konseling behavior ini, teknik yang dipakai adalah *assertive training* untuk memunculkan keasertifan pada siswa yang mengalami kondisi kecemasan akademik.

Pelaksanaan teknik *assertive training* dilakukan pada kelompok eksperimen. Untuk prosedur implementasi teknik ini peneliti gunakan 6 pertemuan juga secara bertahap. Di pertemuan pertama konseli memberikan latihan asertif berdasarkan prosedur, yang pertama adalah menentukan kesulitan berasertif kedua konseli, kemudian mendefinisikan perilaku yang diinginkan dan harapan-harapan konseli dalam berasertif yang dalam hal ini perilaku yang diinginkan tentunya adalah munculnya perilaku asertif pada kedua konseli.

Setelah itu peneliti dan konseli menentukan perilaku akhir yang dibutuhkan dan tidak dibutuhkan demi terbentuknya keasertifan pada konseli, misalnya adalah konseli tidak diperkenankan menyampaikan keasertifannya dengan kemarahan, namun ketegasan dan kejujuran diperlukan demi tersampainya pesan yang ingin disampaikan dalam berasertif. Peneliti juga membantu mengungkapkan kekhawatiran konseli dalam berasertif, seperti misalnya lawan bicara tetap menindas konseli,

ataupun lawan bicara justru berbalik menyerang konseli. Disini peneliti memberikan pengertian bahwa tidak hal yang perlu ditakutkan konseli katika menyampaikan keasertifan dengan cara yang tepat. Setelah semua prosedur dilalui dan dipahami oleh konseli, maka peneliti memberikan latihan berupa menanggapi beberapa situasi yang dimungkinkan dialami konseli dan kondisi dipersilahkan menanggapi dengan kalimat asertif sesuai contoh yang diberikan peneliti sebelumnya. Ketika respon yang diberikan konseli sudah baik, peneliti menyudahi sesi konseling dan dilanjutkan kembali ke pertemuan berikutnya. Di akhir konseling peneliti tidak lupa mengingatkan konseli untuk merespon lawan bicara yang selalu menekan dengan menggunakan kalimat asertif. Dipertemuan berikutnya peneliti tinggal mengulang dari hasil treatment sebelumnya, sambil terus mengulang pelatihan asertif. Diakhir konseling, peneliti memberikan tugas pada konseli untuk mencatat setiap kalimat asertif yang telah berhasil ia utarakan dan bagaimana tanggapan lawan bicara. Hasil dari tugas tersebut akan digunakan peneliti sebagai evaluasi dan terminasi sesi konseling yang sudah diberikan. Dipertemuan terakhir konseling peneliti kembali memeriksa tugas yang sudah diberikan untuk memantau perkembangan konseli, dan hasilnya konseli telah mengungkapkan keasertifannya dengan baik pada lawan bicaranya. Dari hasil observasi dengan skala penilaian di akhir konseling juga diperoleh hasil bahwa perilaku maladaptif yang disebabkan oleh kecemasan akademik siswa sudah mulai berkurang dan menunjukkan peningkatan pada masing-masing indikatornya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini telah berhasil menguji keefektifan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif, teknik desensitisasi sistematis dan teknik restrukturisasi kognitif yang terintegrasi dengan teknik desensitisasi sistematis

untuk mereduksi kecemasan akademik siswa, namun masih banyak ditemukan keterbatasan didalamnya. Keterbatasan penelitian tersebut antara lain :

- a. Penelitian ini belum merencanakan kebutuhan akan tindak lanjut atau *follow up* dalam memonitor dampak intervensi dapat bertahan berapa lama terhadap penurunan kecemasan akademik siswa.
- b. Penelitian ini belum memberikan kekhususan kecemasan pada mata pelajaran tertentu sehingga bentuk kecemasan yang dibahas masih bersifat umum .
- c. Desain dalam penelitian ini belum menggunakan kelompok kontrol yang bertujuan untuk membandingkan dengan kelompok eksperimen yang ada.
- d. Keterbatasan waktu dalam penelitian, dikarenakan perlakuan yang diberikan terhenti selama satu minggu karena subjek penelitian mengikuti ujian kenaikan kelas.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 9 Bandar Lampung dimulai dari tahapan pembentukan sampai pelaksanaan kegiatan, maka dapat disimpulkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Kondisi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Bandar Lampung rata-rata berada pada tingkat sedang.
2. Teknik *assertive training* efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung.
3. Kelompok Kontrol efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung.
4. Terdapat perbedaan tingkat keefektifan teknik *assertive training* dengan kelompok kontrol untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pembahasan hasil dan simpulan penelitian, saran ditujukan kepada berbagai pihak terkait, khususnya bagi lembaga pendidikan/sekolah, konselor sekolah/guru bimbingan dan konseling, serta peneliti selanjutnya

##### **1. Bagi Sekolah**

Hendaknya memfasilitasi pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif, desensitisasi sistematis dan integrasi dari teknik restrukturisasi kognitif yang terintegrasi dengan teknik desensitisasi sistematis agar konseling kelompok yang diberikan efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.



## 2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hendaknya lebih memperhatikan perkembangan siswa, baik secara pribadi, sosial, karir dan belajar terutama yang berkaitan dengan kecemasan akademik. Hal ini perlu dilakukan agar konselor mampu memberikan layanan konseling bukan sebagai kuratif namun lebih baik dilakukan untuk pencegahan (preventif) dan program intervensi yang peneliti lakukan, direkomendasikan kepada konselor untuk mengurangi kecemasan akademik siswa.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari intervensi ini bisa dijadikan batu pijakan oleh peneliti selanjutnya untuk menyempurnakan berbagai keterbatasan. Sehingga direkomendasikan kepada para peneliti selanjutnya untuk :

- a. Melakukan *follow up* atau tindak lanjut untuk melihat konsistensi dari pengaruh perlakuan terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik siswa.
- b. Lebih memfokuskan pada mata pelajaran tertentu yang berpotensi terjadinya kecemasan sehingga dapat memberikan perbedaan antara kecemasan pada mata yang satu dan lainnya.
- c. Memperpanjang sesi pertemuan dan mempertimbangkan waktu untuk melihat sejauh mana suatu teknik dapat mempengaruhi perubahan kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika Nurhisn, 2011, *Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT. Refika aditama.
- Adeyemi,A.O.,Uwakwe,C.B.U. 2014. Effectiveness Of Kognitif restructuringAnd Social Decision-Making Techniques On Truancy Behaviour Reduction Among Secondary School Adolescents In Ibadan, Nigeria. *African Journal For The Psychological Study of Social Issues*, 17(2).
- Akbar, J. 2015. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta. *Skripsi*. SURAKARTA :Program Sarjana.
- Amiri, B., Ghanbari hashem abadi, B. A., Aghamohammadian, H. R. 2005. Comparing efficacy cognitive -behavioral therapies, training study skills and method of syncretism in test treatment test anxiety, *journal of educate and psychology studies in Firdausi University*.
- Amwalina. 2005. Hubungan Konsep Diri Akademik Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UII: Yogyakarta.
- Asikhia, Olubusayo,A. 2014. Effect Of Kognitif restructuringOn The Reduction Of Mathematics Anxiety Among Senior Secondary School Students In Ogun State, Nigeria. *International Journal of Education and Research*, 2(2).
- Ayres, Joe dan Hopf, T. S. 2009. Visualization, Systematic desensitization, And Rational Emotive Therapy: A Comparative Evaluation, Communication Education. *Jurnal of Communication Education* 36(3);236-240, Roudtlege.
- Azwar, S. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Banga, Chaman. 2014. Academic Anxiety Among High School Students in Relation to Gender and Type of Family. *Research Journal & Acomplete Periodicaldedicated to Humanities& Social Science Research*.5,(1).
- Beck,J.S. 2011.*Cognitive Behavior Theraphy (basic and beyond)*. The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc.New York..
- Boonsuchat, Jarin. 2015. Group Counseling for Reducing the Anxiety in Parents of Children with Autism. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 19) 640 – 644.

- Corey, G. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling 8th ed.* California : Brooks/Cole.
- Cormier & Osborn. 2009. *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions 6th Ed.* USA:Brooks/Cole.
- Creswell, J. 2010. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. 2015. *Riset Pendidikan Perencanaan, Plaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif dan Kuantitatif.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daniel, G, 2003, *Emotional Intelligence*, Jakarta :PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Dareboy, C.& Eskin, M. 2012. Comparison of the Effectiveness of Cognitive Restructuring and Systematic Desensitization in Reducing High-Stakes. *Turkish journal of psychiatry.* 23(1): 9-17.
- Deb, S., & Walsh. (2010). Anxiety Among High School Students in India: Comparisons Across Gender, School Type, Social Strata And Perceptions Of Quality Time With Parents. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology.* 10(3): 18-31.
- Dewa Ketut Sukardi, 2008, *Bimbingan dan konseling di Sekolah*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dobson, Cassie. 2012."Effects Of Academic Anxiety On The Performance Of Students With And Without Learning Disabilities And How Students Can Cope With Anxiety At School". *Tesis.* Northern Michigan University : Master of Degree of Arts in Education.
- Efford, B. T. 2016. *40 Techniques Every Counselor Should Know.* New Jersey: Pearson Educatin, Inc.
- Eisner, Lori R., Jonshon. Sherli& Charles. 2009. *Positive Effect Regulation in Anxiety Disorder, Journal of Anxiety Disorders.* 23 (2009) 645–649.
- Eko Putro Widoyoko, 2014, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Field, A. 2009. *Discovering Statistics Using SPSS 3rd Ed.* British:Sage Publications.
- Gede , Tresna. 2008. *Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dan Konseling Rasional Emotif Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Menghadapi Evaluasi Pembelajaran*

- Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja*. Tesis.(Singaraja:Jurusan Bimbingan Konseling, UNDIKSHA.
- George Washington, 2005, *Tampil Elegan dengan 130 Etiket George Washington: diterjemahkan oleh F.X Prsnanto*, Jakarta: Tabora Media.
- Ghasemzadeh, Soheila Karami,.dkk. 2012. Effects Of Group Counseling With Cognitive-Behavioral Approach On Divorce Children's Depression. *Elsevier: Social and Behavioral Sciences 46 (2012) 77 – 8*.
- Gibson, R.L., dan Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling Edisi Ketujuh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Diterjemahkan dari *Introduction to Counseling and Guidance*. First publisher 2008 by Pearson Prentice Hall. Pearson education, inc, Upper Saddle River, New Jersey.
- Gilthorta, Neeraj & Dinesh Dhingra. 2010. Neurochemical Modulation of Anxiety Disorder, *International Journal of Pharmacy dan Pharmaceutical Sciences Vol.2*.
- Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling : Profesi yang Menyeluruh, edisi keenam*. Alih Bahasa : Winarno dan Lilian Y. Jakarta : Indeks.
- Goetz, Thomas.et.all.2015. Affect and Motivation Within and Between School Subjects: Development and Validation of an Integrative Structural Model of Academic Self-Concept, Interest, and Anxiety. *International Jurnal Contemporary Educational Psychology*.
- Hartinah, S, 2009, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: Refika Aditama.
- Heravi, M., Jadid Milani, M., Rezheh, N., Velaii, N. 2004. Comparing Efficacy Training Relaxation In Test Anxiety In College Students. *Journal of medical science university of Mazandaran*. 14 (43): 86-92.
- Ishtifa. H. 2012."Pengaruh Self-Efficacy Dan Kecemasan Akademik Terhadap Self-Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah". *Skripsi*. Jakarta: Fakultas psikologi universitas islam negeri syarif hidayatullah.
- Karimi Baghmalek, A., Ebadi, G. H. 2006. Comparing Efficacy Two Method Of Cognitive Cognition And Systematic Desensitization In Treatment Math Anxiety In Girl Students In Ahvaz. *Journal educative and psychology studies*.7 (2):191-211.
- Khairani, M, 2013, *Psikologi Umum*, Yogyakarta: Aswaja.

- Kumar, D.S., Halder, U.J & Misra, B. 2014. A Study On Academic Anxiety and Academic Achievement On Secondary. *Indian Streams Research Journal*.4(6). Available online at www.isrj.net.
- Mahato, Bhutnath & Jangir, Sunil. 2012. A Study on Academic Anxiety among Adolescents of Minicoy Island, *International Journal of Science and Research (IJSR)*. (1).
- Mastur., Sugiharto, D.Y.P., Sukiman. 2012. Konseling Kelompok Dengan Teknik Kognitif restructuring Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Unniversitas Negeri Semarang*, 1 (2).
- Muhari. Cristi, Chintia. 2013. Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring (Cr) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-Tsm (Teknik Sepeda Motor)-1 Smk Negeri 1 Mojokerto. *Jurnal BK UNESA*. Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013, 266 – 273
- Muhibbinsyah, 2010, *Psikologi Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Murphy, et al. 2007. Enhancing Treatment For School-Age Children Who Suffer I Reducing Negative Reaction Through Desensitization Cognitive Restructuring. *Journal Of Fluency Disorder* 32: pp.121-138.
- Myrick, RD. .2011 *Developmental Guidance and Counseling: a Practical Approach*. 5th Ed. Minneapolis: Educational Media Cooperation. USA.
- Nanda, WE. 2017. Effectiveness Of Cognitive Restructuring Technique To Reduce Academic Procrastination Of Vocational High School Students. *Couns-Edu: International Journal Of Counseling And Education*, 2(1): Pp. 6-10. DOI: 10.23916/002017025510.
- Nandang, R. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok Di Sekolah (Metode, Teknik Dan Aplikasi)*. Bandung: Penerbit Rizki Press.
- Neacsu, V., Sfeatcu, I.R., Maru, N. dan Dumitrache, M.A. 2013. *Relaxation and Systematic desensitization in Reducing Dental Anxiety*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 127 ( 2014 ) 474 – 478.
- Nevid, JS dkk. 2005. *Psikologi Abnormal* Edisi Kelima Jilid 1. Jakarta : Erlangga
- Nikmaturohma, U. 2015. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Internal Locus Of Control Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kedunggalar. Skripsi. Solo: Universitas Sebelas Maret.
- Nursalim, Mochamad, 2013, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Indeks Akademia Permata.
- Nursalim, Mochamad. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.

- O'Connor, M., Ashendorf.et.all. 2008. Trail Making Test Errors in Normal Aging, Mild Cognitive Impairment and Demantion. *Elsevier of Clinical Neuropsycholgy*, 23.129-137.
- Oliha, Josephine, A. 2013. Effectiveness Of Contingency Management And Systematic Desensitization In The Management Of Truancy In Schools. Nigeria. *International Journal of Education Learning and Development* Vol.1, No.2, pp.51-60.
- Olson, Matthew & Hergenhahn, B.R. 2013. *Pengantar Teori-teori Kepribadian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Pangastuti, Maya. 2014. "Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) pada Siswa SMA". *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia. Januari 2014, Vol. 3, No. 01, hal 32 – 41*.
- Prasetyo, A & Febriana W. 2008. Pengaruh Stress Terhadap Komitmen Mahasiswa –Mahasiswa Universitas Airlangga Untuk Menyelesaikan Pendidikan Mereka Dengan Faktor Kecemasan Sebagai Variable Moderator. *Majalah Ekonomi, Tahun XVIII, No 3*.
- Prawitasari, JE. 2012. *Psikologi Terapan Melintasi Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta : Erlangga.
- Prayitno dan Erman Amti. 2008..*Dasar - dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno dan Erman Amti. 2013. *Dasar - dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, Ermina A, 2013, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling: Cet 3*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanto, Edi. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Semarang.
- Putri , A.P. 2009. Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self-Regulated Learningpada Siswa Rintisan Sekolah Bertara F Internasional Di Sma Negeri 3 Surakarta. *Tesis*. Semarang: Program Pascasarjana.
- Remaja Rosdakarya.
- Safaria. 2005. *Autisme: Pemahaman Baru untuk Hidup Bermakna bagi Orang Tua*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Samsudi. 2009. *Desain Penelitian Pendidikan*. Semarang: UNNES Press.

- Sanitaria, Nazriati,E & Firdaus. Hubungan Kecemasan Akademis Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *Jurnal Fakultas Kedokteran UNRI*. 1(2).
- Sarlito, 2010, *Psikologi Umum*, Yogyakarta: Raja Wali Pers.
- Schutz,P. & Pekrun, R. 2006. *Emotion in Education*, USA: Elsevier.
- Selvia, Putri. 2016. “ Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Thought Stopping* dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Prilaku Bullying pada Siswa SMA. *Tesis*. Semarang : Program Pascasarjana.
- Shraf, David R. 2004. *Behavior Modification*, 5th edition. USA: Thomson Wadsworth.
- Siregar , C.N. 2013. Tingkat Kecemasan Pada Santri Pondok Pesantren. *Journa Psikologi Univeristas Muhamadiyah Malang*. 1(1).
- Sitti Hartinah, 2009, *konsep dasar bimbingan kelompok*, Bandung: Refika Aditama.
- Steigerwald dan Stone. 1999. Cognitive Restructuring And The 12-Step Program Of Alcoholics Anonymous. *Journal Of Substance Abuse Treatment*. 16(4); 321-327.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukmadinata, N.S. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT.
- Sutisna, Yoga. 2016. “Keefektifan Konseling Kelompok *Behavioral Teknik Systematic Desensitization* Berbantuan Musik Klasik Jawa Untuk Mereduksi *Communcation Apprehension* Siswa Di SMA Negeri 1 Puri Mojokerto”. *Tesis*. Semarang : Program Pascasarjana.
- Thomas, C.L., Cassady, J.C., & Heller, M.L. 2017. The Influence Of Emotional Intelligence, Cognitive Test Anxiety, And Coping .Strategies On Undergraduate Academic Performance. *Learning And Individual Differences*. 55 (2017) 40–48.
- Tohirin, 2013, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Maderasah*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Prasada.

- Tresna, Gede. 2008. Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dan Konseling Rasional Emotif Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja. Tesis. Singaraja:Jurusan Bimbingan Konseling, UNDIKSHA.
- Vhitasari, P., et al. 2011.A Pilot Study Of Pre- Post Anxiety Treatment To Improve Academic Performance For Engineering Students. *Journal Procedia Social And Behavioral Sciences* 15 (2011) 3826–3830. doi:10.1016/j.sbspro.2011.04.380.
- Wibowo, ME. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Willis, Sofyan S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winkle, W.S., & Hastuti, S. 2010. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf al-Uqshari, 2005, *Sukses Bergaul: menjalin Interaksi dari Hati*, Jakarta: Gema Insani.
- Yusuf, S. Dkk, 2011, *Landasan Bimbingan & Konseling*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya,.