**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan pengukuran pada tingkat kecemasan siswa dengan menyebarkan angket sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok (pre-test) dan setelah pemberian teknik restrukturisasi kognitif (post-test). Selanjutnya data-data ini diolah dengan tahapan mulai dari gambaran lokasi penelitian, deskripsi data, dan pengujian hipostesis.

1. **Gambaran Umum Lokasi Penelitian**
2. **Sejarah Singkat SMA Negeri 1 Banjar Margo**

 SMA Negeri 1 Banjar Margo didirikan pada tahun 2010 dan belum memiliki gedung sendiri dan masih menumpang di SMP Negeri 1 Banjar Agung di Jln. Lintas Timur 157 Banjar Agung kemudian pada tahun 2012 pindah menempati gedung sendiri di Jln. Litntas Timur 159 Banjar Margo. SMA N 1 Banjar Margo adalah satu-satunya sekolahan SMA Di kecamatan Banjar Margo dengan aset 12 Ruang kelas,IPA 1, IPA 2,Kemudian IPS, 1 IPS, 2 IPS, 3 ruang Perpustakaan. Ruang guru, Lab, komputer, Lab, IPA Dan 1 ruang musholla serta luas tanah 5000 m2

1. **Data SMA N 1 Banjar Margo**

|  |  |
| --- | --- |
| Nama sekolah | : SMA Negeri 1Banjar Margo |
| Alamat  | : Jln.Lintas Timur 159 Banjar Margo Tulang Bawang Lampung |
| Desa  | : Bujuk Agung |
| Kecamatan  | : Banjar Margo52 |
| Kabupaten  | : Tulang Bawang |
| Propinsi  | : Lampung |
| N S M  | : 211351511001 |
| No tanggal tahun berdiri | : No.16 Tgl.16 Maret 2012 |
| Status akreditasi  | : A Negeri |

1. **Data Kepala Madrasah**Nama Lengkap : Drs.Suryadi
N I P : 196308011990021001
Tempat tgl. Lahir : Penawar Jaya . 01-08-1963
Jabatan : Kepala SMA N Banjar Margo
Pendidikan : S2
Konsentrasi : Pendidikan Biologi
Alamat Rumah : Penawar Rejo Rw/Rt 04/01 Banjar Margo
2. **Data Siswa 3 Tahun Terakhir**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kelas | 2014/2015 | 2015/2016 | 2016/2017 |
| Jenis Kelamin | L | P | L | P | L | P |
| X | 115 | 162 | 100 | 166 | 117 | 170 |
| XI | 146 | 173 | 103 | 179 | 99 | 168 |
| XII | 145 | 205 | 111 | 162 | 102 | 182 |
| Jumlah siswa | 947 | 823 | 838 |

1. **Tenaga Pendidik dan Pendidikan
a. Tenaga Pendidik**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Guru dan Pegawai | Jenjang pendidikan | Jumlah |
| < S1 | S1 | S2 |
| 1 | Guru Negeri | 0 | 3 | 5 | 8 |
| 2 | Guru Tidak Tetap | - | 2 | 2 | 4 |
| Jumlah | - | 5 | 7 | 12 |

1. **Tenaga Pendidikan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Jenis Tenaga Kependidikan**  | **Status**  | **Jumlah**  | **Keterangan** |
| 1 | T.U Administrasi  | Negeri  | 2 |  |
| 2 | T.U Keuangan  | Negeri  | 3 |  |
| 3 | T.U Kesiswaan  | PTT  | 1 |  |
| 4 | Petugas Bimbingan danKonseling  | Negeri  | 2 |  |
| 5 | Petugas Laboratorium IPA  | Negeri  | 1 | GuruIPA |
| 6 | PetugasPerpustakaan/Pustakawan | Negeri/PTT  | 1/2 | Guru |
| 7 | Petugas Kesehatan  | PTT  | 1 |  |
| 8 | Petugas Laboratorium Bahasa  | Negeri  | 1 | GuruBhs. |
| 9 | Petugas Keamanan  | PTT  | 2 |  |
| 10  | Petugas Kebersihan  | PTT  | 2 |  |
| Jumlah  | 19 |  |

1. **Sarana yang Dimiliki**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Nama Sarana**  | **Jumlah**  | **Satuan**  | Keterangan |
| 1 | Ruang Kepala Sekolah  | 1 | Ruang  | 1 |
| 2 | Ruang Tata Usaha  | 1 | Ruang  | - |  | - |
| 3 | Ruang Guru  | 1 | Ruang  | Belum sesuai standar | Belum sesuaidg standart |
| 4 | Ruang BP  | 1 | Ruang  | 1 | - |
| 5 | Ruang Tamu  | 1 | Ruang  | 1 | - |
| 6 | Ruang Belajar  | 24 | Ruang  | 6 R ber AC | 6 R ber AC |
| 7 | Ruang Perpustakaan  | 1 | Ruang  | 1 | - |
| 8 | Ruang Komputer  | 1 | Ruang  | 1 | - |
| 9 | Ruang Laboratorium IPA  | 1 | Ruang  | 1 |  | Belum sesuaidg standart |
| 10 | Ruang LaboratoriumBahasa  | 1 | Ruang  | 1 | - |
| 11 | Ruang UKS  | 1 | Ruang  | 1 | - |
| 12 | Ruang KOPSIS  | 1 | Ruang  | 1 | - |
| 13 | Ruang Seni  | 1 | Ruang  | 1 | - |
| 14 | Aula Serbaguna  | - | Ruang  | - | - |
| 15 | WC dan Kamar MandiGuru  | 1 | Ruang  | 4 | - |
| 16 | WC Untuk Siswa  | 7 | Ruang  | 6 | - |
| 17 | Kantin  | 1 | Ruang  | 12 | - |
| 18 | Tempat Wudlu Siswa  | 2 | Ruang  | 2 | - |
| 19 | Masjid/Musholla  | 1 | Ruang  | 1 |  | - |
| 20 | Tempat Sepeda Siswa  | 1 | Ruang  | 2 | - |
| 21 | Halaman (UntukUpacara)  | 1 | -  | 1 | - |

1. **Visi dan Misi**
2. Unggul dalam prestasi islami dalam berperilaku
3. Menumbuhkan semngat belajar ilmu keagamaan Islam dan umum.
4. Menumbuhkan semngat keunggulan secara intensif dan daya saing yang sengat kepada seluruh warga SMA baik dalam prestasi akademik maupun non akademik.
5. Melaksanakam bimbingan dan pembelajaran secara akitif, kreatif, efektif dan menyenangkan sehingga setiap siswa dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.
6. Mendorong, membantu dan memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan kemampuan, bakat dan minat sehingga dapat dikembangkan secara optimaldan memiliki daya saing lebih tinggi.
7. Menciptakan lingkungan SMA yang sehat, bersih indah dan rindang.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No.  | Jenis dan jumlahMataPelajaran Pokok  | Alokasi Waktu |
| Kelas X | Kelas XI | Kelas XII |
| 1 | BTQ  | 2 | 2 | 2 |
| 2 | SKI  | 2 | 2 | 2 |
| 3 | PKN  | 3 | 2 | 2 |
| 4 | Bahasa Indonesia  | 5 | 4 | 4 |
| 5 | Bahasa Arab  | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Bahasa Inggris  | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Matematika  | 5 | 5 | 5 |
| 8 | IPS  | 4 | 4 | 4 |
| 9 | IPA  | 5 | 4 | 4 |
| 10 | Seni Budaya  | 2 | 2 | 2 |
| 11 | PENJAS OR  | 2 | 2 | 2 |
| 12 | TIK  | 2 | 2 |  |
| 13 | Kepribadian  | 1 | 1 |  |
| Jumlah | 39 | 36 | 32 |

1. Deskripsi Data
2. Data Hasil Pre Test Tingkat Kecemasan Siswa Saat Emnghadapi Testlangkah pertama yang dilakukan untuk memperoleh data hasildengan cara memberikan angket kecemasan peserta didik. Sebelum diberikan *treatment*  dengan teknik restrukturisasi kognitif. Pretest dilaksakan di kelas XI SMA NEGERI 1 Banjar Margo pada tanggal 01 januari 2017. Setelah angket iberikan, dilakukan perhitungan dan pengkategorikan seperti yang
dikemukan BAB III. Dari data diketahui skor tertinggi 115 dan skor
terendah 61. Diperoleh 8 peserta didik yang memiliki kategori tinggi. Kedelapan peserta didik tersebut dijadikan subjek penelitian. Data tersebut digunakan sebagadata hasil *pre test.* Adapun peserta didik dengan inisial nama yang menjadi subjekpenelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.9
Tabel *Pre Test***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Subjek** | **Skor** | **Kategori** |
| 1 | PNH | 115 | Buruk |
| 2 | ISS | 114 | Buruk |
| 3 | RSF | 98 | Kurang |
| 4 | AUD | 97 | Kurang |
| 5 | MAA | 96 | Kurang |
| 6 | DAR | 92 | Kurang |
| 7 | KHN | 91 | Kurang |
| 8 | ROI | 91 | Kurang |

**Grafik 1.9**

**Grafik hasil pre test**

Berdasarkan data tabel 4.0 dari hasil skor angket *pre test* di atas
dapat dilihat kecemasan peserta didik 8 responden yang masuk dalam kategori
memiliki kecemasan yang tinggi dengan memperoleh skor tinggi dari hasil
*pre test* ini, menunjukkan kondisi awal sebelum responden mendapatkan
perlakuan yaitu konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif
dapat dilihat sebelum peserta didik berada pada kategori memiliki tingkat kecemasan tinggi

1. **Pemberian treatment**

Berdasarkan proses konseling dengan teknik restrukturisasi
kognitif yang telah dilaksanakan, dengan pemberian *treatment* teknik
restrukturisasi kognitif berikut ini uraiannya:

* 1. **Pertemuan Pertama: Pemberian Rasional**
1. Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 07..30 ketika waktu sekolah
tidak efektif 8 peserta didik yang mempunyai nilai tinggi diminta
kesediaanya untuk mengikuti *treatment* dan datang ke ruang BK.
Ketika konseli datang, peneliti sebagai konselor menyambut dan
mempersilakan duduk di tempat duduk yang disediakan dengan
format melingkar. Konselor memberikan topik netral seputar mata
pelajaran yang dianggap sulit mengingat mereka baru saja
menghadapi ujian akhir semester (UAS), kemudian konselor
memulai pembicaraan dengan memberitahukan harapan dan tujuan
yang akan dicapai pada pertemuan pertama yaitu agar anggota saling
mengenal dan menimbulkan rasa saling pertemanan karena kegiatan
treatment dilakukan secara berkelompok dan dibutuhkan kepercayaan
agar bisa saling terbuka.

1. Pelaksanaan

kegiatan inti dilaksanakan dengan menggunakan game
permainan “Bapak berkata”. Dimana peserta didik di minta untuk
mengulangi kalimat yang diawali dengan kata “Bapak berkata”
sehingga secara tidak langsung kalimat-kalimat positif yang dikemas
dalam permainan menjadi sebuah pemahaman mengenai berpikir
positif.

Kemudian konseli diminta untuk mengemukakan masalah
secara umum tentang pikiran negative pada saat tes yang dialami.
Dan konselor menyampaikan garis besar penggunaan strategi
penngubahan pola pikir.

1. Diskusi dan refleksi

Kegiatan ini adalah setiap manusia mempunyai sifat yang
berbeda dan pentingnya sekali untuk mengenal dan memahami diri
sendiri dan belajar mengeskpresikan apa yang ada pada pikiran
tentang diri sendiri, dan konseli dapat mengerti mengeni pentingnya
kegiatan ini untuk mengatasi maslaah pikiran negatif pada saat
menghadapi tes. Sehimgga konseli dpat mengerti secara umum
permasalahan yang sedang dihadapinya.

* 1. **Pertemuan Kedua: Identifikasi Pikiran Konseli**
1. Persiapan
 Kegiatan dimulai pada pukul 08.15 WIB. Konselor membahassepintas tentang kegiatan pada pembahasan awal. Kemudian konselormeminta konseli untuk menjelaskan pikiran yang mengukuti, baikbebrapa saat sebelum peristiwa itu terjadi, saat peristiwa terjadi, danbebrapa saat setelah peristiwa itu terjadi. Tetapi konselor sebelumnya memberikan contoh agar mempermudahkonseli.
2. Pelaksanaan

Pada kegiatan inti konselor meminta konseli mencatat pikiranpikiran tersebut pada selembar kertas. Dimana terdapat dua kolom.satu kolom untuk menuliskan pikiran negative dan satu kolom untukpikiran positif. Konseli mulai menuliskan pikiran-pikiran negativeyang bersangkutkan kecemasan mereka pada kolom pikiran negative.Setelah itu konselor membantu peserta didik untuk membuat pernyataannegative menjadi pernyataan positif.

1. Diskusi dan refleksi

Pada tahap terakhir konselor merefleksi kegiatan padapertemuan kedua yaitu untuk merefleksi diri, dimana konseli dilatihuntuk mengenali dan menggali pikiran-pikiran negative khususnyatentang kecemasan mereka yang bisa menjadi masalah danmenghambat mereka. Jika konseli sudah dapat mengenali masalahmasalah pada dirinya karena berawal dari pikiran negative makakonseli dapat belajar untuk menyelesaiakannya.

* 1. **Pertemuan Ketiga: Pengenalan dan Latihan *Coping Thought***
		1. Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 07.00 WIB di Kelas VIII G.
Ketika konseli masuk, konselor menyambut dengan ramah dan
mempersilakan duduk. Konselor membukanya dengan salam dan
menanyakan kabar serta berbicara tentang cuaca yang sedang mendung hari itu, Konselor menjelaskan harapan dan tujuan pada
kegiatan pertemuan ketiga. Dan membahas sepintas tentang kegiatan
pada pertemuan sebelumnya.

* + 1. Pelaksanaan

Pada kegiatan inti konselor mengawalinya dengan stimulant
cerita pendek yang berhubungan dengan indikator atau dengan
membayangkan pada situasi tes yaitu intinya mengalami kesulitan
saat mengerjakan tes dan kemudian mendapatkan hasil yang jelek,
sehingga membuat konseli berpikiran negatif. Tujuannya untuk
menarik siswa untuk menggali pengalamannya dan merefleksikan
secara bersama. Kemudian konseli meminta untuk berlaih
memverbalkan pikiran-pikiran positif yang sebelumnya sudah
mampu dikemukakan oleh konseli, kemudian kembali memverbalkan
pikiran positif tersebut agar dapat meningkatkan keyakinan bahwa
konseli mampu untuk membuat pernyataan diri yang lebih baik.
Setelah itu, konseli di minta untuk mencatat pada selembar kertas
mengenai pikiran-pikiran positif yang muncul.

* + 1. Diskusi dan refleksi

Pada tahap terakhir konselor membantu konseli untuk
merefleksikan apa yang telah dilakukan, konseli menceritakan
perasaan yang lebih lega setelah melakukan latihan penghentian
pikiran. Memberikan kesempatan pada konseli-konseli lain untuk bertanya atau memberi masukan pada latihan ini. Konselor
memberikan kesimpulan pada akhir kegiatan dan memberikan saran
untuk selalu melakukan perbaikan melalui berlatih sendiri kemudian
memberikan tugas yaitu berlatih penghentian pikiran negative di
manapun dan kapanpun terutama ketika mengontrol diri dalam
menghadapi masalah. Pada akhir-akhir *treatment* peserta didik sudah mulaibisa mengatur dan mengontrol diri.

* 1. **Pertemuan Keempat: Peralihan dari Pikiran Negatif ke *CopingThough***
		1. Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 07.30 WIB. Konselor
menjelaskan harapan dan tujuan pada *treatment* kedua dengan
peralihan dari pikiran negative atau pernyataan-pernyataan yang
menyalahkan diri ke pikiran-pikiran yang lebih positif atau
konstruktif

* + 1. Pelaksanaan

Konselor memulai dengan memberikan cerita pendek untuk
stimulant yaitu mengenai masalah peserta didik dengan memodelkan dirikonselor sendiri. Tiga konseli langsung antusias karena cerita yangtelah diberikan konselor sama seperti yang mereka rasakan,
kemudian konselor mengajak konseli untuk berlatih menghentikan
pikiran seperti treatment sebelumnya dengan mejelaskan prosedur latihan. Konselor menggali pikiran-pikiran negatifnya kemudian
konselor menhentikan pikiran negative dengan berkata ”berhenti”
atau “STOP”, dilanjutkan dengan konseli berkata stop pada dirinya
sendiri, dan menginstrusikan stop pada dirinya lagi tetap didalam
hati, kemudian konselor membantu mengarahkan pikiran negatif
kearah pikiran netral, positif dan tegas. Konseli yang lain juga tetap
ikut latihan berpasangan dengan teman dibawah pengawasan
konselor. Kemudian konselor meminta pada konseli untuk
menyampaikan apa yang telah dirasakan setelah mencobanya.

* + 1. Diskusi dan refleksi

Pada akhir kegiatan konselor merefleksi kegiatan yang telah
dilakukan oleh konseli, dan konseli mampu membuat pernyataan
menanggulangi dengan cepat karena konseli telah menemukn pokiran
positif darip pikiran negative yang dipikirkan. Dan konseli sudah
mulai merasa bahwa pikiran-pikiran negatif tersebut sudah tidak
mengganggu lagi.

* 1. **Pertemuan Kelima: Latihan Penguatan Positif**
		1. Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 07.00 WIB di musollah. Ketika
konseli masuk, konselor menyambut dengan ramah dan
mempersilakan duduk. Konselor membukanya dengan salam dan
menanyakan kabar serta berbicara tentang remidi apa saja yang akan diikuti siswa, Konselor menjelaskan harapan dan tujuan pada
kegiatan pertemuan kelima.

* + 1. Pelaksanaan

Pada kegiatan ini konselor meminta konseli untuk mengulangi
dan memverbalkan perpindah pikiran dari pikiran negative ke *coping
thought* secara bergantian. Pada kegiatan ini konseli mampu
mengganti pikiran negative menjadi positif dengan cepat. Kemudian
setelah konseli dapat mengganti pikirannya, konseli dimnta untuk
mengulangi hal tersebut tetapi dengan mata tertutup dan tanpa
memverbalkannya. Pada saat yang sama, konselor menjelaskan
bahwa hal ini dapt dilakukan saat menghadapi situasi yang
sebenarnya.

* + 1. Diskusi dan refleksi

Pada tahap akhir konselor dan konseli merefleksi latihan,
berbagi pengalaman satu sama lain tentang latihan dan konseli yang
bermasalah mengutarakan perasaan yang lebih baik lega dan
bersemangat untuk berusaha menjadi lebih baik. Konselor dan
konseli bersama-sama menyimpulkan kegiatan hari ini. Kegiatan
pada *treatment* ke lima berjalan lancar dengan suasana yang sangat
menyenangkan. Peningkatan dalam indicator dapat dilihat peserta didik yang mulai semangat dan senang untuk mulai belajar karena peserta didik merasa bahwa dirinya mampu dan mata pelajaran tersebut memiliki manfaat yang baik untuk dirinya dikemudian hari.

* 1. **Pertemuan Keenam: Evaluasi Tugas Rumah dan Tindak Lanjut**
		1. Persiapan

Kegiatan ini dimulai pada pukul 07.00 WIB. Kegitan ini
konseling kelompok dilakukan di luar ruang BK tepatnya di
Musollah agar suasana lebih santai dan bersahabat. Konselor
menambahkan kehangatan suasana dengan menanyakan kabar
setelah mengikuti remidi. Suasanapun mencair, konselor mulai
menjelaskan harapan dan tujuan pada akhir *treatment* .

* + 1. Pelaksanaan

Pada pertemuan terakhir ini, konselor meminta konseli untuk
menjelaskan hasil latihan yang telah dilakukan baik tentang kesulitan,
perubahan yang dialami, dan manfaat yang dirasakan. Konseli
menyampaikan bahwa mereka telah berusaha berltih strategi ini dan
diakui ternyata latihan tersebut memberikan banyak pengaruh positif
untuk mengatasi pikiran negatif. Dan hambatannya berasal dari diri
mereka sendiri, yaitu kemalasan untuk melakukan latihan ini secara
rutin.

* + 1. Diskusi dan Refleksi

Pada kegiatan akhir ini konselor meminta kepada konseli agar selalumencobanya agar lebih baik dari percobaan-percobaan sebelumnya. Kemudian konselor memberi pengertian bahwa dengan mengubahpola pikir negatif, akan membuat diri konseli menjadi bersemangatuntuk belajar, lebih bersikap tegas terhadap dirinya sendiri, danbersemangat untuk menghadapi masa depan. Konselor dan konselibersama-sama menyimpulkan kegiatan hari ini. Pertemuan terakhirini berjalan lancar dengan suasana yang sangat menyenangkan.

1. **Data Hasil *Post Test* Tingkat Kecemasan Siswa saat Menghadapi Tes**

Setelah subjek penelitian perlakuan konseling kelompok dengan
teknik penghentian pikiran selama 6 kali pertemuan, maka langkah
selanjutnya adalah mengadakan *post test* melalui pemebrian angket
kecemasan. Sajian data *post test* adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.0**

**Data Hasil Skor Post Test**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Subjek** | **Skor** | **Kategori** |
| 1 | PNH | 87 | Cukup |
| 2 | ISS | 91 | Kurang |
| 3 | RSF | 74 | Baik |
| 4 | AUD | 78 | Cukup |
| 5 | MAA | 77 | Cukup |
| 6 | DAR | 72 | Baik |
| 7 | KHN | 81 | Cukup |
| 8 | ROI | 67 | Bai |

Berdasarkan hasil post test tersebut dapat di gambarkan dalam bentuk grafik sebagai beriku:

**Grafik2.0**

**Grafik hasil post test**

Dari data setiap konseli bahkan terdapat konseli yang mempunyai
tingkat capaian baik. Adapun tingktan proses hasil latihan dapat dilihat
pada table tingkat capaian penurunan kecemasan pada setiap konseli pada
lampiran table tingkat capaian penurunan kecemasan pada setiap konseli.

1. **Uji Hipotesis**

Uji hipotesis digunakan untuk membuktikan apabila teknik
teknik restrukturisasi kognitif efektif mengurangi tingkat kecemasan peseta didik saat menghadapi ujian nasional untuk membuktikan kebenaran hipotesis. Adapun
rumusan hipotesis dalam penelitian ini hipotesis alternative (Ha) adalah teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi kecemasan peserta didik
saat menghadapi ujian nasional.

Sedangkan hipotesis nihil (H0) adalah teknik
restrukturisasi kognitif tidak efektif dalam mengurangi kecemasan peseta didik
saat menghadapi ujian nasional. Hasil uji hipotesis dengan teknik wilcoxon
menunjukkan sebagaimana analisis berikut :

**Tabel 2.1
Wilcoxon Sign Rank Test
Ranks**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | N | Mean Rank | Sum Of Rank |
| Sesudah- sebelum Negative RanksPositive RanksTiesTotal | $$8^{a}$$$$0^{b}$$$$0^{c}$$8 | 4.50.00 | 36.00.00 |

1. Sesudah<Sebelum
2. Sesudah>Sebelum
3. Sesudah=Sebelum

**Test Statistics**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Sesudah-Sebelum |
| ZAsymp. Sig. (2-Tailed) | -2$524^{a}$.012 |

Based On Positive Ranks

Wilcoxon Signed Ranks Test

Output menunjukkan dari delapan data bertanda negatif dan tidak
ada yang sama (ties). Dengan melihat table untuk jumlah data N sama
dengan delapan, uji sama satu sisi dengan tingkat signifikansi$α5\%$maka
didapat statistik table wilcoxon sama dengan delapan. Oleh karena
statistic hitung < statistic table (-2,524 < 8), maka hipotesis diterima.

Dari uji z terlihat bahwa pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk
uji dua 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 (0,0006<0,05). Sehingga Ha diterima atau bisa juga diartikan
teknik Restrukturisasi Kognitif efektif dalam mengurangi tingkat
kecemasan saat menghadapi ujian nasional pada peserta didik kelas XI SMA NEGERI 1 Banjar Margo Tulang Bawang.

**Tabel 2.2
Uji Tanda (sign)**

**frequensi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | N |  |
| Sesudah- sebelum Negative DifferencesPositive DifferencesTiesTotal | 8008 |

1. Sesudah<Sebelum
2. Sesudah>Sebelum
3. Sesudah=Sebelum

Test statistic

|  |  |
| --- | --- |
|  | Sesudah -Sebelum |
| Exact. sig. (2-Tailed)  | .008 |

 Dari delapan data output SPSS terlihat tidak ada data dengan
perbedaan positif, Sembilan data dengan perbedaan negatif dan tidak ada
data yang sama nilainya atau ties, hal ini terjadi karena nilai *post test* lebih
kecil daripada nilai *pre tes* yang berarti adanya penurunan tingkat
kecemasan peserta didik. Oleh karena dalam *output* hanya menyajikan nilai
probabilitas, maka pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas saja.

Jika probabilitas 0.05, maka Ha ditolak, jika probabilitas < 0.05, maka Ha
diterima. Terlihat bahwa pada kolom *Exact sig.(2-tailed)* / *signifinance*untuk uji dua sisi adalah 0,008 . Disini terdapat probabilitas diatas 0,05
(0,008 < 0,05 ). Maka Ha diterima, atau bisa juga diartikan bahwa teknik
Restrukturisasi Kognitif efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan saat
menghadapi ujian nasional pada peserta didik kelas XI SMA N 1Banjar Margo Tulang Bawang.

Statistik Hitung (angka z output) < statistik table (table z), maka Ha
diterima. Statistik Hitung (angka z output) >statitistik table (table z),
maka Ha ditolak

Pada pengujian hipotesis digunakan rumus wilcoxon dengan
analisis statistik menggunakan komputer SPSS *for windows* versi 16.
Analisis ini ditujukan untuk mengetahui efektivitas teknk restrukturisasi
kognitif dalam mengurangi tingkat kecemasan saat menghadapi ujian nasional pada peserta didi kelas XI SMA NEGERI 1Banjar Margo Tulang Bawang.

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan terbukti bahwa Ha diterima artinya teknik restrukturisasikognitif efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan saat menghadapi ujian nasional pada peserta didik kelas XI SMA NEGERI 1 Banjar Margo Tulang Bawang.

1. Tingkat Kecemasan poeserta didik Sebelum Melaksanakan *Treatment* (*Post
test*

Pada awalnya peneliti melakukan *try out* validitas angket harga
diri dengan subjek angket dikelas XI A SMA NEGERI 1 Banjar Margo Tulang Bawang. yang berjumlah 37 peserta didik. Karena peneliti melakukan penelitian pada minggu tidak efektif, maka angket yang tersebar hanya 26 angket.Seletah mengetahaui validitas angket, peneliti melakukan *pre test* di kelasXI B yang berjumlah 35 peserta didik untuk mengetahui peserta didik yangmempunyai tingkat kecemasan tinggi dapat dijadikan sampel penelitian yang akan diberiakan bimbingan konseling, dan menciptakan suasana yang hangat.

Peneliti memberikan angket kecemasan (*pre test*) di kelas XI B
dengan jumlah 35 peserta didik, tetapi angket yang diberikan peneliti hanya 28 angket karena ada beberapa peserta didik yang tidak masuk karena bertepatanpada minggu tidak efektif, dan diisi dengan kegiatan remidial. Dari *pre*test tersebut peneliti menemukan delapan peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, kemudian diperoleh nilai paling tinggi skor 115 danrendah dengan skor 61. Kepada delapan peserta didik bimbingan kelompokdengan teknik Restrukturisasi Kognitif dilakukan *treatment* dengan 6 kalipertemuan.

Menurut Ellis, teknik *Cognitif Restructuring* merupakan teknik
yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah
pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien
yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Dan
Menurut Meichenbaum, teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk
membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat klien
lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan.
Meichenbaum menyatakan tujuan teknik restrukturisasi kognitif lebih
memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang
negative terhadap sesuatu hal, dan membantu klien untuk lebih
bersemangat untuk menghadapi masa depan.[[1]](#footnote-2)

Pada pertemuan pertama, konseli diminta untuk memetakan
pikiran masing-masing yang bertujuan agar konseli dapat mengenali dan
mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif saat menghadapi ujian nasional yang kemudian pikiran-pikiran negatif tersebut diubah menjadi pikiran positif. Dari pertemuan pertama pada topik kedua dengan klien dapat ditemukan hasil seperti berikut:

1. PNH
2. Sebelum peristiwa ujian

Konseli selalu berpikiran bahwa akan sia-sia peserta didik belajar
karena materi yang ia pelajari tidak muncul pada soal ujian.

1. Selama peristiwa ujian

Konseli merasa takut dan mudah putus asa jika peserta didik kesulitan
mengerjakan soal ujian.

1. Sesudah peristiwa ujian

Konseli merasa takut bila mendapatkan nilai jelek dan
dimarahi oleh orang tuanya.

1. ISS
2. Sebelum peristiwa ujian

Sebelum ujian sering sakit karena terlalu memikirkan ujian
yang akan dijalani, terutama pada pelajaran yang
dianggapnya sulit.

1. Selama peristiwa ujian

Tangan konseli berkeringat apabila mengerjakan ujian yang
sulit.

1. Sesudah peristiwa ujian

Selalu merasa deg-degan apabila menanti hasil ujian karena
peserta didik takut apabila peringkatnya menurun dari semester
sebelumnya.

1. RSF
2. Sebelum peristiwa ujian

Konseling merasa bahwa peserta didik tidak mampu mengerjakan soal
ujian karena tidak menguasi materi yang dipelajari.

1. Selama peristiwa ujian

Konseling selalu berkeringat saat mengerjakan soal ujian
karena merasa tidak mampu mengerjakan ujian

1. Sesudah peristiwa ujian

konseling berharap mendapat nilai yang baik karena merasa
telah berusaha dengan melihat pekerjaan temannya apabila
peserta didik sudah tidak mampu untuk berpikir lagi.

1. AUD
2. Sebelum peristiwa ujian

Konseling takut, khawatir, dan gugup ketika akan
melaksanakan ujian.

1. Selama peristiwa ujian

Konseling merasa pusing pada saat mengikuti ujian karena
menahan rasa takut pada matapelajaran bahasa inggris dan
matematika. Dan mengaggap dirinya tidak mampu untuk
mengerjakan soal tersebut.

1. Sesudah peristiwa ujian

Konseling merasa tegang setelah mengikuti ujian karena merasa
kesulitan mengerjakannya.

1. MAA
2. Sebelum peristiwa ujian

Nafsu makan menjadi menghilang saat menghadapi ujian
Dan sering mengeluarkan keringat dingin Karena
menganggap bahwa nantinya peserta didik tidak dapat mengerjakan
ujian dengan baik.

1. Selama peristiwa ujian

Konseling selalu berkeringat ketika mengerjakan ujian dan
merasa tegang ketika mengikuti ujian

1. Sesudah peristiwa ujian

Konseling merasa mual ketika mengetahui hasil ujiannya lebih
buruk dari pada teman yang lain karena konseli takut
dihukum oleh orang tuanya.

1. DAR
2. Sebelum peristiwa ujian

Konseling tidak dapat tidur dengan nyenyak apabila keesokan
harinya akan diadakan ujian.

1. Selama peristiwa ujian

Tangan konseling selalu mengeluarkan keringat saat
mengerjakan soal ujian.

1. Sesudah peristiwa ujian.

Konseling takut apabila hasil yang didapatkan tidak
memuaskan, mendapatkan peringkat yang jelek di kelas,
dan nantinya akan dimarahi oleh orang tuanya.

1. KHN
2. Sebelum peristiwa ujian

Konseling merasa bahwa materi yang peserta didik pelajari tidak akan
keluar dalam soal ujian, maka peserta didik sering mondar-mandir di
kelas untuk menghilangkan kecemasannya.sebelum peristiwa ujian

1. Selama peristiwa ujian

Konseling ingin segera menyelesaikan ujian yang
dikerjakannya karena membuatnya tidak nyaman dengan
mencontek pekerjaan teman.

1. Sesudah peristiwa ujian

Konseling merasa ingin menangis setelah melalui ujian yang
dianggapnya sulit.

1. ROI
2. Sebelum peristiwa ujian

Konseling selalu merasa takut apabila mendapatkan nilai
jelek.

1. Selama peristiwa ujian

Konseling selalu lupa mengenai materi yang telah dipelajari
ketika menghadapi soal ujian yang sulit.

1. Sesudah peristiwa ujian

Konseling merasa takut apabila mengikuti remidi yang berarti
peserta didik harus mengulangi kondisi yang tidak menyenangkan.

Dari hasil terapi dan hasil angket *post test* dapat disimpulkan
bahwa tingkat kecemasan peserta didik saat mneghadapi ujian nasioanal tergolong tinggi sehingga diperlukan adanya terapi-terapi selanjutnya untuk membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. dan lebih
memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang
negative terhadap sesuatu hal, sehingga membantu klien untuk lebih
bersemangat untuk menghadapi masa depan.

1. Tingkat Kecemasan Siswa Setelah Melaksanakan *Treatment* (*Post
Test*)

Setelah subjek melakukan *treatment* yang terdiri dari 6 tahap,
yaitu: 1) Rasional, 2) Identifikasi pemikiran konseli, 3) pengenalan dan
latihan *Coping Thought*, 4) Peralihan dari pikiran negative ke *Coping
thought*, 5) Pengenalan dan latihan penguatan positif, 6) Evaluasi tugas
rumah dan tindak lanjut, kemudian peserta didik diberikan angket *post test*. Dari hasil pemeberian *post test* kepada 8 peserta didik yang mengikuti bimbingan kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif nilai rata-rata adalah 78,38. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diberikan bimbingan
kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif lebih baik dari pada nilai rata-rata peserta didik yang tidak mendapatkan *treatment* Restrukturisasi Kognitif
yakni 78,75. Berikut ini adalah table 4.5 yang menunjukkan perbedaan
hasil *pre test* dan *post test*:

**Table 2.3**

**Perbedaanhasil *pre test* dan *post test*:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Subjek** | **Pre test** | **Pos test** | **perbedaan** | **kategori** |
| 1 | PNH | 115 | 87 | 28 | Cukup |
| 2 | ISS | 114 | 91 | 23 | Kurang |
| 3 | RSF | 98 | 74 | 24 | Baik  |
| 4 | AUD | 97 | 78 | 19 | Cukup |
| 5 | MAA | 96 | 77 | 19 | Cukup |
| 6 | DAR | 92 | 72 | 20 | Baik |
| 7 | KHN | 91 | 81 | 10 | Cukup  |
| 8 | ROI | 91 | 67 | 24 | Baik |

**Grafik 2.3**

**Grafik Hasil Pre Test dan Post Tst**

Menurunnya Kecemasan peserta didik saat menghadapi tes dapat
dirasakan oleh peserta didik pada pertemuan ke empat dan seterusnya yakni
konseling merasa pikirannya lebih ringan dan pikiran-pikiran negatif tidak
begitu mengganggu. Hal ini terjadi karena konseli telah melewati tahap
pemindahan pikiran negatif dipindahkan ke pikiran positif dengan cara
menghentikan pikiran negatif konseli dan menggantinya dengan
pernyataan positif dengan memverbalkannya, setelah konseli sudah
mampu untuk mengubah pikiran negatifnya dengan cepat, kemudian
konseling diminta untuk mengganti pemikiran negatif tanpa
memverbalkannya dan dengan mata tertutup. Dalam kondisi ini
diharapkan konseli dapat membiasakan pengubahan pola pikir dengan
mandiri dan dapat menggunakannya disituasi yang membuatnya merasacemas. Tetapi setelah dievaluasi kendala dari teknik ini adalah kemalasan dari konseli untuk melakukan latihan ini secara rutin. Tetapi peserta didik merasabahwa latihan ini memberi banyak pengaruh positif untuk mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian nasional. Maka peneliti yakin bahwa setelah penelitian berakhir, konseli masih menggunakan teknik ini dalam situasi yang membuatnya cemas meskipun mereka malas untuk berlatih.

1. Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat Mengurangi Tingkat
Kecemasan peserta didik pada saat Menghadapi ujian nasioanal

Teknik restrukturisasi kongitif dapat mengurangi tingkat kecemasan peserta didik saat mengadadapi ujian nasional. ini ditunjukan dari hasil penghitungan uji twilcoxon pada peserta didik yang mengikuti teknik restrukturisasi kognitif diperoleh dari perhitungan table untuk jumlah data N sama dengan 8, uji sama satu sisi dengan tingkat signifikan si $α$ 5% maka didapat statistik table wilcoxon sama dengan 8. Oleh karena statistik hitung < statistik table (-2,524< 8 ) , maka hipotesis diterima.

Dari uji z terlihat bahwa pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk
uji dua 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 Ha diterima atau bisa juga diartikan
teknik Restrukturisasi Kognitif efektif dalam mereduksi tingkatkecemasan saat menghadapi tes pada peserta didik XI SMA NEGERI 1 Banjar Margo Tulang Bawang Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan teknik Restrukturisasi kognitif dalam mengurangi tingkat kecemasan saat menghadapi Ujian nasional pada peserta didik kelas XI SMA NEGERI 1 Banjar Margo Tulang Bawang Maka peneliti mengadakan pengumpulan data dengan menggunakan Angket yang disebarkan kepada peserta didik kelas XI B sebagai sampel. Berdasarkan angket tersebut telah Terbukti bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi tingkat kecemasan yang signifikan pada peserta didik di A SMA NEGERI 1 Banjar Margo Tulang Bawang Sehingga teknik restrukturiasi kognitif diberikan kepada peserta didik memiliki pengaruh yang tinggi dalam mengurangi tingkat kecemasan peserta didik .

1. Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*,… hlm 48 [↑](#footnote-ref-2)