**ABTRAK**

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 BANJAR MARGO TULANG BAWANG 2016/2017**

**Oleh**

**AZIN AFIFUDIN**

Kecemasan saat menghadapi ujian nasional adalah suatu keadaan psikologis dimana

individu terus-menerus berada dalam perasaan terancam dan khawatir yang kurang jelas yang timbul saat peserta didi menghadapi ujian nasional. Peserta didik mengalami kecemasan saat menghadapi ujian nasonal dengan menunjukkan tanda seperti gugup, tegang, berkeringat dingin,sulit konsentrasi, dan mereka cenderung menghindari untuk mengerjakannya. Salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan harga diri adalah teknik restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran-piiran negatif menjadi pikiran pikiran positif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektivan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok dalam mengurangi tingkat kecemasan saat menghadapi ujian nasional pada peserta didik kelas XI SMA NEGERI 1 Banjar Margo.

eksperimen yang digunakan semu dengan *one group pretest– post test design*. Kelompok eksperimen adalah peserta didik yang memilik itingkat kecemasan tinggi melalui instrumen kecemasan. Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan dalam 6 kali pertemuan dengan topik yang berbeda-beda. Jumlah subyek yang diambil sebanyak 8 peserta didik. Data yang diperolehmelalui subyek, menggunakan inventori kecemasan yang telah diuji validitasnya.

Hasil analisis *Wilcoxon dan Sign* menunjukkan statistik hitung < statistik

tabel, maka hipotesis alternatif diterima. Hasil uji z terlihat bahwa pada kolom

Asymp. Sign 2-tailed untuk uji satu sisi adalah 0,012. Oleh karena kasus ini adalah uji satu sisi, maka probabilitasnya menjadi 0,012:2 = 0,006. Disini terdapat

probabilitas dibawah 0,05 (0,006 < 0,05), sehingga Hipotesis alternative (Ha) diterima atau bisa juga diartikan teknik konseling restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan saat menghadapi ujian nasional di SMA NEGERI 1 Banjar Margo. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan saat menghadapi ujian nasional pada peserta didik kelas XI SMA NEGERI 1 Banjar Margo yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara

hasil *pre test* dan *post test*.

Kata Kunci: Teknik restrukturisasi kognitif, kecemasan, tes