

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 hipotesis.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat MTsN Sidoarjo

Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo, semula bernama PGA 4 Tahun yang didirikan pada tahun 1968 dan belum memiliki tempat / gedung sendiri dan masih menumpang di SD Negeri 4 di Jl. A. Yani / alun – alun Sidoarjo. Kemudian pada tahun 1970 pindah menempati Gedung SD Baperki di Jl. Gajah Mada No. 197 Sidoarjo, dengan Surat Izin Penempatan dari Kodim 0816 Sidoarjo hingga tahun 2001.

Dan pada tanggal 01 Januari 1978 PGA 4 Tahun berubah nama menjadi MTs. Negeri Sidoarjo, yang menempati gedung di Jln. Gajah Mada 197 Sidoarjo sampai dengan tahun 2002 . Selanjutnya pada tahun pelajaran 2002 – 2003 MTs. Negeri Sidoarjo pindah tempat lagi dari Jl.

Gajah Mada No. 197 Sidoarjo ke Jl. Stadion No. 150 Kemiri Sidoarjo dengan aset 12 Ruang kelas, 1 ruang lab.IPA,1 ruang Perpust. Dan 1 ruang musholla kecil serta luas lahan $\pm 5.000 \text{ m}^2$ hasil usaha dari BP-3 dan Madrasah.

2. Data Madrasah

Nama Madrasah	: MTs Negeri
Alamat	: Jln. Stadion 150 Kemiri
Desa	: Kemiri
Kecamatan	: Sidoarjo
Kabupaten	: Sidoarjo
Propinsi	: Jawa Timur
No.Telp	: (031) 8953735
Email	: mtsnsidoarjo@gmail.com
N S M	: 211351511001
No.Tgl.sk Tahun Berdiri	: No.16 Tgl.16 Maret 1978
Tipe / Status Madrasah	: Tipe A / Negeri

3. Data Kepala Madrasah

Nama lengkap : H. Agus Suwito,S.Pd,M.Pd.I
 N I P : 196308011990021001
 Tempat tgl. Lahir : Lamongan. 01-08-1963
 Jabatan : Kepala MTsN Sidoarjo
 Pendidikan : S – 2
 Konsentrasi : Pend. Islam

Alamat Rumah : Jln.Raden Patah Medaeng Waru Sidoarjo

Nomor Telp. Rumah: (031) 8953735

4. Data Siswa 3 Tahun Terakhir

KELAS	JUMLAH SISWA					
	2011 /2012		2012 /2013		2013 /2014	
	L	P	L	P	L	P
VII	115	162	100	166	117	170
VIII	146	173	103	179	99	168
IX	145	205	111	162	102	182
Jml. Siswa	947		823		838	
Rombel	24		24		24	

5. Tenaga Pendidik dan Pendidikan

a. Tenaga Pendidik

No.	GURU DAN PEGAWAI	JENJANG PEND			JUM
		< S1	S1	S2	
1	Guru Negeri	0	7	41	48
2	Guru Tidak Tetap (GTT)	-	2	1	3
Jumlah			10	42	51

b. Tenaga Pendidikan

No.	Jenis Tenaga Kependidikan	Status	Jumlah	Ket
1	T.U Administrasi	Negeri	2	
2	T.U Keuangan	Negeri	3	
3	T.U Kesiswaan	PTT	1	
4	Petugas Bimbingan dan Konseling	Negeri	3	
5	Petugas Laboratorium IPA	Negeri	1	Guru IPA
6	Petugas Perpustakaan/Pustakawan	Negeri/PTT	1/2	Guru
7	Petugas Kesehatan	PTT	1	
8	Petugas Laboratorium Bahasa	Negeri	1	Guru Bhs.
9	Petugas Keamanan	PTT	2	
10	Petugas Kebersihan	PTT	2	
Jumlah			19	

6. Sarana yang Dimiliki

No.	Nama Sarana	Jumlah	Satuan	Keterangan
1.	Ruang Kepala Sekolah	1	Ruang	-

2	Ruang Tata Usaha	1	Ruang	-
3	Ruang Guru	1	Ruang	Belum sesuai dg standart
4	Ruang BP	1	Ruang	-
5	Ruang Tamu	1	Ruang	-
6	Ruang Belajar	24	Ruang	6 R ber AC
7	Ruang Perpustakaan	1	Ruang	-
8	Ruang Komputer	1	Ruang	-
9	Ruang Laboratorium IPA	1	Ruang	Belum sesuai dg standart
10	Ruang Laboratorium Bahasa	1	Ruang	-
11	Ruang UKS	1	Ruang	-
12	Ruang KOPSIS	1	Ruang	-
13	Ruang Seni	1	Ruang	-
14	Aula Serbaguna	-	Ruang	-
15	WC dan Kamar Mandi Guru	1	Ruang	-
16	WC Untuk Siswa	7	Ruang	-
17	Kantin	1	Ruang	-
18	Tempat Wudlu Siswa	2	Ruang	-

19	Masjid/Musholla	1	Ruang	-
20	Tempat Sepeda Siswa	1	Ruang	-
21	Halaman (Untuk Upacara)	1	-	-

7. Visi dan Misi

a. Visi

Unggul dalam prestasi islami dalam berperilaku.

b. Misi

1. Mumbuhkan semangat belajar ilmu keagamaan Islam dan umum.
2. menumbuhkan semangat keunggulan secara intensif dan daya saing yang sehat kepada seluruh warga Madrasah baik dalam prestasi akademik maupun non akademik.
3. Melaksanakan bimbingan dan pembelajaran secara aktif, kreatif , efektif dan menyenangkan sehingga setiap siswa dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki .
4. Mendorong, membantu dan memfasilitasi siswa untuk mengembangkan kemampuan , bakat dan minatnya sehingga dapat dikembangkan secara optimal dan memiliki daya saing lebih tinggi.
5. Menciptakan lingkungan Madrasah yang sehat, bersih indah dan rindang

6. Mewujudkan Madrasah sebagai lembaga pendidikan yang mendapatkan kepercayaan masyarakat

8. Struktur Program Kurikulum

No.	Jenis dan jumlah Mata Pelajaran Pokok	Alokasi Waktu		
		Kelas VII	Kelas VIII	Kelas IX
1	Quran Hsdits	2	2	2
2	Aqidah Akhlaq	2	2	2
3	Fiqih	2	2	2
4	BTQ	2	2	2
5	SKI	2	2	2
6	PKN	3	2	2
7	Bahasa Indonesia	5	4	4
8	Bahasa Arab	2	2	2
9	Bahasa Inggris	4	4	4
10	Matematika	5	5	5
11	IPS	4	4	4
12	IPA	5	4	4
13	Seni Budaya	2	2	2
14	PENJAS OR	2	2	2
15	TIK		2	2
16	Kepribadian		1	1
		42	42	42

B. Deskripsi Data

1. Data Hasil Pre Test Tingkat Kecemasan Siswa saat Menghadapi Tes

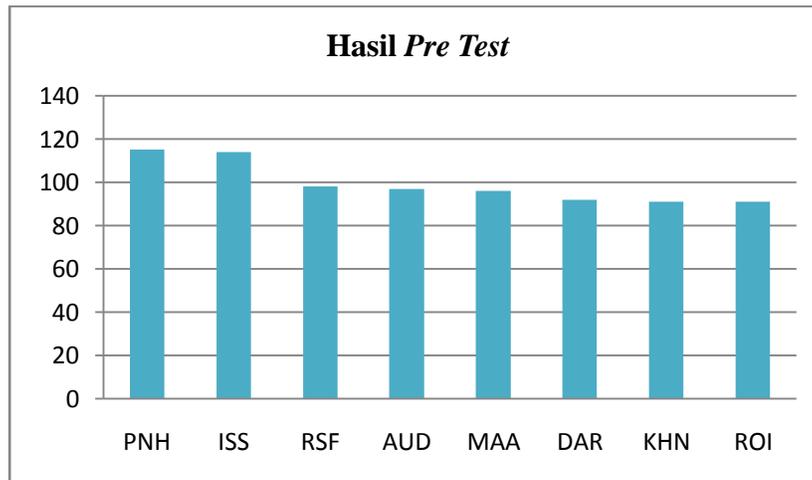
Langkah pertama yang dilakukan untuk memperoleh data hasil dengan cara memberikan angket kecemasan siswa. Sebelum diberikan *treatment* dengan teknik restrukturisasi kognitif. Pretest dilaksanakan di kelas VIII G MTsN Sidoarjo pada tanggal 09 Juni 2014. Setelah angket

diberikan, dilakukan perhitungan dan pengkategorikan seperti yang dikemukakan BAB III. Dari data diketahui skor tertinggi 115 dan skor terendah 61. Diperoleh 8 siswa yang memiliki kategori tinggi. Kedelapan siswa tersebut dijadikan subjek penelitian. Data tersebut digunakan sebagai data hasil *pre test*. Adapun siswa dengan inisial nama yang menjadi subjek penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1

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 4.1**Grafik Hasil *Pre Test***

Berdasarkan data tabel 4.1 dari hasil skor angket *pre test* di atas dapat dilihat kecemasan siswa 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 siswa berada pada kategori memiliki tingkat kecemasan tinggi

2. Pemberian Treatment

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

a. Pertemuan Pertama: Pemberian Rasional

1) Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 07..30 ketika waktu sekolah tidak efektif 8 siswa 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.

2) Pelaksanaan

kegiatan inti dilaksanakan dengan menggunakan game permainan “Bapak berkata”. Dimana siswa 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 pengubahan pola pikir.

3) 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 mengenai pentingnya kegiatan ini untuk mengatasi maslaah pikiran negatif pada saat menghadapi tes. Sehingga konseli dpat mengerti secara umum permasalahan yang sedang dihadapinya.

b. Pertemuan Kedua: Identifikasi Pikiran Konseli

1) Persiapan

Kegiatan dimulai pada pukul 08.15 WIB. Konselor membahas sepintas tentang kegiatan pada pembahasan awal. Kemudian konselor meminta konseli untuk menjelaskan pikiran yang mengikuti, baik bebrapa saat sebelum peristiwa itu terjadi, saat peristiwa terjadi, dan bebrapa saat setelah peristiwa itu terjadi. Tetapi konselor sebelumnya memberikan contoh agar mempermudah konseli.

2) Pelaksanaan

Pada kegiatan inti konselor meminta konseli mencatat pikiran-pikiran tersebut pada selembar kertas. Dimana terdapat dua kolom. satu kolom untuk menuliskan pikiran negative dan satu kolom untuk pikiran positif. Konseli mulai menuliskan pikiran-pikiran negative yang bersangkutan kecemasan mereka pada kolom pikiran negative. Setelah itu konselor membantu siswa untuk membuat pernyataan negative menjadi pernyataan positif.

3) Diskusi dan refleksi

Pada tahap terakhir konselor merefleksi kegiatan pada pertemuan kedua yaitu untuk merefleksi diri, dimana konseli dilatih untuk mengenali dan menggali pikiran-pikiran negative khususnya tentang kecemasan mereka yang bisa menjadi masalah dan menghambat mereka. Jika konseli sudah dapat mengenali masalah-masalah pada dirinya karena berawal dari pikiran negative maka konseli dapat belajar untuk menyelesaikannya.

c. 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 sepiantas tentang kegiatan pada pertemuan sebelumnya.

2) 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 beralih 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.

3) 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* siswa sudah mulai bisa mengatur dan mengontrol diri.

d. Pertemuan Keempat: Peralihan dari Pikiran Negatif ke *Coping Thought*

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.

2) Pelaksanaan

Konselor memulai dengan memberikan cerita pendek untuk stimulant yaitu mengenai masalah siswa dengan memodelkan diri konselor sendiri. Tiga konseli langsung antusias karena cerita yang telah diberikan konselor sama seperti yang mereka rasakan, kemudian konselor mengajak konseli untuk berlatih menghentikan pikiran seperti *treatment* sebelumnya dengan menjelaskan prosedur

latihan. Konselor menggali pikiran-pikiran negatifnya kemudian konselor menghentikan pikiran negative dengan berkata "berhenti" atau "STOP", dilanjutkan dengan konseli berkata stop pada dirinya sendiri, dan menginstruksikan 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.

3) Diskusi dan refleksi

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

e. **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 remedi apa saja yang akan

diikuti siswa, Konselor menjelaskan harapan dan tujuan pada kegiatan pertemuan kelima.

2) 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 diminta untuk mengulangi hal tersebut tetapi dengan mata tertutup dan tanpa memverbalkannya. Pada saat yang sama, konselor menjelaskan bahwa hal ini dapat dilakukan saat menghadapi situasi yang sebenarnya.

3) Diskusi dan refleksi

Pada tahap akhir konselor dan konseli merefleksikan 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 indikator dapat dilihat siswa yang mulai semangat dan senang untuk mulai belajar karena siswa merasa

bahwa dirinya mampu dan mata pelajaran tersebut memiliki manfaat yang baik untuk dirinya dikemudian hari.

f. Pertemuan Keenam: Evaluasi Tugas Rumah dan Tindak Lanjut

1) Persiapan

Kegiatan ini dimulai pada pukul 07.00 WIB. Kegiatan 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. Suasana pun mencair, konselor mulai menjelaskan harapan dan tujuan pada akhir *treatment*.

2) 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 berlatih 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.

3) Diskusi dan Refleksi

Pada kegiatan akhir ini konselor meminta kepada konseli agar selalu mencobanya agar lebih baik dari percobaan-percobaan sebelumnya.

Kemudian konselor memberi pengertian bahwa dengan mengubah pola pikir negatif, akan membuat diri konseli menjadi bersemangat untuk belajar, lebih bersikap tegas terhadap dirinya sendiri, dan bersemangat untuk menghadapi masa depan. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan kegiatan hari ini. Pertemuan terakhir ini berjalan lancar dengan suasana yang sangat menyenangkan.

3. 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 pemberian angket kecemasan. Sajian data *post test* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2

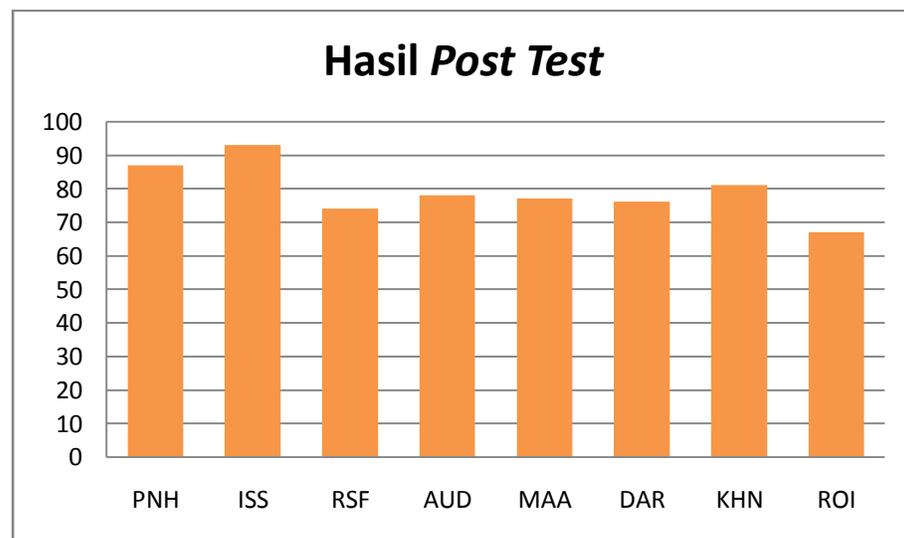
Data Hasil Skor *Post Test*

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	Baik

Berdasarkan hasil post test tersebut dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Tabel 4.2

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.

C. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk membuktikan apabila teknik *Cognitive Restructuring* efektif mereduksi tingkat kecemasan siswa saat menghadapi tes untuk membuktikan kebenaran hipotesis. Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini hipotesis alternative (H_a) adalah

teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi kecemasan siswa saat menghadapi tes. Sedangkan hipotesis nihil (H_0) adalah teknik restrukturisasi kognitif tidak efektif dalam mereduksi kecemasan siswa saat menghadapi tes. Hasil uji hipotesis dengan teknik wilcoxon menunjukkan sebagaimana analisis berikut :

Tabel 4.3

Wilcoxon Sign Rank Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics^b

	Sesudah - Sebelum
Z	-2.524 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on positive ranks.

b. 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 α 5% 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 H_a diterima atau bisa juga diartikan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan saat menghadapi tes pada siswa kelas VIII MTsN Sidoarjo.

Tabel 4.4

Uji Tanda (sign)

Frequencies		N
Sesudah - Sebelum	Negative Differences ^a	8
	Positive Differences ^b	0
	Ties ^c	0
	Total	8

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

	Sesudah - Sebelum
Exact Sig. (2-tailed)	.008 ^a

a. Binomial distribution used.

b. Sign Test

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 siswa. Oleh karena dalam *output* hanya menyajikan nilai probabilitas, maka pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas saja. Jika probabilitas 0.05, maka H_a ditolak, jika probabilitas < 0.05 , maka H_a 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 H_a diterima, atau bisa juga diartikan bahwa teknik Restrukturisasi Kognitif efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan saat menghadapi tes pada siswa kelas VIII MTsN Sidoarjo.

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

Pada pengujian hipotesis digunakan rumus wilcoxon dengan analisis statistik menggunakan komputer SPSS *for windows* versi 16. Analisis ini ditujukan untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi tingkat kecemasan saat menghadapi tes pada siswa kelas VIII MTsN Sidoarjo. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan terbukti bahwa H_a diterima artinya teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan saat menghadapi tes pada siswa kelas VIII MTsN Sidoarjo.

D. PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Siswa Sebelum Melaksanakan *Treatment (Post test)*

Pada awalnya peneliti melakukan *try out* validitas angket harga diri dengan subjek angket dikelas VIII E Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo yang berjumlah 37 siswa. Karena peneliti melakukan penelitian pada minggu tidak efektif, maka angket yang tersebar hanya 26 angket. Setelah mengetahui validitas angket, peneliti melakukan *pre test* di kelas VIII G yang berjumlah 35 siswa untuk mengetahui siswa yang mempunyai tingkat kecemasan tinggi dapat dijadikan sampel penelitian yang akan diberikan bimbingan konseling, dan menciptakan suasana yang hangat.

Peneliti memberikan angket kecemasan (*pre test*) di kelas VIII G dengan jumlah 35 siswa, tetapi angket yang diberikan peneliti hanya 28 angket karena ada beberapa siswa yang tidak masuk karena bertepatan pada minggu tidak efektif, dan diisi dengan kegiatan remedial. Dari *pre test* tersebut peneliti menemukan delapan siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, kemudian diperoleh nilai paling tinggi skor 115 dan rendah dengan skor 61. Kepada delapan siswa bimbingan kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dilakukan *treatment* dengan 6 kali pertemuan.

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.⁷⁹ 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.

⁷⁹Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hlm 47.

Pada pertemuan pertama, konseli diminta untuk memetakan pikiran masing-masing yang bertujuan agar konseli dapat mengenali dan mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif saat menghadapi tes 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

a) Sebelum Peristiwa (Tes)

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

b) Selama Peristiwa (Tes)

Konseli merasa takut dan mudah putus asa jika ia kesulitan mengerjakan soal tes.

c) Sesudah Peristiwa (Tes)

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

2. ISS

a) Sebelum Peristiwa

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

b) Selama Peristiwa

Tangan konseli berkeringat apabila mengerjakan tes yang sulit.

c) Sesudah Peristiwa

Selalu merasa deg-degan apabila menanti hasil tes, karena ia takut apabila peringkatnya menurun dari semester sebelumnya.

3. RSF

a) Sebelum Peristiwa

Konseli merasa bahwa ia tidak mampu mengerjakan soal tes karena tidak menguasai materi yang dipelajari.

b) Selama peristiwa

Konseli selalu berkeringat saat mengerjakan soal tes, karena merasa tidak mampu mengerjakan tes.

c) Sesudah Peristiwa

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

4. AUD

a) Sebelum Peristiwa

Konseli takut, khawatir, dan gugup ketika akan melaksanakan tes.

b) Selama Peristiwa

Konseli merasa pusing pada saat mengikuti tes karena menahan rasa takut pada matapelajaran bahasa inggris dan matematika. Dan menganggap dirinya tidak mampu untuk mengerjakan soal tersebut.

c) Sesudah Peristiwa

Konseli merasa tegang setelah mengikuti tes karena merasa kesulitan mengerjakannya.

5. MAA

a. Sebelum Peristiwa.

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

b. Selama Peristiwa.

Konseli selalu berkeringat ketika mengerjakan tes dan merasa tegang ketika mengikuti tes.

c. Sesudah Peristiwa.

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

6. DAR

a. Sebelum peristiwa

Konseli tidak dapat tidur dengan nyenyak apabila keesokan harinya akan diadakan tes

b. Selama Peristiwa

Tangan konseli selalu mengeluarkan keringat saat mengerjakan soal tes.

c. Setelah Peristiwa

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

7. KHN

a. Sebelum Peristiwa

Konseli merasa bahwa materi yang ia pelajari tidak akan keluar dalam soal tes, maka ia erring mondar-mandir di kelas untuk menghilangkan kecemasannya.

b. Selama Peristiwa.

Konseli ingin segera menyelesaikan tes yang dikerjakannya karena membuatnya tidak nyaman dengan mencontek pekerjaan teman.

c. Setelah Peristiwa.

Konseli merasa ingin menangis setelah melalui tes yang dianggapnya sulit.

8. ROI

a. Sebelum peristiwa

Konseli selalu merasa takut apabila mendapatkan nilai jelek,

b. Selama peristiwa.

Konseli selalu lupa mengenai materi yang telah dipelajari ketika menghadapi soal tes yang sulit.

c. Setelah peristiwa.

Konseli merasa takut apabila mengikuti remidi yang berarti ia harus mengulangi kondisi yang tidak menyenangkan.

Dari hasil terapi dan hasil angket *post test* dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa saat mneghadapi tes 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.⁸⁰

⁸⁰ Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling...* hlm 48

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

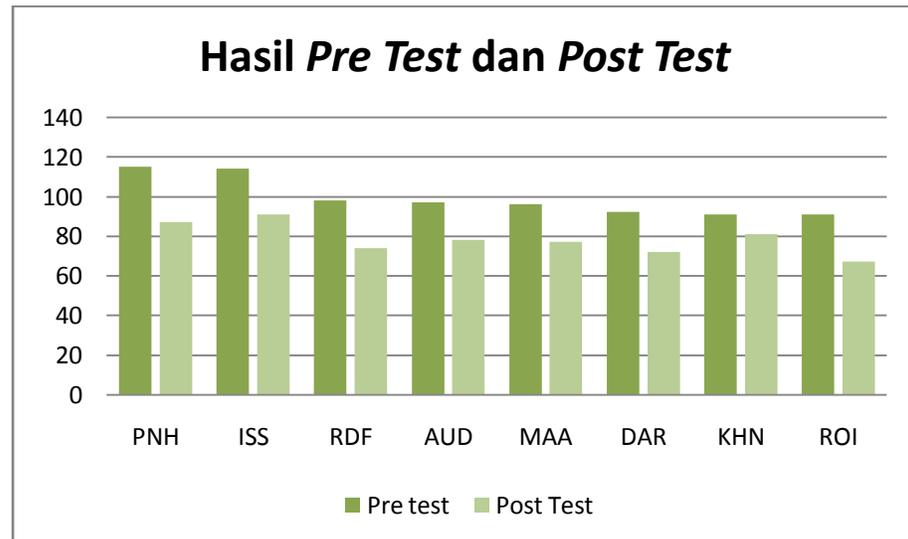
Setelah subjek melakukan *treatment* yang terdiri dari 6 tahap, yaitu: 1) Rasional, 2) Identifikasi pemikiran konseli, 3) pengenalan dan latihan *Coping Thought*, 4) Peralihan dari pikiran negative ke *Coping thought*, 5) Pengenalan dan latihan penguatan positif, 6) Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut,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

Tabel 4.5

Tabel Perbedaan Hasil *Pre Test* dan *Post Test*.

NO	Subjek	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Perbedaan	Kategori
1	PNH	115	87	28	Cukup
2	ISS	114	91	23	Kurang
3	RDF	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 4.3

Grafik Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

Menurunnya Kecemasan siswa saat menghadapi tes dapat dirasakan oleh siswa pada pertemuan ke empat dan seterusnya yakni konseli 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 konseli diminta untuk mengganti pemikiran negatif tanpa memverbalkannya dan dengan mata tertutup. Dalam kondisi ini diharapkan konseli dapat membiasakan perubahan pola pikir dengan mandiri dan dapat menggunakannya disituasi yang membuatnya merasa

cemas. Tetapi setelah dievaluasi kendala dari teknik ini adalah kemalasan dari konseli untuk melakukan latihan ini secara rutin. Tetapi siswa merasa bahwa latihan ini memberi banyak pengaruh positif untuk mengatasi kecemasan saat menghadapi tes. Maka peneliti yakin bahwa setelah penelitian berakhir, konseli masih menggunakan teknik ini dalam situasi yang membuatnya cemas meskipun mereka malas untuk berlatih.

3. Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat Mereduksi Tingkat Kecemasan Siswa saat Menghadapi Tes

Teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi tingkat kecemasan siswa saat menghadapi tes ini ditunjukkan dari hasil penghitungan uji t wilcoxon pada siswa yang mengikuti teknik restrukturisasi kognitif diperoleh dari perhitungan table untuk jumlah data n sama dengan 8, uji sama satu sisi dengan tingkat signifikansi 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 H_a diterima atau bisa juga diartikan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif dalam mereduksi tingkat

kecemasan saat menghadapi tes pada siswa kelas VIII MTsN Sidoarjo. Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan teknik *Cognitive Restructuring* dalam mereduksi tingkat kecemasan saat menghadapi tes pada siswa kelas VIII MTsN Sidoarjo. Maka peneliti mengadakan pengumpulan data dengan menggunakan angket yang disebarkan kepada siswa kelas VIII G sebagai sampel.

Berdasarkan angket tersebut telah terbukti bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi tingkat kecemasan yang signifikan pada siswa di MTsN Sidoarjo. Sehingga teknik restrukturisasi kognitif diberikan kepada siswa memiliki pengaruh yang tinggi dalam mereduksi tingkat kecemasan siswa.