



ABSTRAK

Wulida Firdausu Ahla. NIM: D03210034. Prodi Kependidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya. Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi tingkat kecemasan saat meghadapi tes pada siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo.

Kecemasan saat menghadapi tes adalah suatu keadaan psikologis dimana individu terus-menerus berada dalam perasaan terancam dan khawatir yang kurang jelas yang timbul saat siswa menghadapi tes. Siswa mengalami kecemasan saat menghadapi tes dengan menunjukkan tanda seperti gugup, tegang, berkeringat dingin, badan gemetar, gelisah, 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 mereduksi tingkat kecemasan saat menghadapi tes pada siswa kelas VIII MTsN Sidoarjo.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan *one group pretest – post test design*. Kelompok eksperimen adalah siswa yang memiliki tingkat 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 siswa. Data yang diperoleh melalui subyek, menggunakan inventori kecemasan yang telah diuji validitasnya dengan menggunakan analisis butir dan uji reliabilitas, sehingga didapatkan r alpha lebih besar daripada r table dengan tingkat reliabilitas 0,884 yang berarti reliabel atau dapat dipercaya.

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 (H_a) diterima atau bisa juga diartikan teknik konseling restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan saat menghadapi tes di MTsN Sidoarjo. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan saat menghadapi tes pada siswa kelas VIII MTsN Sidoarjo yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*.

Kata Kunci: Teknik restrukturisasi kognitif, kecemasan, tes