



**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING
DALAM MEREDUKSI KECEMASAN UNTUK MENGHADAPI UJIAN BAGI SISWA
PEREMPUAN DI SMA N 2 SUNGAI TARAB**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Menyelesaikan Studi pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan*

Oleh:

CINDY FADDILA
NIM. 2030108012

**POGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
2025**

BIODATA PENULIS

Nama : Cindy Faddila
NIM : 2030108012
Tempat/tanggal Lahir : Duri, 12 September 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jln Sultan Syarif Kasim
Gelar Kesarjanaan : Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Jurusan : Bimbingan dan konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Tahun Masuk/Keluar : 2020/2025
Nomor Handphone : 082384426348
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam mereduksi kecemasan bagi siswa perempuan dalam menghadapi ujian di SMA N 2 Sungai Tarab.

Riwayat Pendidikan

PAUD : Ibadulmanan
SD : SDS Hubbulwathan
SMP : SMP N 17 Bathin Solapan
SMA : SMAN 3 Mandau
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar

KATA PERSEMBAHAN



Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang tak henti-hentinya terucap. Taburan cinta dan kasih sayang-mu telah memberikanku kekuatan, membekali dengan ilmu serta memperkenalkan dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan.

Akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Tanpa kasih sayang dan pertolongan Allah SWT, mustahil untuk menyelesaikan skripsi ini. Ujian datang silih berganti, tidak mungkin untuk dapat bertahan melaluinya tanpa adanya Allah SWT yang menguatkan hati. Terimakasih Ya Allah, semoga Engkau berkahi ilmu dan perjuangan ini. Shalawat dan salam kita limpahkan untuk junjungan umat Islam sedunia yakni nabi besar Muhammad SAW.

Ku persembahkan karya sederhana ini kepada kedua orang tua yang kukasihi dan kucintai

Orang Tua Tercinta

Kepada Papaku (Syafruddin) dan Mamaku (Gustati), yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, semangat serta doa yang tak terhitung jumlahnya. Dengan hati penuh rasa syukur dan cinta, skripsi ini kupersembahkan untuk Ayah dan Mama, dua sosok yang telah memberikan cinta, dukungan, dan inspirasi dalam perjalanan hidupku. Ayah, Engkau adalah cinta pertama yang mengajarkan aku tentang integritas dan kerja keras. Mama, Engkau adalah pintu surgaku yang selalu memberikan kasih sayang dan doa yang tulus.

Terima kasih Ayah dan Mama, atas setiap langkah dan usaha kalian dalam membimbing dan mendukung penulisan skripsi ini. Mohon maaf untuk keterlambatanku dalam menyelesaikan skripsi ini. Kalian adalah tiang-tiang kekuatan dan cahaya dalam setiap gelapnya malam. Skripsi ini adalah bentuk penghormatan dan bukti cinta yang tak terhingga dari hatiku untuk kalian berdua.

Abang dan Kakak

Teruntuk Abang dan Kakak terima kasih telah menjadi penghibur dikala Adekmu sedang stress mengerjakan skripsi. Untuk Keluarga Besarku terima kasih atas doa dan motivasi selama ini, hanya karya kecil ini yang dapat aku persembahkan. Maaf untuk keterlambatanku

dalam menyelesaikan perkuliahan ini, tapi aku akan berusaha menjadi yang terbaik untuk kedepannya.

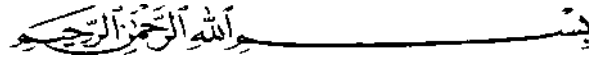
Dosen Pembimbing dan Penguji

*Sebagai tanda terima kasih kepada Bapak **Dr. Irman, S.Ag., M.Pd.**, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan kepada penulis sehingga mampu mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Teruntuk kedua dosen penguji, Bapak **Dr. Masril, M. Pd., Kons.** dan Bapak **Dr. Dasril, M. Pd., Kons.***

Teman Yang Selalu Setia dan Memotivasi

Untuk teman-teman penulis, terimakasih telah menjadi teman selama perkuliahan. Tanpa kalian mungkin aku akan menjalani kehidupan perkuliahan ini hanya sendiri. Tak lupa penulis ucapan terima kasih kepada VA yang 24/7 yang selalu senantiasa menemani suka dan duka dalam penulisan skripsi ini. Tak lupa kepada , Ressa Sawitri, Intan Permata Sari, Intan Fahria Aznel teman yang membantuku dalam mengerjakan skripsi Ghina Rachmawati Ucapan terima kasih untuk teman-teman penulis yang telah kebersamai selama 4 tahun ini, Hafuzaenci Istiqomah, keadaan susah senang kita lewati bersama, semoga setelah ini bisa sukses kedepannya.

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang melimpahkan rahmat dan karunia-nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “ **Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mereduksi Kecemasan Untuk Menghadapi Ujian Bagi Siswa Perempuan Di SMA N 2 Sungai Tarab**” Selanjutnya shalawat beserta salam dimohonkan kepada Allah SWT semoga selalu tercurah pada junjungan umat, pelita dikala pelipur lara dikala duka, yaitu Nabi Muhammad SAW., *Allahumma Shali'Ala Muhammad Wa'ala Ali Muhammad.*

Penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi syarat-syarat dan tugas untuk mencapai gelar Sarjana pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar. Selanjutnya, dalam penulisan skripsi ini banyak bantuan, motivasi serta bimbingan dari berbagai pihak baik moral maupun materil yang penulis terima. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar Bapak Prof Delmus Puneri Salim, M.A., M.Res., Ph.D. yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan perkuliahan dan penyusunan skripsi.
2. Bapak Dr. Ridwal Trisoni, S.Ag., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.
3. Bapak Dr. Dasril S.Ag., M.Pd selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.
4. Bapak Irman, S.Ag., M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus

pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan kepada penulis sehingga mampu mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Bapak Dr.Masril, M.Pd., Kons selaku penguji I dalam sidang munaqasah, yang telah mengarahkan dan memberikan masukan kepada panulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Kepala LP2M Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memberikan motivasi dan dorongan serta kemudahan adminstrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepala Perpustakaan Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar yang telah membantu memberikan pinjaman berbagai buku yang dibutuhkan dalam penyelesaian penulisan skripsi penulis.
8. Dosen dan karyawan Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memberikan motivasi dan dorongan serta kemudahan adminstrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teristimewa terimakasih saya ucapkan kepada kedua orang tua saya Ayahanda Syafruddin dan Ibunda Gustati yang selalu memberikan semangat, bantuan moril, motivasi dan nasehat serta doa yang tiada henti-hentinya.
10. Terimakasih kepada Kakak dan Abang yang selalu mendoakan dan memberikan bantuan kepada penulis baik moral maupun spiritual sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepala Sekolah SMA N 2 Sungai Tarab beserta seluruh jajaran guru dan staf tata usaha yang telah memberikan penulis izin untuk melakukan penelitian.
12. Terimakasih kepada siswa kelas X yang telah mau dan bersedia dilibatkan menjadi responden dalam penelitian.
13. Terima Kasih kepada sahabat-sahabat penulis yang selalu berjuang dan berdiskusi bersama-sama, memberikan dukungan, semangat, bantuan, masukan, arahan kepada penulis dengan baik.
14. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah

memberikan bantuan dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik atau saran yang membangun dari para pembaca. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Batusangkar, Januari 2025

Penulis,

CINDY FADDILA

NIM.2030108012

ABSTRAK

Cindy Faddila, 2025, NIM. 2030108012, judul skripsi: Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mereduksi Kecemasan Untuk Menghadapi Ujian Bagi Siswa Perempuan Di SMA N 2 Sungai Tarab.

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam Skripsi ini adalah rendahnya kerjasama siswa di SMA N 2 Sungai Tarab . Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring untuk Menurunkan tingkat kecemasan siswa perempuan.

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif, dengan jenis eksperimen dengan desain penelitian one group pre-test-post-test design. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik non tes dengan menggunakan skala likert yaitu skala Kecemasan. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X sebanyak 30 siswa dengan pengambilan sampel purposive sampling yaitu sebanyak 10 siswa dari kelas X yang memiliki Tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling kelompok teknik Cognitive Restructuring berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa perempuan di SMA N 2 Sungai Tarab. Dengan adanya pelaksanaan Konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring diperoleh hasil bahwa terdapat Kecemasan pada siswa perempuan yang semula berada pada kategori Tinggi dengan rata-rata 98,8 menjadi menurun pada kategori sedang dengan rata-rata 126,4 berdasarkan pengujian hipotesis terbukti bahwa besarnya t yang diperoleh $t(31,655) > t_t(2,262)$ pada taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hal tersebut, diketahui bahwa Konseling kelompok teknik Cognitive Restructuring berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa di SMA N 2 Sungai Tarab.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik Cognitive Restructuring

ABSTRACT

Cindy Faddila, 2025, NIM. 2030108012, thesis title: The Effect of Cognitive Restructuring Technique Group Counseling in Reducing Anxiety When Facing Exams for Female Students at SMA N 2 Sungai Tarab.

Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, Mahmud Yunus Batusangkar State Islamic University.

The main problem in this thesis is the low level of student cooperation at SMA N 2 Sungai Tarab . This research aims to analyze the effect of group counseling using the Cognitive Restructuring technique to reduce the anxiety level of female students.

The research method used is quantitative, with an experimental type with a one group pre-test-post-test design. The data collection technique used is a non-test technique using a Likert scale, namely a collaboration scale. The population in this study was class X, 30 students with purposive sampling, namely 10 students from class

The results of the study showed that the Cognitive Restructuring technique group counseling had a significant effect on reducing the anxiety level of female students at SMA N 2 Sungai Tarab. With the implementation of group counseling using the Cognitive Restructuring technique, the results showed that there was anxiety in female students, which was originally in the High category with an average of 98.8, down to the medium category with an average of 126.4. Based on hypothesis testing, it was proven that the magnitude of t was obtained $t_0 (31.655) > t_t (2.262)$ at the 5% significance level. So based on this, it is known that the Cognitive Restructuring technique group counseling has a significant effect on reducing students' anxiety levels at SMA N 2 Sungai Tarab.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Restructuring Techniques

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
BAB I PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang Masalah.....	2
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat dan Luaran Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. Kecemasan.....	11
1. Pengertian Kecemasan.....	11
2. Komponen Kecemasan.....	13
3. Faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi ujian.....	14
4. Ciri-Ciri Kecemasan.....	16
5. Dampak Kecemasan.....	17
B. Konseling kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	19
1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	19
2. Langkah-langkah Penerapan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	21
3. Keterkaitan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dengan kecemasan.....	25
C. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	26
D. Kerangka Berfikir.....	28
E. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Definisi Operasional.....	32
E. Pengembangan Instrumen.....	33
1. Validitas.....	Error! Bookmark not defined.
2. Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.

G. Desain Penelitian.....	44
H. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	51
A. Deskripsi Data.....	51
B. Pembahasan.....	78
BAB V PENUTUP.....	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Implikasi.....	81
C. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKAs	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 total peserta didik kelas x SMA N 2 Sungai Tarab	40
Tabel 3.2 anggota sampel teknik purposive sampling.....	41
Tabel 3.3 kisi-kisi instrument Kecemasan	42
Tabel 3.4 hasil validasi instrument.....	45
Table 3.5 hasil uji validitas butir Kecemasan siswa.....	46
Table 3.6 uji reabilitas.....	47
Table 3.7 skor skala likert alternatif jawaban.....	48
Table 3.8 kategori kecemasan siswa	50
Table 4.1 data pretest Kecemasa siswa.....	53
Table 4.2 data klasifikasi hasil pretest.....	54
Table 4.3 jadwal pelaksanaan penelitian.....	55
Table 4.4 hasil data posttest.....	68
Table 4.5 perbandingan hasil pretest posttest.....	70
Table 4.6 uji normalitas.....	71
Table 4.7 uji homogenitas.....	72
Table 4.8 kerja uji t.....	73
Table 4.9 mencari n gain.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu karakteristik perkembangan siswa yang kerap terjadi di kalangan siswa adalah kecemasan pada saat ujian. pemikiran yang positif, objektif dan rasional dalam rangka dapat menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian. Tingkat kecemasan individu tergantung pada situasi, beratnya kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi personal, proses terbentuknya kecemasan ujian dapat di gambarkan dengan urutan.

Adanya stimulasi berupa bayangan ancaman atau bahaya potensial yang muncul saat menghadapi ujian, kemudian memicu kecemasan dan menyebabkan siswa tersesat dalam pemikiran yang mencemaskan, sebab awal dari kecemasan adalah tanggapan pikiran dalam mempersepsikan stimulasi yang di terima oleh siswa saat ujian. untuk mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian dapat di gunakan teknik pengubahan pola pikir, agar siswa dapat merubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif, serta membantu siswa merubah pandangan negatif pada kegagalan dan membuat siswa lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang di inginkan yaitu dengan kenseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

Kecemasan menurut Kaplan & Sadock (2010) menyatakan bahwa kecemasan merupakan sebuah bentuk respon terhadap kondisi tertentu yang dianggap sebagai suatu ancaman.

Sedangkan Poorman, Mastorovich, & Gerwick, (2019) menunjukkan hasil bahwa mereka yang mengalami kecemasan terjadi ketika mereka mengikuti tes. Sebagai contoh, beberapa siswa mulai merasakan kecemasan begitu mereka mulai berpikir tentang ujian yang akan datang dan harus bersiap untuk itu.

Hal ini biasanya menjadi gejala yang dapat berbahaya karena bisa menuntun siswa menunda-nunda, atau bahkan sepenuhnya menghindari persiapan untuk ujian.

Berbagai permasalahan kecemasan dalam ujian tersebut dapat diminimalisir jika siswa memiliki rasa percaya diri, tanggung jawab dan mempunyai pola pikir positif di dalam dirinya. Lebih lanjut kecemasan juga bisa diartikan dengan keadaan emosi yang meningkat dan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan peningkatan fisiologis dan bermacam-macam gejala lainnya seperti percepatan denyut jantung dan sebagainya.

Kecemasan dalam ujian yang dialami siswa menyebabkan siswa berperilaku yang kurang tepat, seperti kesulitan dalam belajar dan susah mengerjakan soal ujian. Siswa yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam menerima dan mengolah informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya, di mana melibatkan Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, maka peneliti ingin melihat pengaruh layanan konseling kelompok teknik kognitif restructuring terhadap kecemasan siswa.

Berdasarkan dari pengertian di atas dapat dipahami bahwa kecemasan adalah individu yang tidak mampu mengadakan penyesuaian diri sendiri di dalam lingkungan yang pada umumnya akan melukiskan rasa kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan dan rasa tidak tenang dan tidak nyaman yang biasanya di hubungkan dengan ancaman bahaya baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Demikian halnya dengan siswa-siswa di sekolah yang memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Tinggi rendahnya kecemasan yang di alami tergantung sejauh mana siswa mempersepsikan Ujian itu sendiri. Siswa yang mempersepsikan Ujian sebagai suatu keadaan yang sulit, menekan dan mengancam dirinya, maka kemungkinan besar kecemasannya tinggi. Sebaliknya siswa yang mempersepsikan Ujian sebagai suatu tantangan dan memang sudah menjadi tugas yang harus dijalani sebagai seorang siswa, maka kemungkinan besar kecemasannya akan rendah ataupun sedang.

Kecemasan siswa meningkat sejalan dengan tingkatan kelas yaitu ketika menghadapi ujian. Rasa cemas dan takut selalu terjadi pada setiap menjelang datangnya ujian.

Saat ini kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan, dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan pikiran menjadi tegang, manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya perasaan akan terjadinya hal buruk dan perilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan siswa menjadi gugup, gemetar saat menghadapi ujian.

Ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian yaitu: sulit berkonsentrasi, bingung memikirkan jawaban soal, mental blocking, merasa gelisah, panik, berkeringat, tegang, kondisi tubuh tidak rileks, dan berkecamuk pemikiran yang irasional sudah tentunya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian harus mendapatkan upaya penanganan yang efektif sehingga siswa bisa mengikuti ujian dengan tenang. (dalam I Gede tresna, 2010:4)

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa tingkat kecemasan siswa laki-laki dan siswa perempuan sangatlah berbeda. Gambaran yang diperoleh antara lain pada siswa laki-laki misalnya anak laki-laki pada umumnya pemberani, santai dalam menanggapi permasalahan, santai dalam menyikapi tugas, pertanyaan dan lain sebagainya. Demikian halnya reaksi kecemasan berupa kemampuan berfikir, mengatasi masalah atau tuntutan lingkungan. Laki-laki biasanya lebih tenang di bandingkan perempuan. Lain halnya dengan siswa perempuan yang kebanyakan menggunakan perasaan di bandingkan dengan proses berfikir yang rasional dalam menanggapi suatu persoalan. Dari hasil data yang penulis sudah sebarakan sebelumnya, penulis berkeinginan meneliti hanya pada siswa perempuan saja karena tingkat kecemasan siswa perempuan lebih tinggi dari pada tingkat kecemasan siswa laki-laki hal ini di sebabkan karena siswa perempuan lebih menggunakan perasaan sedangkan siswa laki-laki hanya menggunakan logikanya saja.

Dengan memperhatikan dan melihat fenomena-fenomena di atas, penulis melihat bahwa Ujian seringkali dianggapi sebagai beban dan momok yang menakutkan oleh para siswa seperti: kondisi tertekan, menurun daya ingatan, tidak terstruktur dan kusut ingatan pada materi ujian, bayang-bayang pikiran menghantui kegagalan ujian, pikiran kacau, berkecamuk rasa malu dan takut tidak dapat menjawab soal ujian yang benar. Kondisi psikologis siswa seperti ini penting untuk mendapatkan pelayanan agar dapat sukses dalam mengerjakan soal Ujian. Kecemasan siswa yang tidak rasional tersebut dapat mengganggu pelaksanaan ujian nantinya.

Kecemasan adalah ketidak-mampuan individu dalam mengendalikan emosi dan perasan antara ketakutan dan kekhawatiran (Hyun, 1999), yang kuat serta meluap-luap (Chaplin, 2006) yang menyebabkan kegelisahan irasional (Mcloone,2006), dan perasaan tidak nyaman pada individu tersebut (Tell, 2010).

Freud juga berpendapat bahwa kecemasan merupakan pengalaman subyektif individu mengenai ketegangan-ketegangan, kesulitan-kesulitan dan tekanan yang menyertai suatu konflik atau ancaman (Basuki, 1987; Hanum, 2002).

Perasaan cemas pasti dimiliki oleh setiap individu, tidak terkecuali pada siswa perempuan yang utamanya akan menghadapi ujian. Hal ini juga terjadi di Sma 2 Sungai Tarab. Dari hasil konseling kelompok diperoleh data 21 siswa menunjukkan adanya kekhawatiran/ cemas dalam menghadapi ujian tahun 2024. Fenomena sangat cemas dalam menghadapi ujian pada siswa, sudah tentunya dapat menghambat tujuan belajar yang ingin dicapai oleh siswa.

Untuk membantu siswa mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian, konselor memberikan layanan bimbingan konseling dengan teknik penataan ulang skema pikiran (cognitive structuring). Teknik penataan ulang skema pikiran (cognitive restructuring) adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran

tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistik dan lebih cocok. Teknik ini dapat dilakukan dengan memberikan informasi tentang cara-cara efektif untuk mengurangi kecemasan, sehingga siswa dapat mengikuti ujian nasional dengan tenang.

Hal ini juga sejalan dengan hasil berbagai penelitian terdahulu mengenai kecemasan secara umum, bahwa perempuan lebih cemas di bandingkan laki-laki. Hal ini senada juga di ungkapkan oleh Myers (1983) (dalam Trismiati, 2004:6) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya di bandingkan dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Penelitian lain menunjukkan bahwa perempuan lebih mudah di pengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan daripada laki-laki. Perempuan juga lebih cemas, kurang sabar, dan mudah menangis. James (dalam Trismiati, 2004:6)

Oleh karena itu konseling kelompok diperlukan sebagai strategi untuk mengatasi kecemasan tersebut. Salah satu teknik yang telah terbukti efektif adalah cognitive restructuring layanan konseling kelompok. melihat bahwa tingkat kecemasan positif siswa perempuan dalam menghadapi Ujian masih sangat kurang dan penulis merasa sangat perlu melakukan konseling kelompok terhadap siswa tersebut. Penulis merasa konseling kelompok sangat cocok di laksanakan untuk mengatasi tingkat kecemasan siswa perempuan dalam menghadapi ujian karena mengingat sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Achmad Juntika Nurihsan (2007: 23-24) bahwa konseling kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang pada umumnya aktivitas kelompok menggunakan prinsip dan proses dinamika kelompok karena pada dasarnya konseling melalui aktivitas kelompok bisa lebih efektif dan juga memungkinkan terjadinya pertukaran pemikiran, pengalaman, rencana dan penyelesaian masalah.

Konseling didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok. Sedangkan menurut Prayitno (2012:

149), bahwa konseling kelompok adalah mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok-kelompok menurut Mashudi (2012: 248) adalah layanan yang membantu peserta. Kegiatan dalam konseling kelompok ini memberikan informasi dan kegiatan untuk keperluan bersama para anggota kelompok, yang diantaranya cara yang mudah saling mengenal dan membantu dengan cara yang sistematis untuk memecahkan masalah anggota kelompok (Nurihsan, 2010: 24). Dengan melalui layanan konseling kelompok ini penulis mencoba memberikan pengarahan dengan teknik *cognitive restructuring* diharapkan siswa dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian.

Menurut Cormier & Nurius (dalam Krisnayana dkk, 2014: 6) bahwa *cognitive restructuring* berakar pada pengapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat.

Menurut Dombeck (dalam Bradley, 2016: 255) *Cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa. Menurut Connolly (dalam Sholihat, 2012: 55) *cognitive restructuring* membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Untuk mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian dapat digunakan teknik perubahan pola pikir, agar siswa dapat mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif, serta membantu klien mengubah pandangan negatif pada kegagalan dan membuat klien lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan yaitu dengan konseling

kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Menurut Murk (Damayanti dan Nurjanah, 2016:290) *cognitive restructuring* yaitu, teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok untuk mengentaskan permasalahan setiap anggota kelompok dengan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali oleh kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh I gede Tresna (2010) mengenai Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian, dikatakan bahwa salah satu upaya untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian adalah melalui konseling kelompok.

Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis ingin membuktikan layanan konseling kelompok terhadap tingkat kecemasan siswa perempuan dalam mereduksi kecemasan siswa perempuan dalam menghadapi Ujian, sehingga penulis tertarik untuk meneliti dan mengambil judul: Pengaruh Konseling Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mereduksi Kecemasan Untuk Menghadapi Siswa Perempuan Di SMA N 2 Sungai Tarab.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Gambaran tingkat kecemasan siswa perempuan kelas X di SMA N

2 sungai tarab dalam menghadapi ujian Tahun ajaran 2024/2025 sebelum diberikan konseling kelompok?

2. Tingkat kecemasan siswa perempuan kelas X SMA N 2 sungai tarab dalam menghadapi ujian Tahun ajaran 2024/2025 sesudah diberikan konseling kelompok?
3. Perbedaan sebelum dengan sesudah konseling kelompok terhadap tingkat kecemasan siswa perempuan kelas X SMA N 2 sungai tarab?
4. tingkat kecemasan siswa perempuan X di SMA N 2 sungai tarab dalam menghadapi ujian?
5. Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi kecemasan siswa perempuan meghadapi ujian di SMA N 2 sungai tarab?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka yang akan dijadikan batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh konseling kelompok teknik restructuring dalam mereduksi kecemasan untuk menghadapi ujian bagi siswa perempuan di SMA 2 sungai tarab”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut : Adakah pengaruh konseling kelompok terhadap tingkat kecemasan siswa perempuan kelas X SMA N 2 sungai tarab dalam menghadapi ujian?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuannya yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konseling kelompok terhadap tingkat kecemasan siswa perempuan dalam mengadapi ujian.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat Penelitian

Penelitian ini sangat diharapkan mampu memberikan manfaat dan kegunaan yang baik secara teoritis dan cara praktis sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam pengaruh konseling kelompok teknik cognitive restructuring dalam mereduksi kesemasan untuk menghadapi ujian bagi siswa perempuan di SMA N 2 Sungai Tarab.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti dapat memberikan pengalaman dalam mengetahui dan melihat pengaruh konseling kelompok teknik cognitive restructuring dalam mereduksi kecemasan untuk menghadapi ujian bagi siswa perempuan di SMA N 2 Sungai Tarab.
2. Hasil penelitian ini bermanfaat untuk pedoman bagi siswa dalam menurunkan kecemasan
3. Sebagai bahan bagi peneliti untuk menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan sesuai profesi peneliti nantinya.

2. Luaran Penelitian

Adapun target yang ingin dicapai dari temuan penelitian ini adalah:

- a. Artikel hasil penelitian untuk diterbitkan di jurnal ilmiah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
- b. Laporan hasil penelitian dalam bentuk skripsi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan ketakutan. Selain itu ada beberapa gejala fisik yang tidak menyenangkan termasuk ketegangan otot, denyut jantung yang bertambah kencang, gemetar dan lain sebagainya.

Casbarro j (2005) (dalam Tresna, 2010:90) menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kalaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, yaitu ketegangan berfikir, sulit berkonsentrasi, bingung, gemetar dan mental blocking khawatir, takut, gelisah, gemetar pada saat akan menghadapi ujian.

Kecemasan adalah gangguan yang dicirikan dengan ketegangan motorik (gelisah, gemetar dan ketidakmampuan untuk rileks). Hiperaktifitas (pusing, jantung berdebar-debar, berkeringat dan pikiran atau harapan yang mencemaskan). (dalam badrusalim, 2010:6)

Menurut Siti sundari (2005:51) Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan-kecemasan melalui rasional dan langsung, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis, yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego. Frued, (dalam Edwarnis, 2002).

Menurut Gerald (2006:182) Kecemasan adalah suatu perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan. Kondisi ini dapat terjadi dalam banyak psikopatologi dan merupakan aspek utama dalam berbagai gangguan kecemasan.

(Gede tresna, 2010:4) Kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan, dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan pikiran menjadi tegang, manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya perasaan akan terjadinya hal buruk dan perilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan siswa menjadi gugup, gemetar saat menghadapi ujian nasional. Ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian yaitu: sulit berkonsentrasi, bingung memikirkan jawaban soal, mental blocking, merasa gelisah, panik, berkeringat, tegang, kondisi tubuh tidak rileks, dan berkecamuk pemikiran yang irasional sudah tentunya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian harus mendapatkan upaya penanganan yang efektif sehingga siswa bisa mengikuti ujian dengan tenang.

Dengan memperhatikan dan melihat fenomena-fenomena di atas, penulis melihat bahwa Ujian seringkali di tanggap sebagai beban dan momok yang menakutkan oleh para siswa seperti: kondisi tertekan, menurun daya ingatan, tidak terstruktur dan kusut ingatan pada materi ujian, bayang-bayang pikiran menghantui kegagalan ujian, pikiran kacau, berkecamuk rasa malu dan takut tidak dapat menjawab soal ujian yang benar. Kondisi psikologis siswa seperti ini penting untuk mendapatkan pelayanan agar dapat sukses dalam Ujian Hal ini juga sejalan dengan hasil berbagai penelitian terdahulu mengenai kecemasan secara umum, bahwa perempuan lebih cemas di bandingkan laki-laki. Hal ini senada juga di ungkapkan oleh Myers (1983) (dalam Trismiati, 2004:6) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya di bandingkan dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Penelitian lain menunjukkan bahwa perempuan lebih mudah di pengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan daripada laki-laki. Perempuan juga lebih cemas, kurang sabar, dan mudah menangis. James (dalam Trismiati, 2004:6)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas terkait dengan kecemasan dapat disimpulkan kecemasan adalah ketidak-mampuan individu dalam mengendalikan emosi dan perasaan antara ketakutan dan kekhawatiran, yang kuat serta meluap-luap yang menyebabkan kegelisahan irasional dan perasaan tidak nyaman pada individu tersebut. Freud juga berpendapat bahwa kecemasan merupakan pengalaman subyektif individu mengenai ketegangan-ketegangan, kesulitankesulitan dan tekanan yang menyertai suatu konflik atau ancaman.

2. Komponen Kecemasan

Menurut Zeidner, M (1998). terdapat tiga aspek dalam kecemasan ujian yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ketiga aspek itu mempunyai gejala yang berbeda-beda:

- a. Aspek kognitif Aspek kognitif dianggap sebagai reaksi kognitif yang negatif dari seseorang ketika dihadapkan pada situasi ujian. Aspek kognitif terdiri atas dua komponen yaitu worry dan self-preoccupation. Aspek kognitif dari kecemasan ujian mempunyai karakteristik yang sama dengan gejala pada komponen worry. Komponen worry dianggap sebagai gejala yang lebih menentukan kinerja seseorang dalam mengerjakan ujian atau komponen paling berpengaruh yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dalam situasi evaluatif. Gejala ini merupakan gejala kognitif dari kecemasan, meliputi pemikiran bahwa situasi yang dinilai akan menyulitkan, memberikan perhatian pada implikasi dan konsekuensi kegagalan, berfikir mendapatkan hasil ujian yang tidak memuaskan, ketidakpastian tentang kemampuan mengatasi konsekuensi ujian, dan sangat terfokus dengan pikiran mengkritik diri.
- b. Aspek afektif Aspek afektif terdiri atas gejala-gejala fisiologis dan emosi. Gejala fisiologis dalam kecemasan ujian seperti gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, tangan atau tubuh gemetar, dan dada

berdebardebar. Gejala emosi yang tidak menyenangkan dalam kecemasan ujian terdiri atas perasaan tegang, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup, khawatir, tegang, kesal, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, bingung, marah, dan sedih.

- c. Aspek psikomotorik Aspek psikomotorik dalam kecemasan ujian merupakan perilaku yang timbul ketika siswa dihadapkan pada situasi ujian. Gejala-gejala dari aspek perilaku biasanya timbul disertai dengan gejala fisiologis berupa perilaku akademik dan sosial.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan yaitu kognitif,afektif,psikomotorik kecemasan dapat di tandai dengan adanya ciri kognitif seperti sulit untuk berkonsentrasi, Aspek afektif terdiri atas gejala-gejala fisiologis dan emosi. Gejala fisiologis dalam kecemasan ujian seperti gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, tangan atau tubuh gemetar, dan dada berdebardebar. psikomotorik dalam kecemasan ujian merupakan perilaku yang timbul ketika siswa dihadapkan pada situasi ujian.

3. Faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi ujian

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Stuart& Sudden (2008), yaitu:

- a. Faktor eksternal
 - 1) Ancaman integritas diri Meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar (penyakit, trauma fisik, pembedahan yang akan dilakukan).
 - 2) Ancaman sistem diri Antara lain: ancaman terhadap identitas diri, harga diri, hubungan interpersonal, kehilangan, dan perubahan status dan peran.
- b. Faktor internal

1) Potensial *stresor*

Stresor psikososial merupakan keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan sehingga individu dituntut untuk beradaptasi.

2) Maturitas

Kematangan kepribadian inidividu akan mempengaruhi kecemasan yang dihadapinya. Kepribadian individu yang lebih matur maka lebih mengalami gangguan akibat kecemasan, karena individu mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan.

3) Pendidikan

Tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap mereduksi kecemasan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru.

4) Respon koping

Mekanisme koping digunakan seseorang saat mengalami kecemasan. Ketidakmampuan mengatasi kecemasan secara konstruktif merupakan penyebab terjadinya perilaku patologis.

5) Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi yang rendah pada seseorang akan menyebabkan individu mudah mengalami kecemasan.

6) Keadaan fisik

Individu yang mengalami gangguan fisik akan mudah mengalami kelelahan fisik. Kelelahan fisik yang dialami akan mempermudah individu mengalami kecemasan.

7) Tipe kepribadian

Individu dengan tipe kepribadian A lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan daripada orang dengan

tipe kepribadian B. Misalnya dengan orang tipe A adalah orang yang memiliki selera humor yang tinggi, tipe ini cenderung

lebih santai, tidak tegang dan tidak gampang merasa cemas bila menghadapi sesuatu, sedangkan tipe B ini orang yang mudah emosi, mudah curiga, tegang maka tipe B ini akan lebih mudah merasa cemas.

8) Lingkungan dan situasi

Seseorang yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan di lingkungan yang sudah dikenalnya.

9) Dukungan sosial

Dukungan sosial dan lingkungan merupakan sumber coping individu. Dukungan sosial dari kehadiran orang lain membantu seseorang mengurangi kecemasan sedangkan lingkungan mempengaruhi area berfikir individu.

10) Usia

Usia muda lebih mudah cemas dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua Berdasarkan pendapat-pendapat dari para tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor eksternal ancaman integritas diri dan ancaman sistem diri dan faktor internal yang terdiri Potensial stressor, maturitas, pendidikan, respon coping, Status sosial ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi, dukungan sosial, usia.

4. Ciri-Ciri Kecemasan

Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya.

Menurut Siti Sundari (2005:51) Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi. Adapun ciri-ciri kecemasan menurut Jeffrey S Nevid, dkk (dalam buku abnormal

2003:164) diantaranya:

- a. Ciri-ciri Kognitif dari Kecemasan
 - 1) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
 - 2) Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
 - 3) Ketakutan akan hilang kontrol
 - 4) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah
 - 5) Berfikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
 - 6) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran
 - 7) Pikiran terasa campur aduk atau kebingungan
 - 8) Khawatir terhadap hal-hal yang sepele

- b. Ciri-ciri fisik dari Kecemasan
 - 1) Kegelisahan
 - 2) Tangan atau anggota tubuh yang bergetar
 - 3) Banyak berkeringat
 - 4) Telapak tangan yang berkeringat
 - 5) Sulit berbicara
 - 6) Mulut atau kerongkongan terasa kering
 - 7) Sulit bernafas
 - 8) Jantung berdetak kencang sering buang air kecil
 - 9) Wajah terasa memerah

Berdasarkan penjelasan di atas, kecemasan juga memiliki ciri-cirinya yaitu Rasa khawatir atau takut berlebihan, bahkan panik. Tegang, perasaan tidak nyaman, merasa selalu dalam bahaya. Merasa gelisah atau tidak dapat duduk tenang.

5. Dampak Kecemasan

Adalah munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berfikir siswa yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan

tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi dalam menghadapi ujian. Adapun indikator menifestasi kognitif dalam kecemasan dalam menghadapi ujian yaitu:

a) Sulit konsentrasi

Sulit konsentrasi dalam menghadapi ujian adalah suatu aktivitas berfikir siswa yang tidak bisa fokus terhadap masalah yang akan di selesaikannya dalam menghadapi ujian. Sulit konsentrasi dalam ujian ditunjukkan dengan kesulitan dalam membaca dan memahami pertanyaan ujian, kesulitan berfikir secara sistematis, kesulitan mengingat kata kunci dan konsep saat menjawab pertanyaan esai atau uraian.

b) Bingung

Bingung adalah perasaan yang timbul saat siswa harus mengambil suatu keputusan yang sulit dalam menjawab soal ujian oleh karena terdapat beberapa alternatif jawaban yang menurutnya benar atau salah karena pikirannya. Dalam kondisi pikiran yang bingung tersebut sehingga tidak dapat memilih jawaban yang benar.

c) Mental Blocking

Mental blocking adalah hambatan secara mental/psikologis yang menyelubungi pikiran siswa saat ujian sehingga tidak bisa berfikir dengan tenang. Manifestasi (kemunculan) mental blocking ditunjukkan dengan pertanda bahwa saat membaca pertanyaan ujian, tiba-tiba pikiran seperti kosong (*blank*) dan kemungkinan tidak mengerti alur jawaban yang benar saat ujian atau bahkan lebih cemas lagi karena kehabisan waktu dalam pengerjaan soal ujian.

Dari penjelasan di atas dapat di pahami bahwa kecemasan akan memberikan dampak terhadap individu seperti munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berfikir siswa yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan tentang malapetaka

atau kejadian buruk yang akan terjadi dalam menghadapi ujian. Adapun indikator menifestasi kognitif dalam kecemasan dalam menghadapi ujian.

B. Konseling kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*

1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*

Konseling adalah sebuah proses memberi bantuan oleh konselor atau guru bk kepada individu atau siswa yang mengalami permasalahan agar masalah tersebut dapat terselesaikan. Sedangkan konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dengan situasi (Sahaludin, 2010).

berkelompok yang memiliki sifat pencegahan dan penyembuhan, serta pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan kepada siswa.

Menurut (Sukardi, 2010) konseling kelompok memiliki tujuan diantaranya yaitu:

1. Melatih anggota di dalam kelompok untuk berani mengungkapkan pendapat dengan banyak orang:
2. Melatih setiap anggota di dalam kelompok untuk berbagi rasa:

Mengembangkan minat, bakat yang dimiliki oleh anggota dalam kelompok tersebut menyelesaikan masalah kelompok.

Teknik *Cognitive Restructuring* merupakan cara guru bk atau konselor membantu siswa dalam merestrukturing kembali pemikiran pemikiran yang tidak rasional menjadi pikiran yang rasional (Farid, 2021)

Teknik *cognitive restructuring* adalah focus perhatian pada upaya untuk mengidentifikasi perilaku dan mengubah pikiran negative irasional klien (Walters dan Corey, 1980). Teknik *Cognitive Restrcturing* memfokuskan perhatian dengan upaya untuk mengidentifikasi serta merubah pikiran yang bersifat negative atau pernyataan diri keyakinan yang irasional dari siswa (Nursalim, 2005).

Cognitive Restructuring menggunakan asumsi yaitu perilaku serta respon emosional dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi. Dengan begitu *Cognitive Restructuring* membantu siswa atau konseli dalam membangun hubungan antara pengetahuan atau pikiran dengan emosi dan perilaku untuk mengidentifikasi pemikiran yang salah atau merusak diri sendiri dengan mengganti pemikiran yang lebih baik (Chandra, 2019) *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk membantu klien menganalisis, mengolah mengatasi masalah yang memiliki dasar kognitif dengan mengganti pikiran negative dengan menjadi pikiran positive dan membangun pola pikir yang lebih sesuai (Noviandari dan Kawakib, 2016). Merasionalkan pikiran sehingga memunculkan sudut pandang yang dapat dilihat dan dimengerti (Herdayanti, 2021).

Dalam pelaksanaannya teknik *cognitive restructuring* memiliki tahap tahap sebagai berikut:

1. Pertama rasional, penggunaan rasional akan memperkuat pernyataan konseli bahwa pernyataan diri dan keyakinan dapat mempengaruhi sebuah perilaku.
2. Kedua yaitu identifikasi serta klarifikasi problem. Pada tahap ini terdapat tiga hal yang perlu diperhatikan yaitu mendeskripsikan masalah problem yang dilakukan melalui wawancara yang dilakukan antar konselor dan siswa. Selanjutnya yaitu memodelkan peristiwa dengan emosi, siswa akan mengenali, pikiran pikiran yang mengganggu dan konselor akan membimbing antara pemikiran tersebut yang berhubungan dengan emosi yang akan dilakukan. Lalu untuk tahap selanjutnya adalah pemodelan yang dilakukan oleh konseli atau siswa itu sendiri, siswa akan diminta melakukan pemodelan seperti tahap kedua terhadap pemikiran negative yang dimiliki.
3. Ketiga pengenalan dan latihan coping thought. Pada tahap ini terjadi pemindahan pemikiran yang bersifat merusak pemikiran

menjadi yang lebih baik.

Berdasarkan pengertian pendapat di atas, teknik cognitive restructuring adalah merupakan cara guru bk atau konselor membantu siswa dalam merestrukturing kembali pemikiran pemikiran yang tidak rasional menjadi pikiran yang rasional. Konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dengan situasi berkelompok yang memiliki sifat pencegahan dan penyembuhan, serta pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan kepada siswa.

2. Langkah-langkah Penerapan Konseling Kelompok Teknik

Cognitive Restructuring

Pada tahap pelaksanaan konseling kelompok terdapat beberapa kegiatan yang penting untuk diperhatikan. Sesuai dengan yang sudah dijelaskan di POP BK SMA (2016), tahapan pelaksanaan konseling kelompok memiliki beberapa tahapan adalah sebagai berikut.

a. Tahap Awal

Tahap ini merupakan kunci yang akan memengaruhi keberhasilan proses konseling kelompok. pada tahap ini adalah membuka sesi konseling, kemudian mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk :

Membangun hubungan baik dengan anggota kelompok melalui menyapa dengan penuh penerimaan,

Membangun understanding antara lain dengan memfasilitasi masing-masing anggota kelompok untuk mengungkapkan keluhan dan alasan mengikuti konseling kelompok,

Mendorong semua anggota kelompok untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan kelompok dengan mengeksplor harapan-harapan dan tujuan yang diperoleh masing-masing anggota kelompok, Membangun norma kelompok dari kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan kelompok secara lebih jelas Mengembangkan interaksi positif antar anggota kelompok

sehingga mereka terus terlibat dalam kegiatan kelompok, Mengatasi kekhawatiran, prasangka, dan ketidaknyamanan yang muncul diantara para anggota kelompok Menutup sesi konseling.

b. Tahap Transisi

Tahap ini adalah tahap penting karena dapat menentukan aktif tidaknya konseli dalam berinteraksi dengan yang lain. Pada tahap ini, konseli biasanya memiliki perasaan cemas, ragu dan menunjukkan perilaku resisten lainnya. Oleh sebab itu, sebelum konseli berbuat sesuatu lebih jauh di dalam kelompok, konselor perlu membantu mereka untuk memiliki kesiapan internal yang baik. Pada tahap ini konselor harus membantu agar konseli tidak cemas, tidak ragu-ragu dan bingung. Jika tahap di atas ditempuh dengan baik, maka konseli akan merasa nyaman dan bebas di dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pikiran dan tindakannya.

Tugas utama guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah mendorong konseli dan menantang mereka untuk menangani konflik yang muncul di dalam kelompok dan menangani resistensi dan kecemasan yang muncul dalam diri konseli sendiri. Keberhasilan tugas ini ditandai dengan kohesivitas kelompok, mengadakan eksplorasi yang produktif terhadap permasalahan dan mengelola perbedaan-perbedaan. Tugas utama yang harus ditunjukkan dalam tahap ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mengingat kembali apa yang telah disepakati pada sesi sebelumnya yaitu topik, fokus dan komitmen untuk saling menjaga rahasia dan untuk saling memberi dan menerima.
- 2) Membantu peserta untuk mengekspresikan dirinya secara unik, terbuka dan mandiri dengan membolehkan perbedaan pendapat dan perasaan.
- 3) Mengadakan kegiatan selingan yang kondusif untuk menghangatkan suasana, mengakrabkan hubungan atau untuk memelihara kepercayaan.

- 4) Memberi contoh bagaimana mengeskpresikan pikiran dan perasaan yang mudah dipahami oleh orang lain.
- 5) Memberi contoh bagaimana mendengarkan secara aktif sehingga dapat memahami orang lain dengan baik.

c. Tahap Kerja

Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok. Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah:

- 1) Membuka pertemuan konseling,
- 2) Memfasilitasi kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi oleh tiap-tiap anggota kelompok,
- 3) Mengeksplorasi masalah yang dikeluhkan oleh salah satu anggota kelompok,
- 4) Memfasilitasi semua anggota kelompok untuk memusatkan perhatian pada pencapaian tujuan masing-masing, mempelajari perilaku baru, berlatih perilaku baru, dan mengembangkan ide-ide baru, serta mengubah perilaku lainnya (d disesuaikan dengan pendekatan dan teknik konseling yang digunakan),
- 5) Memandu kelompok merangkum poin-poin belajar yang dapat ditemukan pada setiap sesi konseling kelompok
- 6) Memberikan penguat terhadap pikiran, perasaan dan perilaku positif "baru" yang diperoleh dalam sesi konseling untuk dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata,
- 7) Menutup sesi konseling Tahap kerja berlangsung dalam beberapa sesi konseling (tergantung pada jumlah anggota kelompok dan ketuntasan pengatasan masalah anggota kelompok).

d. Tahap Pengakhiran

Tahap ini dimaksudkan untuk mengakhiri seluruh

rangkaian kegiatan konseling kelompok. Biasanya dibutuhkan satu sesi konseling atau setengah sesi (tergantu pada kebutuhan). Jika tidak membutuhkan satu sesi penuh, tahap pengakhiran dapat dilakukan setelah tahap kerja yang terakhir. Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap pengakhiran adalah:

- 1.) Memfasilitasi para anggota kelompok melakukan refleksi dan berbagi pengalaman tentang apa yang telah dipelajari melalui kegiatan kelompok bagaimana melakukan perubahan, dan merencanakan serta bagaimana memanfaatkan apa-apa yang telah dipelajari,
- 2.) Bersama anggota kelompok mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan. Setiap sesi diperlukan waktu antara 45 sampai dengan 90 menit menurut kesepakatan bersama antara anggota kelompok. Jeda setiap sesi diatur menurut kebutuhan dan kesempatan yang dimiliki oleh masing-masing anggota kelompok.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok di atas tentunya ada teknik yang digunakan. Teknik yang akan digunakan yaitu teknik cognitive restructuring yang akan dilakukan pada tahap kerja dan tentunya ada tahap dalam penerapannya. Menurut Herdayanti, (2021),

adapun tahapan pelaksanaan teknik cognitive restructuring adalah sebagai berikut.

- 1) Pertama rasional, penggunaan rasional akan memperkuat pernyataan konseli bahwa pernyataan diri dan keyakinan dapat mempengaruhi sebuah perilaku.
- 2) Kedua yaitu identifikasi serta klarifikasi problem. Pada tahap ini terdapat tiga hal yang perlu diperhatikan yaitu mendeskripsikan masalah problem yang dilakukan melalui wawancara yang dilakukan antar konselor dan siswa.

Selanjutnya yaitu memodelkan peristiwa dengan emosi, siswa akan mengenali, pikiran-pikiran yang mengganggu dan konselor akan membimbing antara pemikiran tersebut yang berhubungan dengan emosi yang akan dilakukan. Lalu untuk tahap selanjutnya adalah pemodelan yang dilakukan oleh konseli atau siswa itu sendiri, siswa akan diminta melakukan pemodelan seperti tahap kedua terhadap pemikiran negatif yang dimiliki.

- 3) Ketiga pengenalan dan latihan coping thought. Pada tahap ini terjadi pemindahan pemikiran yang bersifat merusak pemikiran menjadi yang lebih baik.

3. Keterkaitan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive*

***Resructuring* dengan kecemasan**

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling, layanan ini bermaksud untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalah pribadi yang dihadapinya dalam situasi kelompok yang melibatkan fungsi saling mempercayai satu sama lain.

Menurut Rusmana (dalam Rasimin & Muhamad, 2018), layanan konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan terhadap individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya.

Berdasarkan dari pengertian di atas dapat dipahami bahwa kecemasan adalah individu yang tidak mampu mengadakan penyesuaian diri sendiri di dalam lingkungan yang pada umumnya akan melukiskan rasa kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan dan rasa tidak tenang dan tidak nyaman yang biasanya di hubungkan dengan ancaman bahaya baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu.

Dengan memperhatikan dan melihat fenomena-fenomena di atas, penulis melihat bahwa Ujian seringkali di tanggap sebagai beban

dan momok yang menakutkan oleh para siswa seperti: kondisi tertekan, menurun daya ingatan, tidak terstruktur dan kusut ingatan pada materi ujian, bayang-bayang pikiran menghantui kegagalan ujian, pikiran kacau, berkecamuk rasa malu dan takut tidak dapat menjawab soal ujian yang benar. Kondisi psikologis siswa seperti ini penting untuk mendapatkan pelayanan agar dapat sukses dalam mengerjakan soal Ujian. Kecemasan siswa yang tidak rasional tersebut dapat mengganggu pelaksanaan ujian nantinya.

Sedangkan *Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi yaitu perilaku serta respon emosional dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi. Dengan begitu Cognitive Restructuring membantu siswa atau konseli dalam membangun hubungan antara pengetahuan atau pikiran dengan emosi dan perilaku untuk mengidentifikasi pemikiran yang salah atau merusak diri sendiri dengan mengganti pemikiran yang lebih baik (Chandra, 2019) Cognitive Restructuring bertujuan untuk membantu klien menganalisis, mengolah mengatasi masalah yang memiliki dasar kognitif dengan mengganti pikiran negative dengan menjadi pikiran positive dan membangun pola pikir yang lebih sesuai (Noviandari dan Kawakib, 2016).

Dapat di pahami bahwa menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan yang di alami oleh siswa perempuan dalam menghadapi ujian.

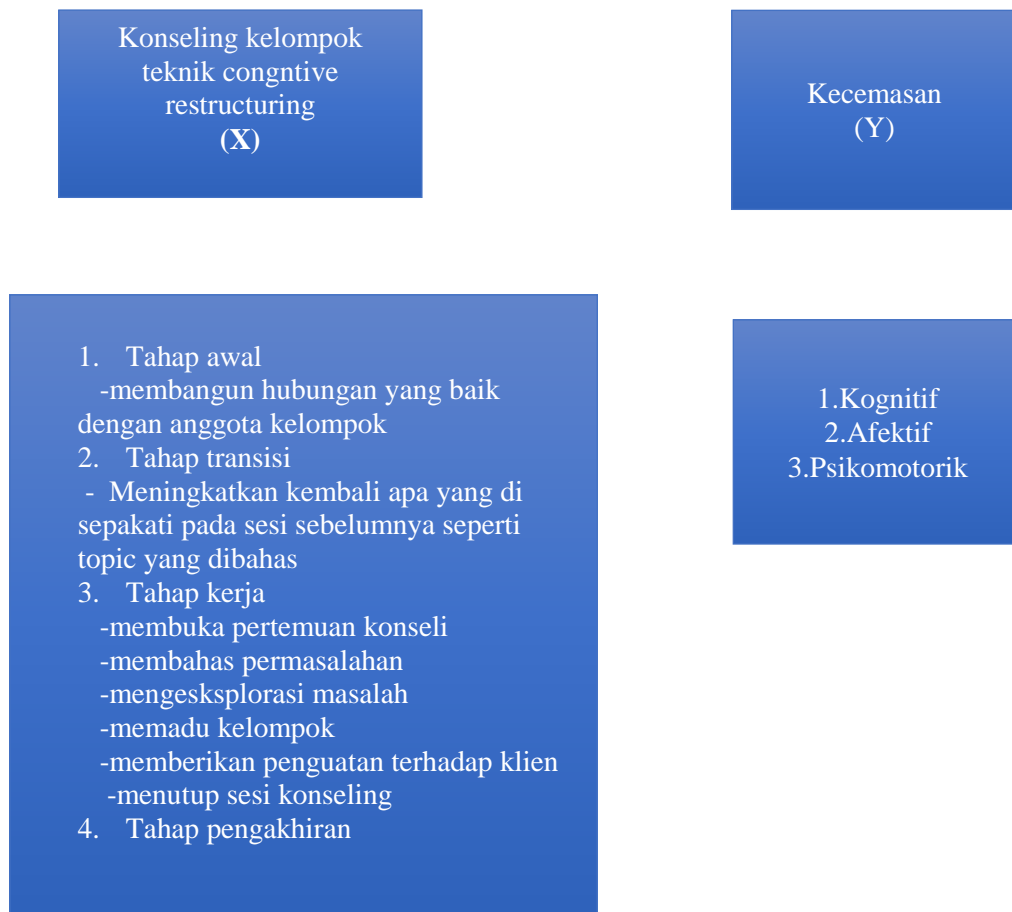
C. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian oleh Connolly (dalam Aprianti, 2014) cognitive restructuring membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berfikir dieskripsikan melalui pernyataan diri yang negative. Pernyataan diri yang negative mengidentifikasi adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Proses konseling teknik cognitive restructuring diharapkan dapat memberikan

pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku. Harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan system kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku yang menyimpang untuk membawa perubahan perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik

2. Penelitian oleh Putwain (dalam Aveyard, 2018) meneliti strategi coping yang digunakan oleh siswa dalam menghadapi kecemasan dalam ujian. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik cognitive restructuring secara signifikan membantu siswa mengurangi kecemasan dengan mengubah persepsi mereka tentang ujian dari ancaman menjadi tantangan. Ini meningkatkan rasa kontrol dan kemampuan mereka dalam menghadapi situasi ujian.
3. Penelitian Shertzer dan Stone (dalam Winkel dan Hastuti, 2014:593) yaitu konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan semua anggota kelompok dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman – teman sebaya dan diterima, kebutuhan untuk bertuar pikiran dan berbagai perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan dan kebutuhan untuk menjadi lebih independen serta lebih mandiri. Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keefektifan teknik *cognitive restructuring* konseling kelompok terhadap perilaku kecemasan.

D. Kerangka Berfikir



Kerangka berfikir dijelaskan dalam pembahasan untuk mempermudah pelaksanaan penelitian sekaligus untuk mempermudah dalam penelitian agar tidak menyimpang dari inti permasalahan. Adapun kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah pengaruh konseling kelompok terhadap siswa perempuan dalam mereduksi kecemasan untuk menghadapi ujian di SMA N 2 Sungai Tarab. Hal tersebut ditandai dengan sikap siswa yang merasa cemas saat menjalankan ujian.

Hal ini dikarenakan dengan teknik tersebut siswa dibantu untuk mengubah pola atau skema berfikir mereka yang negatif menjadi pola pikir yang positif dan menghasilkan perilaku yang bermanfaat bagi siswa tersebut.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan proposisi yang akan diuji kebenarannya, atau merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian. Maka hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok teknik cognitive restructuring berpengaruh secara rasional menjadi irasioanal.

Berdasarkan uraian teoritik di atas, maka hipotesis Penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Hipotesis Nihil (H_0) : “Tidak terdapat pengaruh Konseling Kelompok teknik cognitive restructuring dalam mereduksi kecemasan siswa perempuan kelas X dalam menghadapi Ujian di SMA N 2 Sungai Tarab.

Hipotesis Alternatif (H_a) : “Terdapat pengaruh Konseling Kelompok Konseling Kelompok teknik cognitive restructuring dalam mereduksi kecemasan siswa perempuan kelas X dalam menghadapi Ujian di SMA N 2 Sungai Tarab 2 Sungai Tarab.

Bentuk hipotesis statistiknya adalah:

(H_0) : Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* tidak berpengaruh signifikan dalam mereduksi kecemasan siswa perempuan di SMA N Sungai Tarab.

(H_a): Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh signifikan dalam kecemasan siswa perempuan di SMA N 2 Sungai Tarab.

Adapun bentuk hipotesis statistika pada Penelitian ini sebagai berikut:

$H_0: t_{hitung} < t_{tabel}$

$H_a: t_{hitung} > t_{tabel}$

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012: 14) penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme. Digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka penelitian ini termasuk kedalam penelitian kuantitatif dengan menguji secara langsung pengaruh suatu variabel yang lain dan menguji hipotesis tentang tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik cognitive restructuring dalam mereduksi kecemasan untuk menghadapi ujian bagi siswa perempuan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat peneliti melakukan penelitian yaitu di SMA N 2 sugai tarab. Waktu penelitian yang akan dilaksanakan pada bulan Desember 2024 sampai dengan selesai.

Table 3.1
Jadwal kegiatan

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1.	Kamis, 12 Desember 2024	<i>Pre-test</i>
2.	Jum'at ,13 Desember 2024	<i>Treatment 1</i>
3.	Senin, 16 Desember 2024	<i>Treatment 2</i>
4.	Selasa, 17 Desember 2024	<i>Treatment 3</i>
5.	Rabu, Desember 2024	<i>Treatment 4</i>

6.	Kamis, Desember 2024	<i>Treatment 5</i>
7.	Jum'at, Desember 2024	<i>Post-test</i>

C. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Suatu penelitian tentu diperlukan suatu objek yang akan dijadikan sebagai sasaran penelitian, biasanya disebut sebagai objek penelitian. Oleh karena itu sebelum penelitian dilaksanakan maka penulis perlu untuk menetapkan terlebih dahulu objek penelitiannya yang disebut dengan istilah populasi dan sampel.

Menurut Sugiyono (2012:107) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa perempuan yang mengalami tingkat kecemasan tinggi dalam menghadapi ujian adalah 30 siswa di SMA N 2 sungai tarab.

Table 3.2

Data Siswa yang menjadi populasi penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1.	X.E3	17
2.	X. E1	13
Jumlah		30

2) Sampel

Menurut Sukardi (2009:54) Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut. Dalam penelitian ini penulis menggunakan purposive sampling. Menurut M. Toha Anggoro (2007:4.10) Purposive sampling adalah sampel yang anggota sampelnya dipilih secara sengaja atas dasar

pengetahuan dan keyakinan peneliti. Dalam penelitian ini, sampel diambil dari siswa perempuan yang paling tinggi tingkat kecemasannya dalam menghadapi Ujian.

Table 3.3

Data siswa Menjadi Sampel Penelitian

Responden	Jenis Kelamin
SLA	Perempuan
SAD	Perempuan
M	Perempuan
ANP	Perempuan
AH	Perempuan
AKI	Perempuan
AR	Perempuan
SP	Perempuan
RS	Perempuan
Jumlah	10

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penafsiran penulisan ini, maka perlu dijelaskan beberapa istilah yang digunakan dalam judul penelitian ini.

1. Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*

Merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli dalam pengentasan masalah yang dialami oleh konseli dan pengembangan potensi yang dimiliki oleh konseli melalui dinamika kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang penulis maksud adalah proses pemberian bantuan kepada konseli atau siswa dalam bentuk kelompok yaitu konselor membantu konseli atau siswa memecahkan masalah

dengan melatih konseli atau siswa untuk menggantikan pemikiran dan tingkah laku yang negatif dalam dirinya ke hal positif. Clark David A. (2013)

Menurut Prasetyono (2005: 10) kecemasan (anxiety) adalah penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi manakala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan-tekanan atau ketegangan (stress) seperti perasaan frustrasi dan pertentangan batin (konflik batin). Menurut Chaplin (dalam Kartini Kartono, 2002: 32) anxiety (kecemasan atau kegelisahan) adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang dan tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

E. Pengembangan Instrumen

Penciptaan instrumen untuk digunakan dalam penelitian sangat penting. Menurut Sukarnyana (Kualitatif & Pengembangan), instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan atau memecahkan masalah penelitian dan mencapai tujuan penelitian. Menurut Iskandar (Nasution), proses menyusun instrumen penelitian dilakukan dalam enam tahap, yaitu:

1. Menentukan variabel yang diteliti. Penulis menemukan variabel yang akan diteliti. membuat subvariabel untuk setiap variabel. Aspek dimensi adalah istilah lain untuk sub variabel. Sebelum pengembangan alat, langkah pertama adalah mengubah dimensi menjadi indikator.
2. Memecah variabel menjadi dimensi.
3. Setiap dimensi memiliki indikatornya sendiri.
4. Menggambarkan kisi-kisi instrument

Kisi-kisi instrumen penting sebagai panduan saat membuat item instrumen. Kisi-kisi harus mencakup jumlah pertanyaan, jenis

pertanyaan, dan ruang lingkup variabel penelitian. Selain itu, indikator untuk setiap variabel harus ditampilkan. Berikut ini adalah kisi-kisi instrumen yang diambil dari aspek: kecemasan:

Tabel 3.4

KISI-KISI SKLA KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN.

Variabel	Indicator	Deskriptor	No Item		Jumlah
			Positif+	Negatif-	
Kecemasan	Manifestasi kognitif	- Sulit konsentrasi	1,2	3,4	4
		- Binggung	5,6	7,8	4
		- Cemas	9,10	10,12	4
	- Mental Blocking	13,14	15,16	4	
	Manifestasi efektif yang tidak terkendali	- Khawatir	17,18	19,20	4
		- Takut			
- Gelisah		21,22	23,24	4	
		17,18		2	

	Perilaku motoric yang tidak terkendal			6	1
Jumlah			9	16	27

1. Merumuskan item-item pertanyaan atau pernyataan instrumen.

Kemudian, buat item pertanyaan atau pernyataan yang berasal dari indikator yang sudah dirumuskan dalam kisi-kisi.

2. Petunjuk pengisian instrumen.

Untuk menghindari membingungkan responden, instrumen harus dilengkapi dengan petunjuk soal yang jelas. Setelah itu, instrumen harus diuji untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

a) Validitas

Kemampuan instrumen pengukuran untuk mengukur apa yang ingin diukur disebut validitas instrumen. Kemampuan instrumen untuk menghasilkan data representatif dan akurat tentang variabel yang ingin diukur disebut validitas instrument (Jailani 2023). Selain itu, uji validitas digunakan untuk mengevaluasi validitas suatu alat ukur. Pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam kuesioner adalah alat ukur yang dimaksud. Jika kuesioner dapat dianggap valid, maka kuesioner itu valid. Menurut (Janna, 2021) validitas dibagi menjadi kategori berikut :

1) Validitas Konstruk

Validitas konstruk, juga dikenal sebagai construct validity, diukur dengan menggunakan alat ukur dengan beberapa indikator. Ini terjadi ketika alat ukur memiliki banyak aspek dan masing-

masing aspek diukur menggunakan sejumlah indicator. Untuk menguji validitas konstruk, expert judgment dilakukan dengan berkonsultasi dengan ahlinya (Rahmat et al, 2021).

Instrument penelitian penulis divaliditas kepada seorang dosen ahli yaitu Bapak Dr. Masril M. Pd., Kons. Proses dari validasi ini dilakukan secara daring, tambahkan pengantar dan petunjuk harus jelas, setelah diperbaiki instrumen tersebut valid (sah) dan disetujui ketahap selanjutnya.

2) Validitas Isi

Analisis validitas isi mencakup penggunaan bahasa yang tepat, serta isi dan desain alat tes. Validitas isi didefinisikan sebagai tingkat di mana sebuah skala dapat mengukur cakupan substansi yang dimaksud. Ini adalah tingkat yang mengevaluasi kesesuaian butir skala yang dibuat dengan indicator. (Witarsa et al, 2018). Caranya adalah dengan meminta pertimbangan ahli atau pertimbangan ahli—digunakan untuk memvalidasi isi instrumen sesuai dengan situasinya (Mukhadis 2021). Hasil instrument berdasarkan teori dan pernyataan, peneliti konsultasi dengan pembimbing dan validator didapatkan hasil validasi sebagai berikut:

Table 3.5
Hasil Validasi Instrumen (Uji Ahli)

No Item	Penilaian	No Item	Penelitian
1	Valid dengan revisi	1	Valid tanpa revisi
2	Valid dengan revisi	6	Valid tanpa revisi
5	Valid dengan revisi	8	Valid tanpa revisi
6	Valid tanpa revisi	10	Valid tanpa revisi
8	Valid dengan revisi	11	Valid tanpa revisi
9	Valid tanpa revisi	22	Valid dengan revisi
10	Valid dengan revisi	2	Valid tanpa revisi
11	Valid dengan revisi	25	Valid dengan revisi
12	Valid dengan revisi	33	Valid tanpa revisi
13	Valid dengan revisi	35	Valid dengan revisi
14	Valid dengan revisi	36	Valid tanpa revisi

1) Validitas item atau butir

Harus di sadari bahwa dalam validasi pada umumnya tidak dapat dituntut suatu koefesien yang tinggi sekali sebagaimana halnya dalam estimasi reabilitas. Koefesien validitas yang tidak dapat tidak begitu tinggi, katakanlah berada di sekitar 0,50: lebih dapat diterima yang dianggap memuaskan dibanding koefesien validitas itu kurang dari pada 0,30 biasanya dianggap sebagai tidak memuaskan. Angka tersebut ditetapkan sebagai konvensi yang didasarkan pada asumsi distribusi skor dari kelompok subject yang berjumlah besar. (Saifuddin Azwar 2021) Validitas item adalah tingkat kesesuaian suatu item dengan kumpulan item lainnya dari alat ukur yang sama. Salah satu cara untuk mengetahui validitas suatu item adalah

dengan melihat bagaimana skornya dibandingkan dengan skor keseluruhan.

Validitas item biasanya dinilai dengan *produk moment pearson* (Solichin, 2017).

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N.\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2] [N.\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan

r_{xy} = Angka Indeks Korelasi — r —

Product Moment. N = Number of cases

ΣXY = Jumlah hasil perkalian antara skor skor X dan Y

ΣX = Jumlah total skor X

ΣY = Jumlah total skor Y (Sahir, 2021)

Untuk uji validitas item peneliti menggunakan aplikasi statistik SPSS dengan hasil uji sebagai berikut:

Table 3. 7

Hasil Uji Validitas Item

No Item	Pearson Correlation	Keterangan
1.	.507**	VALID
2.	.543**	VALID
3	.489**	VALID
4	.543**	VALID
5	.603**	VALID
6	.560**	VALID
7	.428*	VALID
8	.428*	VALID
8	.402*	VALID
10	.572**	VALID

No Item	Pearson Correlation	Keterangan
11	.638**	VALID
12	.654**	VALID
13	.444*	VALID
14	.408*	VALID
15	.396*	VALID
16	.501**	VALID
17	.365*	VALID
18	.679**	VALID
19	.680**	VALID
20	.575**	VALID
21	.426*	VALID
23	.710**	VALID
24	.474**	VALID
25	.627**	VALID
26	.748**	VALID
27	.489**	VALID
28	.416*	VALID
29	.505**	VALID
30	.437*	VALID
31	.732**	VALID
32	.449*	VALID
33	.475**	VALID
34	.413*	VALID
35	.420*	VALID
36	.512**	VALID

Berdasarkan pada table di atas 3.7 bahwa 36 item instrumen dikategorikan valid dengan dasar pengambilan keputusan Keofesian validitas yang tidak dapat begitu tinggi, katakanlah

berada di sekitar 0,50 lebih dapat diterima yang dianggap memuaskan dibanding koefisien validitas itu kurang dari pada 0,30 biasanya dianggap sebagai tidak memuaskan. Angka tersebut ditetapkan sebagai konvensi yang didasarkan pada asumsi distribusi skor dari kelompok subject yang berjumlah besar (Saifuddin Azwar 2021).

a) Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah cara untuk mengetahui seberapa andal dan dapat diandalkan suatu alat ukur. Uji reliabilitas menunjukkan apakah alat ukur tetap konsisten meskipun telah dilakukan pengukuran berulang kali. Jika alat ukur menunjukkan hasil yang sama setelah beberapa pengukuran, alat ukur tersebut dianggap reliabel. Karena data yang akan diukur harus valid sebelum pengujian reliabilitas dilakukan, uji reliabilitas biasanya dilakukan sebelum uji validitas data. Namun, jika data yang diukur tidak valid, uji reliabilitas tidak perlu dilakukan (Janna 2021)

Nilai koefisien reliabilitas digunakan secara empiris untuk menunjukkan tingkat reliabilitas. Untuk menguji reliabilitas alat yang digunakan dalam penelitian, kuesioner dibagi menjadi dua kelompok: kelompok item ganjil dan kelompok item genap. Selanjutnya, skor untuk setiap item dalam masing-masing kelompok dijumlahkan untuk menghasilkan skor total. Reliabilitas alat dinilai dengan rumus Alpha Cronbach (Janna 2020).

Adapun rumus Reliabilitas ialah sebagai berikut:

$$r \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma \tau^2} \right)$$

Keterangan:

r = Reliabilitas instrumen

$\sigma \tau^2$ = Varians total

k = Banyak butir pertanyaan atau bank soal

$\sum \sigma b^2$ = Jumlah varian butir

Untuk kemudahan analisis, *SPSS 25* dapat digunakan dalam menghitung reliabilitas. Uji statistik *alpha cronbach* sering digunakan untuk mengukur reliabelilitas, jika koefisien *alpha cronbach* memiliki nilai >0,60, maka konstruk atau variabel tersebut dapat dianggap reliabel

Table 3.8
Klasifikasi Derajat
Reliabilitas

Koefesien korelasi	Korelasi
$0,00 \leq r_{11} < 0,20$	Kurang reliabel
$0,21 \leq r_{11} < 0,40$	Agak reliabel
$0,41 \leq r_{11} < 0,60$	Cukup reliabel
$0,61 \leq r_{11} < 0,80$	Reliabel
$0,81 \leq r_{11} < 1,00$	Sangat reliabel

Untuk melakukan uji reliabilitas peneliti menggunakan aplikasi *SPSS*. Dengan hasil perhitungan 0,932. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas skala prokrastinasi akademik tergolong reliabl.

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	36

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa reliabilitas instrument yang penulis gunakan berada pada klasifikasi tinggi. Menurut Arikunto (2005) adalah sebagai berikut.

Table 3. 9
Reliabilitas Tes dan Klasifikasi

Reliabilitas Tes	Klasifikasi
0.80 – 1.00	Reliabilitas sangat tinggi
0.60 – 0.79	Reliabilitas tinggi
0.40 – 0.59	Reliabilitas sedang
0.20– 0.39	Reliabilitas rendah
0.00 – 0.19	Reliabilitas sangat rendah

Berdasarkan Tabel 3.9 di atas dapat dipahami bahwa klasifikasi reabilitas skala Kecemasan siswa pada reabilitas 0.80-1.00 pada kategori sangat tinggi.

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu pernyataan dalam bentuk skala *likert*. jawaban yang diberikan oleh responden kemudian diberi skor. Skala *likert* adalah metode penilaian yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial tertentu. Dalam skala *likert*, variabel yang akan diukur dijelaskan sebagai indikator jawaban, seperti pada item instrumen. (Sugiyono, 2013). Agar lebih jelasnya dapat dilihat seperti yang ada

pada Tabel 3.10 berikut ini.

Table 3. 10
Skor Skala *Likert* dengan Alternatif Jawaban

Jawaban	Item positif	Item negatif
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-Kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

Jumlah item instrument Kecemasan siswa dalam penelitian sebanyak 32 item, sehingga rentang skor ditentukan dengan cara adalah sebagai berikut.

Table 3. 11
Rentang Skor Kecemasan Siswa

No	Interval	Kategori
1.	134,5 – 160	Sangat tinggi
2.	108,9 – 134,4	Tinggi
3.	83,3 – 108,8	Sedang
4.	57,7 – 83,2	Rendah
5.	32 – 57,6	Sangat Rendah

Keterangan:

1. Skor maksimum $5 \times 32 = 160$, skor ini diperoleh dari nilai tertinggi satu item yaitu 5, jika siswa menjawab seluruh item dengan jawaban tertinggi maka skor item yaitu 5 dikali dengan banyak item yaitu 32, maka hasilnya 160.
2. Skor maksimum $1 \times 32 = 32$, skor ini diperoleh dari nilai terendah satu item yaitu 1, jika siswa menjawab seluruh item dengan jawaban terendah maka skor item yaitu 1 dikali dengan banyak

- item yaitu 32, maka hasilnya 32.
3. Rentang skor $160 - 32 = 128$, rentang skor diperoleh dari jumlah skor tertinggi dikurangi dengan jumlah item skala.
 4. Banyak kategori terdiri dari 5 tingkatan yang di interprestasikan dengan menggunakan kategori (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah).
 5. Panjang kelas interval yaitu $128 : 5 = 25,6$. Panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria kecemasan.

G. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan bentuk desain pre-experimental design. Jenis desain yang digunakan adalah one group pre-test – post-test design karena pada desain ini diberikan pre-test terlebih dahulu sebelum diberikan tindakan, sehingga dapat melihat apakah layanan konseling kelompok dengan berpengaruh dalam mereduksi Kecemasan siswa perempuan menghadapi ujian. Menurut Sugiyono (2013) pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ : Pre-test (pengukuran pertama sebelum diberikan perlakuan atau treatment yaitu konseling kelompok)

X : Treatment (perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen) O₂ : Post-test (pengukuran kedua setelah diberikikan perlakua yaitu pemberian layanan konseling kelompok)

Langkah-langkah penelitian yang akan peneliti lakukan adalah

1. Melakukan pre-test

Memberikan tes yang dilakukan sebelum dilakukannya layanan konseling kelompok dalam mereduksi Kecemasan siswa perempuan dalam menghadapi ujian pada kelompok eksperimen.

2. Memberikan perlakuan (treatment)

Pada penelitian eksperimen ini peneliti memberikan treatment sebanyak 5 kali. Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam mereduksi Kecemasan siswa perempuan dalam menghadapi ujian yaitu sebagai berikut:

a. Tahap Awal

Membuka kegiatan konseling kelompok dengan salam, pembacaan doa yang dipimpin oleh salah satu anggota kelompok agar kegiatan dapat berjalan lancar sebagaimana yang diharapkan, setelah itu pemimpin kelompok menanyakan kabar anggota kelompok, lalu memperkenalkan diri dan semua anggota kelompok.

- 1) Membina keakraban dengan anggota kelompok dan menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan kegiatan konseling serta mengajak anggota kelompok untuk dapat berperan aktif dalam kegiatan.
- 2) Menyampaikan konsep layanan konseling kelompok dengan bahasa yang mudah dipahami oleh seluruh anggota kelompok.
- 3) Menjelaskan asas-asas yang dipakai dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dan membuat janji untuk senantiasa merahasiakan apa yang dibicarakan nanti dalam proses pelaksanaan konseling kelompok.

b. Tahap Kerja

- 1) Menjelaskan konsep *Kecemasan* siswa perempuan dalam menghadapi ujian sebelum anggota kelompok mengemukakan permasalahan yang mereka hadapi
- 2) Menggali permasalahan yang dialami anggota kelompok dan mengajak anggota kelompok lain ikut serta dalam memecahkan permasalahan yang dialami.
- 3) Menggali ego state dan posisi hidup siswa yang berkaitan dengan masalah keterampilan komunikasi interpersonal yang sedang dibahas.
- 4) Meningkatkan rasa sosial anggota kelompok agar anggota kelompok lebih memiliki rasa kepedulian terhadap sesama dan dapat menjalin komunikasi dengan baik.
- 5) Review, evaluasi dan penilaian dilakukan guna untuk anggota kelompok dapat mengingat kembali seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan.

c. Tahap Akhir

- 1) Klien berbagi mengenai hal yang didapatkan dalam diskusi pada pelaksanaan konseling kelompok, serta rencana mereka untuk mengaplikasikan komitmen yang telah mereka buat untuk perubahan kedepannya.
- 2) Doa penutup
- 3) Mengucapkan salam dan terima kasih

3. Melakukan *post-test*

Setelah memberikan perlakuan (treatment) yang diberikan kepada anggota kelompok eksperimen, maka diberikan instrument yang sama pada pemberian tes awal. Hal ini untuk melihat apakah layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring berpengaruh dalam mereduksi kecemasan siswa perempuan dalam menghadapi ujian.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu hal yang perlu dilakukan dalam suatu penelitian. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2013). Hasil dari data yang telah diolah merupakan hal penting yang dilakukan dalam menyelesaikan suatu penulisan karya ilmiah termasuk skripsi. Sebelum data yang telah dikumpulkan diolah maka masing-masing item jawaban dari skala yang telah ditetapkan diberi bobot atau skor terlebih dahulu baik untuk pernyataan positif maupun pernyataan negatif. Agar lebih jelasnya dapat dilihat seperti yang ada pada tabel berikut ini.

Teknik analisis yang dilakukan yaitu teknik analisis statistik. Teknik analisis statistik dilakukan dengan tujuan untuk membandingkan dua nilai dengan mengajukan pernyataan apakah terdapat perbedaan antara nilai tes pertama dengan nilai tes kedua secara signifikan. Teknik analisis data yang peneliti gunakan yaitu “Membandingkan antara hasil *pre-test* dan hasil *post-test* kelompok subjek dengan memakai statistik uji-t dengan dua model kecil yang saling berhubungan. Adapun langkah-langkah analisis data eksperimen dengan model *pre-test, post-test design*, penulis memaparkan sebagai berikut:

- 1) Mencari rata-rata dari tes awal (O_1)/*pretest*
- 2) Mencari rata-rata tes akhir (O_2)/*posttest*
- 3) Menghitung perbedaan rata-rata dengan menggunakan uji-t

dengan rumus sebai berikut $t_0 = \frac{MD}{SE MD}$

- 4) Mencari mean dari *difference* $M_D = \frac{\sum D}{N}$,
- 5) Mencari deviasi dari *difference* $SD_D = \frac{\sqrt{\sum D^2}}{N} \left(\frac{\sum D}{N} \right)^2$
- 6) Mencari *Standard error* dari mean *difference*: $SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$
- 7) Mencari derajat bebas $Df = N-1$

Keterangan:

- a. MD: *Mean of difference* nilai rata-rat hitung beda selisih antara skor *pre-test* dan skor *post-test*.
- b. $\sum d$: jumlah beda/selisih antara skor *pre-test* dan skor *post-test*.
- c. N: *number of cases* jumlah subyek yang diteliti.
- d. SE_{MD} : *standard error* (standar kesesatan) dari mean of *difference*.
- e. SD: deviasi *standard* dari perbedaan antara skor *pre-test* dan skor *pos-stest* (Sudijono, 2005).

Setelah tujuan penulis tercapai yaitu untuk membandingkan hasil rata-rata *pre-test* dengan *post-test* kelompok subjek dan memakai statistik uji-t. Maka setelah itu penulis akan gunakan analisis statistik yaitu dengan uji-t *paired* atau *paired t-test*. *Paired t-test* merupakan salah satu metode pengujian hipotesis yang datanya digunakan secara tidak bebas (berpasangan). Ciri-ciri yang paling sering ditemui pada kasus berpasangan adalah satu individu (objek penelitian) yang terdapat dalam 2 jenis perlakuan yang berbeda yaitu sebelum dan setelah diberikannya *treatment*, walaupun menggunakan individu yang sama, peneliti tetap memperoleh 2 macam data sampel, yaitu data sebelum diberikan perlakuan dan data setelah diberikan perlakuan (Nuryadi et al., 2017). Pada penyelesaian uji *paired t test* ini, penulis akan menggunakan cara penyelesaian secara manual dan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 20. Adapun langkah-langkah penyelesaian *paired t-test* secara manual adalah sebagai berikut.

1. Rumus *paired sample t test* yang digunakan adalah:

$$t_{hitung} = \frac{\bar{D}}{\frac{SD}{\sqrt{n}}}$$

2. Mencari rata-rata selisih

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{N}$$

4. Mencari
standard
deviasi

$$SD = \sqrt{var}$$

5. Mencari df

$$Df = N - 1$$

Keterangan:

t_{hit} : nilai t hitung

\bar{D} : rata-rata selisih pengukuran 1 dan 2

SD : standard deviasi selisih pengukuran 1 dan 2

N : jumlah sampel

Selanjutnya Harga t_{hitung} dibandingkan dengan harga kritik t pada tabel taraf signifikasi. Apabila t_{hitung} (t_o) besar nilainya dari t_{tabel} (t_t), maka hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima. Artinya konseling kelompok dengan teknik *Cognitive restructuring* berpengaruh signifikan terhadap mereduksi kecemasan siswa. Tetapi apabila harga t_{hitung} (t_o) kecil sama dari harga t_{tabel} (t_t) maka konseling kelompok dengan teknik *Cognitive restructuring* tidak berpengaruh signifikan terhadap mereduksi kecemasan siswa. Setelah uji-t, maka dilanjutkan dengan menghitung persentase pengaruh dengan rumus N-gain. Untuk melihat seberapa berpengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive restructuring* dalam mereduksi kecemasan siswa dapat dilakukan persentasi menggunakan data *N-gain*. Data *N-gain* diperoleh dari

membandingkan selisih data *pre-test* dengan *post-test* yang dipergunakan untuk mengetahui meningkat atau tidaknya kecemasan siswa sebelum dengan sesudah diberi *treatment*. Rumus *N-gain* adalah sebagai berikut.

$$N - Gain = \frac{Skor\ Posttest - Skor\ Pretest}{Skor\ Maksimal - Skor\ Pretest} \times 100$$

Tinggi atau rendahnya nilai *N-gain* ditentukan berdasarkan kriteria sebagai berikut.

Table 3. 12
Kriteria Nilai N-Gain

Nilai N-Gain	Kriteria
$N-Gain \geq 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq N-Gain \leq 0,70$	Sedang
$N-Gain \leq 0,30$	Rendah

Sumber : (Hake, 2002)

Dilihat Tabel 3. 12 di atas dapat disimpulkan bahwa jika nilai *N-gain* yang diperoleh besar atau sama dengan 0,70 maka kriterianya tinggi. Jika 0,30 lebih kecil dari *N-gain* atau nilai yang diperoleh dan lebih kecil dari 0,70 maka kriterianya sedang. Terakhir jika nilai yang diperoleh kecil dari 0,30 maka kriterianya rendah.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Data Hasil *Pre-test*

Merujuk pada metode penelitian yang sudah di jabarkan pada bab sebelumnya penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat eksperimen kuantitatif dengan memakai model penelitian *pre eksperimental one group pre-test post-test*. Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah konseling kelompok Teknik *cognitive restructuring* (X) dapat mereduksi kecemasan siswa perempuan (Y).

Sebelum melaksanakan pemberian layanan konseling kelompok *cognitive restructuring*, peneliti terlebih dahulu melakukan pengambilan data awal (*pre test*) yaitu pada siswa kelas X di SMA N 2 Sungai Tarab. Setelah dilakukan pengambilan data awal, barulah dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan pemberian layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dan tahap terakhir yaitu dilakukan pengumpulan data akhir (*Post test*).

Table 4.1
Hasil pengolahan *Pre-test* (Populasi)

No	Respondent	Jenis Kelamin	Score <i>Pre-test</i>	Kategory
1	MS	P	78	Rendah
2	AAP	P	124	Tinggi
3	AFR	P	78	Rendah
4	AH	P	125	Tinggi
5	AH	P	78	Rendah
6	AHNA	P	68	Rendah
7	AKI	P	123	Tinggi
8	ALP	P	79	Rendah

9	ANP	P	107	Tinggi
10	APYP	P	76	Rendah
10	AR	P	120	Tinggi
12	ARP	P	79	Rendah
13	FF	P	81	Rendah
14	KTNF	P	75	Rendah
15	M	P	103	Tinggi
16	MA	P	87	Sedang
17	N	P	76	Rendah
18	NH	P	94	Sedang
19	NSZ	P	103	Tinggi
20	R	P	83	Rendah
21	R	P	66	Rendah
22	RA	P	74	Rendah
23	RA	P	109	Tinggi
24	SAD	P	105	Tinggi
25	SLA	P	80	Rendah
26	SM	P	74	Rendah
27	TAP	P	72	Rendah
28	TS	P	100	Tinggi
29	W	P	81	Rendah
30	ZZ	P	102	Tinggi
Jumlah			2760	
Rata- rata			92	Sedang

Tabel di atas memuat data hasil *pre-test* dari 30 responden perempuan untuk mengukur tingkat kecemasan mereka, dengan total skor keseluruhan 2.760 dan rata-rata skor 92. Berdasarkan skor tersebut, responden dikategorikan ke dalam tiga tingkat kecemasan: rendah, sedang, dan tinggi. Sebagian besar responden berada pada kategori rendah (skor < 80), sedangkan kategori sedang (80–99)

hanya diisi oleh dua responden, dan sisanya masuk dalam kategori tinggi (≥ 100). Rata-rata skor yang mendekati 92 menunjukkan tingkat kecemasan rata-rata cenderung berada pada batas antara kategori sedang dan tinggi.

Sebanyak 10 responden berada pada kategori tinggi dan akan melanjutkan ke *post-test*. Kelompok ini memiliki tingkat kecemasan yang signifikan, sehingga hasil *post-test* mereka akan menjadi acuan utama dalam mengevaluasi keberhasilan intervensi yang dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini penting untuk memastikan bahwa intervensi memberikan dampak positif pada individu dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Table 4.2
Kategori Hasil *Pre-test* (Populasi)

No	Kategori	Rentang	Frekuensi
1	Sangat Tinggi	134,5 – 160	0
2	Tinggi	108,9 – 134,4	10
3	Sedang	83,3 – 108,8	2
4	Rendah	57,7 – 83,2	16
5	Sangat Rendah	32 – 57,6	0
Jumlah			30

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa hasil *pre-test kecemasan* dari 30 orang siswa kelas X yaitu terdapat 10 orang yang mengalami *kecemasan* pada kategori tinggi, 2 orang yang mengalami *kecemasan* pada kategori sedang dan 16 orang yang mengalami *kecemasan* pada kategori rendah serta tidak ada siswa yang mengalami *kecemasan* pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah. Untuk tahapan selanjutnya, kelompok ini diberikan *treatment* yaitu layanan konseling kelompok bagi siswa Perempuan dalam menghadapi ujian. Penentuan anggota kelompok eksperimen ini dilakukan dengan teknik *Teknik Cognitive restructuring* sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hasil Pengolahan *Pre-test* Kelompok Eksperimen

No	Responden	Jenis Kelamin	Skor Pre-Test	Kategori
1	ALP	P	124	Tinggi
2	SAD	P	125	Tinggi
3	M	P	123	Tinggi
4	ARP	P	107	Tinggi
5	AH	P	120	Tinggi
6	R	P	103	Tinggi
7	TAP	P	103	Tinggi
8	AR	P	109	Tinggi
9	RA	P	105	Tinggi
10	AAP	P	100	Tinggi
Jumlah		1069		
Rata - rata		106,9		Tinggi

Tabel 4.3 menampilkan hasil pengolahan pre-test dari kelompok eksperimen yang terdiri dari 10 responden perempuan dengan kategori tingkat kecemasan tinggi (skor ≥ 100). Total skor keseluruhan kelompok ini adalah 1.069, dengan rata-rata skor 106,9. Semua responden dalam kelompok ini menunjukkan tingkat kecemasan yang signifikan, sesuai dengan tujuan intervensi yang dirancang untuk menurunkan kecemasan mereka. Setiap responden memiliki skor yang bervariasi, dengan skor tertinggi 125 dan skor terendah 100.

Kelompok ini dipilih secara khusus karena memiliki tingkat kecemasan tinggi yang memerlukan perhatian lebih dalam evaluasi keberhasilan intervensi. Rata-rata skor 106,9 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kelompok ini cukup konsisten pada kategori tinggi. Data ini akan menjadi acuan utama dalam analisis perubahan skor setelah post-test untuk menilai

efektivitas intervensi yang diterapkan. Hasil ini juga memberikan gambaran awal yang jelas tentang kondisi kelompok sebelum mendapatkan perlakuan.

a. Indikator Manifestasi kognitif

Berdasarkan Kusioner untuk pretest yang sudah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah diperoleh skor dan kategori perilaku overthinking pada indikator manifestasi kognitif dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.4
Hasil Pretest indikator manifestasi kognitif

No	Inisial	Skor	Kategori
1	ALP	27	Sangat Tinggi
2	SAD	25	Tinggi
3	M	24	Tinggi
4	ARP	20	Rendah
5	AH	22	Tinggi
6	R	24	Tinggi
7	TAP	26	Tinggi
8	AR	24	Tinggi
9	RA	20	Rendah
10	AAP	13	Sangat Rendah
	Jumlah	225	
	Rata-rata	22,5	Tinggi

Berdasarkan skor pretest manifestasi kognitif dari tabel di atas, dapat dipahami bahwa responden 1 memperoleh skor 27 dengan kategori “Sangat tinggi”, responden 2 memperoleh skor 25 dengan kategori “tinggi”, responden 3 memperoleh skor 24 dengan kategori “tinggi”, responden 4 memperoleh skor 20 dengan kategori “rendah”, responden 5 memperoleh 22 dengan kategori “tinggi”. Selanjutnya responden 6 memperoleh skor 24 dengan kategori “tinggi”, responden 7 memperoleh skor 26 dengan kategori “tinggi”, responden 8 memperoleh skor 24 dengan kategori “tinggi”, responden 9 memperoleh

skor 20 dengan kategori “rendah”, dan responden 10 memperoleh skor 13 dengan kategori “sangat rendah”. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil pretest terdiri dari 8 item pernyataan dengan skor maksimal 32, skor minimal 8, dengan panjang interval 6 maka diperoleh hasil berikut ini:

Tabel 4.5

Klasifikasi pretest indikator Manifestasi kognitif

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	27-32	Sangat Tinggi	1	10%
2	20-26	Tinggi	6	60%
3	15- 20	Rendah	2	20%
4	8 - 14	Sangat Rendah	1	10%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan uraian pada tabel 4.5 klasifikasi di atas tergambar 10 orang siswa pada hasil pretest indikator Manifestasi Kognitif didapatkan bahwa 1 orang siswa dengan kategori sangat tinggi (10%), 6 orang siswa dengan kategori tinggi (60%), 2 orang dengan kategori rendah (20%), dan 1 orang siswa dengan kategori sangat rendah (10%).

b. Manifestasi efektif yang tidak terkendali

Berdasarkan kuesioner yang sudah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah diperoleh skor terhadap indikator manifestasi efektif yang tidak terkendali dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.6

Hasil Pretest indikator manifestasi efektif yang tidak terkendali

No	Inisial	Skor	Kategori
1	ALP	27	Sangat Tinggi
2	SAD	22	Tinggi
3	M	23	Tinggi
4	ARP	20	Rendah
5	AH	24	Tinggi
6	R	24	Tinggi

No	Inisial	Skor	Kategori
7	TAP	26	Tinggi
8	AR	24	Tinggi
9	RA	20	Rendah
10	AAP	14	Sangat Rendah
Jumlah		224	
Rata-Rata		22,4	Tinggi

Berdasarkan skor pretest manifestasi efektif yang tidak terkendali dari tabel di atas, dapat dipahami bahwa responden 1 memperoleh skor 27 dengan kategori “Sangat tinggi”, responden 2 memperoleh skor 22 dengan kategori “tinggi”, responden 3 memperoleh skor 23 dengan kategori “tinggi”, responden 4 memperoleh skor 20 dengan kategori “rendah”, responden 5 memperoleh 24 dengan kategori “tinggi”. Selanjutnya responden 6 memperoleh skor 24 dengan kategori “tinggi”, responden 7 memperoleh skor 26 dengan kategori “tinggi”, responden 8 memperoleh skor 24 dengan kategori “tinggi”, responden 9 memperoleh skor 20 dengan kategori “rendah”, dan responden 10 memperoleh skor 14 dengan kategori “sangat rendah”. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil pretest terdiri dari 8 item pernyataan dengan skor maksimal 32, skor minimal 8, dengan panjang interval 6 maka diperoleh hasil berikut ini:

Tabel 4.7

Klasifikasi pretest indikator Manifestasi efektif yang tidak terkendali

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	27-32	Sangat Tinggi	1	10%
2	20-26	Tinggi	6	60%
3	15- 20	Rendah	2	20%
4	8 - 14	Sangat Rendah	1	10%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan uraian pada tabel 4.7 klasifikasi di atas tergambar 10 orang siswa pada hasil pretest indikator Manifestasi efektif tidak terkendali

didapatkan bahwa 1 orang siswa dengan kategori sangat tinggi (10%), 6 orang siswa dengan kategori tinggi (60%), 2 orang dengan kategori rendah (20%), dan 1 orang siswa dengan kategori sangat rendah (10%).

c. Prilaku motoric yang tidak terkendali

Berdasarkan Kusioner untuk pretest yang sudah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah diperoleh skor dan kategori perilaku overthinking pada indikator manifestasi kognitif dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.8

Hasil Pretest indikator prilaku motoric yang tidak terkendali

No	Inisial	Skor	Kategori
1	ALP	28	Sangat Tinggi
2	SAD	22	Tinggi
3	M	24	Tinggi
4	ARP	20	Rendah
5	AH	24	Tinggi
6	R	24	Tinggi
7	TAP	26	Tinggi
8	AR	24	Tinggi
9	RA	20	Rendah
10	AAP	14	Sangat Rendah
Jumlah		226	
Rata-rata		22,6	Sangat tinggi

Berdasarkan skor pretest manifestasi efektif yang tidak terkendali dari tabel di atas, dapat dipahami bahwa responden 1 memperoleh skor 28 dengan kategori “Sangat tinggi”, responden 2 memperoleh skor 23 dengan kategori “tinggi”, responden 3 memperoleh skor 24 dengan kategori “tinggi”, responden 4 memperoleh skor 20 dengan kategori “rendah”, responden 5 memperoleh 24 dengan kaegori “tinggi”. Selanjutnya responden 6 memperoleh skor 24 dengan kategori “tinggi”, responden 7 memperoleh skor 26 dengan kategori “tinggi”,

responden 8 memperoleh skor 24 dengan kategori “tinggi”, responden 9 memperoleh skor 20 dengan kategori “rendah”, dan responden 10 memperoleh skor 14 dengan kategori “sangat rendah”. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil pretest terdiri dari 8 item pernyataan dengan skor maksimal 32, skor minimal 8, dengan panjang interval 6 maka diperoleh hasil berikut ini:

Tabel 4.9

Klasifikasi pretest indikator perilaku motoric yang tidak terkendali

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	27-32	Sangat Tinggi	1	10%
2	20-26	Tinggi	6	60%
3	15- 20	Rendah	2	20%
4	8 - 14	Sangat Rendah	1	10%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan uraian pada tabel 4.7 klasifikasi di atas tergambar 10 orang siswa pada hasil pretest indikator Manifestasi efektif tidak terkendali didapatkan bahwa 1 orang siswa dengan kategori sangat tinggi (10%), 6 orang siswa dengan kategori tinggi (60%), 2 orang dengan kategori rendah (20%), dan 1 orang siswa dengan kategori sangat rendah (10%)

2. Deskripsi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Pelaksanaan *treatment* melalui layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* pada penelitian ini diberikan sebanyak 5 kali, pelaksanaan *treatment* ini diharapkan akan mereduksi kecemasan pada siswa. Adapun rencana pelaksanaan *treatment* dapat dilihat pada table 4.4 berikut ini

Tabel 4.10

Pelaksanaan Treatment

No	Hari/Tanggal	Masalah Siswa
1	Jum'at ,13 Desember 2024	Tingkat Kecemasan
2	Senin, 16 Desember 2024	Sulit Konsentrasi dalam ujian
3	Selasa, 17 Desember 2024	Cemas saat ujian karna

		takut gagal/remedy
4	Rabu, 18 Desember 2024	Gelisah saat ujian
5	Kamis, 19 Desember 2024	Selalu gemetar saat yang di takuti

a. Deskripsi Pelaksanaan Treatment ke- 1 (Jumat, 13 Desember 2024)

- Tahap Awal

Pelaksanaan treatment pertama dimulai dengan tahap pembukaan oleh peneliti pada Jumat, 13 Desember 2024. Pada tahap ini, peneliti menjelaskan tujuan treatment, yaitu membantu siswa mengelola kecemasan mereka menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Sesi diawali dengan perkenalan singkat antar peserta untuk menciptakan suasana yang nyaman dan kondusif. Peneliti juga memberikan penjelasan mengenai kecemasan, termasuk penyebab dan dampaknya terhadap performa siswa saat menghadapi ujian. Setelah itu, peneliti memberikan arahan tentang proses yang akan dilakukan selama sesi berlangsung.

Dalam tahap awal ini, siswa diajak untuk mengidentifikasi pengalaman pribadi terkait kecemasan mereka. Mereka diminta untuk menyebutkan situasi tertentu yang sering memicu kecemasan, seperti ketakutan terhadap kegagalan, tekanan dari orang tua, atau keraguan pada kemampuan diri. Diskusi dilakukan secara terbuka dan saling mendukung, sehingga setiap siswa merasa nyaman berbagi pengalaman mereka. Hasil diskusi ini digunakan oleh peneliti untuk mengenali pola umum kecemasan yang dialami oleh siswa, yang menjadi dasar pendekatan treatment lebih lanjut.

- Tahap Kerja

Tahap kerja dimulai dengan pengenalan teknik *cognitive restructuring* sebagai strategi utama untuk mengelola kecemasan. Peneliti membantu siswa mengenali pola pikir negatif yang memicu kecemasan, seperti keyakinan bahwa kesalahan kecil akan membawa kegagalan atau perasaan

bahwa mereka tidak cukup baik. Teknik ini kemudian diperkenalkan sebagai cara untuk mengganti pikiran negatif tersebut dengan pola pikir yang lebih realistis dan positif. Selama tahap ini, siswa melakukan latihan praktik bersama di bawah bimbingan peneliti. Misalnya, ketika seorang siswa mengungkapkan pikiran seperti "Saya tidak akan mampu menjawab soal ujian," peneliti membimbing siswa untuk menggantinya dengan pemikiran yang lebih mendukung, seperti "Saya sudah belajar dengan baik, dan saya akan mencoba sebaik mungkin." Latihan ini dilakukan secara bertahap agar siswa lebih mudah memahami dan menginternalisasi metode tersebut.

- Tahap Akhir

Sesi diakhiri dengan refleksi dan penutup, di mana siswa diberi kesempatan untuk mengungkapkan kesan mereka terhadap proses yang telah dilakukan. Peneliti memberikan apresiasi atas partisipasi aktif siswa dan menekankan pentingnya konsistensi dalam menerapkan teknik yang telah dipelajari. Evaluasi awal menunjukkan bahwa siswa mulai merasa lebih memahami cara mengelola kecemasan mereka. Tahap kerja ini menjadi pondasi penting untuk melanjutkan proses pengelolaan kecemasan pada sesi treatment berikutnya.

b. Deskripsi Pelaksanaan Treatment ke- 2 (Senin, 16 Desember 2024)

- Tahap Awal

Treatment kedua dilaksanakan pada Senin, 16 Desember 2024, dengan fokus pada mengatasi masalah sulit konsentrasi dalam ujian. Peneliti memulai sesi dengan membuka kegiatan dan mengulas kembali tujuan program serta hasil dari sesi sebelumnya. Peneliti menjelaskan bahwa kemampuan berkonsentrasi sangat penting dalam menghadapi ujian dan memberikan dampak besar terhadap performa siswa. Para siswa diajak untuk merenungkan pengalaman mereka dalam menghadapi ujian, terutama pada saat mereka merasa sulit fokus.

Peneliti kemudian memberikan materi singkat mengenai penyebab utama sulit konsentrasi, seperti stres, rasa cemas, lingkungan yang tidak

kondusif, dan kebiasaan belajar yang kurang efektif. Selanjutnya, siswa diminta untuk mengidentifikasi momen tertentu dalam ujian atau persiapan ujian ketika mereka merasa sulit berkonsentrasi, serta faktor-faktor yang mereka anggap sebagai penyebabnya. Hasil diskusi awal ini menjadi dasar untuk tahapan kerja yang lebih terarah.

- Tahap Kerja

Pada tahap kerja, peneliti memperkenalkan beberapa strategi praktis untuk meningkatkan konsentrasi, seperti teknik pernapasan untuk menenangkan diri, penggunaan waktu istirahat yang efektif, dan strategi pengelolaan tugas-tugas ujian. Peneliti mengajarkan teknik pernapasan dalam, di mana siswa diminta untuk menarik napas perlahan, menahannya selama beberapa detik, dan mengembuskannya secara perlahan. Teknik ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan fokus.

Siswa juga diajak untuk melakukan simulasi kondisi ujian. Dalam simulasi ini, peneliti memberikan beberapa soal latihan dengan durasi waktu tertentu, sambil menciptakan suasana ujian yang kondusif. Siswa diminta untuk menerapkan teknik pernapasan dan strategi yang telah diajarkan sebelumnya. Peneliti mengamati bagaimana siswa mengelola fokus mereka dan memberikan umpan balik langsung.

Selain itu, peneliti juga mengenalkan teknik *chunking*, yaitu membagi materi besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dipahami. Peneliti menjelaskan bahwa memecah tugas besar menjadi langkah-langkah kecil dapat membantu siswa tetap fokus dan mengurangi perasaan kewalahan. Siswa diberi contoh praktis untuk menerapkan teknik ini dalam persiapan ujian dan diminta untuk mencoba sendiri.

- Tahap Akhir

Tahap akhir treatment diisi dengan sesi refleksi dan evaluasi. Peneliti mengajak siswa untuk berbagi pengalaman mereka selama latihan, termasuk apa yang mereka rasakan saat mencoba teknik yang diajarkan. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa teknik pernapasan membantu mereka merasa lebih tenang, sedangkan simulasi ujian memberikan

gambaran nyata tentang bagaimana mereka bisa mengelola waktu dan konsentrasi secara lebih baik.

Peneliti memberikan apresiasi atas usaha siswa dan menekankan pentingnya konsistensi dalam menerapkan teknik yang telah dipelajari. Sebagai tugas mandiri, siswa diminta untuk mencoba strategi-strategi tersebut di rumah, baik saat belajar maupun dalam kegiatan sehari-hari. Peneliti juga memberikan dorongan agar siswa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan konsentrasi di ujian mendatang. Treatment kedua ini berhasil memberikan langkah konkret untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan konsentrasi mereka.

c. Deskripsi Pelaksanaan Treatment ke- 3 (Selasa, 17 Desember 2024)

- Tahap Awal

Treatment ketiga dilaksanakan pada Selasa, 17 Desember 2024, dengan fokus mengatasi kecemasan siswa saat ujian yang disebabkan oleh ketakutan akan kegagalan atau harus mengikuti remedial. Peneliti memulai sesi dengan menyapa siswa, mengingatkan kembali hasil dari sesi sebelumnya, dan memperkenalkan tema yang akan dibahas. Peneliti menjelaskan bahwa rasa takut terhadap kegagalan adalah hal yang umum dirasakan, tetapi dapat dikelola dengan pendekatan yang tepat.

Sesi pembukaan diawali dengan diskusi kelompok di mana siswa diminta untuk berbagi pengalaman mereka tentang situasi di mana mereka merasa cemas karena takut gagal. Beberapa siswa menceritakan perasaan mereka ketika menghadapi ujian sulit, sementara yang lain mengungkapkan tekanan dari orang tua atau guru. Peneliti menyampaikan bahwa tujuan sesi ini adalah untuk membantu siswa mengelola pikiran dan emosi negatif tersebut, sehingga mereka dapat menghadapi ujian dengan lebih percaya diri.

- Tahap Kerja

Pada tahap kerja, peneliti mengenalkan teknik reframing untuk membantu siswa melihat ketakutan mereka dari perspektif yang berbeda. Peneliti memberikan contoh, seperti mengganti pikiran "Jika saya gagal,

berarti saya bodoh" dengan "Kegagalan adalah kesempatan untuk belajar dan menjadi lebih baik." Teknik ini bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan konstruktif.

Setelah itu, siswa diminta untuk menuliskan pikiran negatif mereka terkait kegagalan di kertas kecil. Peneliti kemudian memandu siswa untuk menganalisis pikiran tersebut dengan tiga pertanyaan utama: "Apakah pikiran ini benar?", "Apakah pikiran ini membantu saya?", dan "Bagaimana saya bisa menggantinya dengan pikiran yang lebih mendukung?" Latihan ini dilakukan secara bertahap dengan pendampingan penuh dari peneliti.

Selain reframing, peneliti juga mengajarkan teknik visualisasi positif. Siswa diminta untuk membayangkan diri mereka berhasil menjawab soal ujian dengan percaya diri dan merasakan kepuasan setelah menyelesaikan ujian dengan baik. Latihan ini bertujuan untuk membangun kepercayaan diri siswa melalui penggambaran hasil yang positif.

- Tahap Akhir

Pada tahap akhir, peneliti mengajak siswa untuk merefleksikan pengalaman mereka selama sesi ini. Siswa berbagi pandangan tentang apa yang mereka pelajari dan bagaimana teknik reframing dan visualisasi dapat membantu mereka mengurangi kecemasan. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih optimis setelah memahami bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses belajar.

Peneliti menutup sesi dengan memberikan motivasi dan arahan praktis untuk menerapkan teknik yang telah dipelajari di kehidupan sehari-hari. Peneliti juga menekankan pentingnya konsistensi dalam mempraktikkan strategi ini, terutama menjelang ujian. Sebagai tugas mandiri, siswa diminta untuk mencatat pikiran negatif yang muncul saat mereka belajar, lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih positif menggunakan teknik reframing. Treatment ketiga ini menjadi langkah penting dalam membangun kesiapan mental siswa menghadapi ujian tanpa rasa cemas

yang berlebihan.

d. Deskripsi Pelaksanaan Treatment ke- 4 (Rabu, 18 Desember 2024)

- Tahap Awal

Treatment keempat dilaksanakan pada Rabu, 18 Desember 2024, dengan fokus membantu siswa mengelola rasa gelisah yang sering muncul saat ujian. Peneliti membuka sesi dengan mengulas hasil dari sesi sebelumnya, terutama terkait pengelolaan kecemasan. Selanjutnya, peneliti memperkenalkan tema sesi ini, yaitu rasa gelisah yang dapat mengganggu konsentrasi dan performa siswa selama ujian berlangsung.

Untuk memulai diskusi, peneliti mengajukan beberapa pertanyaan reflektif kepada siswa, seperti "Apa yang biasanya membuat kalian merasa gelisah saat ujian?" atau "Bagaimana kalian biasanya menghadapi perasaan gelisah tersebut?" Siswa diminta untuk berbagi pengalaman mereka, dan peneliti mencatat faktor-faktor pemicu gelisah yang sering muncul, seperti rasa tidak siap, waktu ujian yang terbatas, atau keraguan terhadap jawaban yang diberikan. Diskusi ini membantu siswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi perasaan tersebut, sehingga suasana menjadi lebih terbuka dan suportif.

- Tahap Kerja

Tahap kerja diawali dengan pengenalan teknik grounding yang dirancang untuk membantu siswa mengelola rasa gelisah dengan lebih efektif. Peneliti menjelaskan bahwa teknik ini melibatkan pengalihan fokus ke hal-hal yang nyata dan dapat dirasakan di sekitar siswa, seperti pernapasan, suara, atau objek di lingkungan ujian. Peneliti memberikan contoh sederhana, seperti meminta siswa untuk menarik napas dalam, merasakan kursi tempat mereka duduk, atau memperhatikan detail kecil pada lembar soal.

Selanjutnya, siswa diajak untuk berlatih teknik 5-4-3-2-1 grounding. Dalam latihan ini, siswa diminta untuk menyebutkan:

5 hal yang mereka lihat,

4 hal yang mereka rasakan melalui sentuhan,

- 3 hal yang mereka dengar,
- 2 hal yang mereka cium (atau bayangkan aromanya), dan
- 1 hal yang mereka rasakan di tubuh mereka (seperti detak jantung).

Latihan ini bertujuan untuk mengalihkan perhatian dari rasa gelisah ke hal-hal konkret, sehingga siswa dapat lebih tenang dan fokus. Peneliti juga memberikan simulasi sederhana berupa kondisi seperti ujian, di mana siswa diminta untuk menggunakan teknik ini saat merasa gelisah.

- Tahap Akhir

Pada tahap akhir, peneliti mengajak siswa untuk berbagi pengalaman mereka selama latihan. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa teknik grounding membantu mereka merasa lebih tenang dan terhubung dengan lingkungan sekitar, sehingga rasa gelisah berkurang. Peneliti memberikan apresiasi atas partisipasi siswa dan mendorong mereka untuk mempraktikkan teknik ini di luar sesi treatment, terutama saat menghadapi situasi ujian sesungguhnya.

Sebagai penutup, peneliti memberikan motivasi bahwa rasa gelisah adalah hal yang wajar, tetapi dapat dikelola dengan cara yang tepat. Peneliti juga memberikan panduan tertulis tentang teknik grounding sebagai alat bantu yang bisa siswa gunakan kapan saja. Dengan berakhirnya sesi ini, siswa diharapkan mampu mengurangi rasa gelisah mereka secara signifikan dan menghadapi ujian dengan lebih percaya diri.

e. Deskripsi Pelaksanaan Treatment ke- 5 (Kamis, 19 Desember 2024)

- Tahap Awal

Treatment keempat dilaksanakan pada Rabu, 18 Desember 2024, dengan fokus membantu siswa mengelola reaksi fisik berupa gemetar yang sering muncul saat menghadapi hal yang ditakuti, seperti ujian atau situasi tekanan lainnya. Peneliti memulai sesi dengan menyapa siswa dan mengingatkan kembali hasil dari sesi sebelumnya. Peneliti menjelaskan bahwa gemetar adalah respons alami tubuh terhadap rasa cemas atau takut, namun hal ini bisa dikelola dengan pendekatan yang tepat.

Untuk membuka diskusi, peneliti mengajukan pertanyaan kepada

siswa, seperti "Apa yang kalian rasakan saat tubuh mulai gemetar?" dan "Apa yang biasanya kalian lakukan ketika itu terjadi?" Siswa diminta berbagi pengalaman mereka tentang situasi yang membuat mereka gemetar, seperti saat menjawab pertanyaan guru di kelas atau ketika menghadapi ujian sulit. Diskusi ini membantu siswa memahami bahwa reaksi tersebut adalah hal umum, namun ada cara untuk mengelolanya.

- Tahap Kerja

Pada tahap kerja, peneliti memperkenalkan teknik relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) sebagai cara untuk mengurangi gemetar dan menenangkan tubuh. Peneliti menjelaskan bahwa teknik ini melibatkan penegangan dan pelepasan otot-otot tubuh secara bertahap, sehingga membantu mengurangi ketegangan fisik yang memicu gemetar.

Siswa diajak untuk mempraktikkan teknik ini di bawah bimbingan peneliti. Latihan dimulai dengan menegangkan otot di tangan selama lima detik, kemudian perlahan melepaskannya sambil memperhatikan perasaan rileks yang muncul. Latihan ini dilanjutkan pada bagian tubuh lainnya, seperti lengan, bahu, kaki, hingga wajah. Peneliti memberikan panduan secara bertahap agar siswa merasa nyaman dan dapat mengikuti dengan baik.

Selain teknik relaksasi, peneliti juga mengajarkan teknik pernapasan dalam untuk membantu menenangkan pikiran dan tubuh. Siswa diminta untuk menarik napas dalam-dalam melalui hidung, menahannya selama beberapa detik, dan menghembuskannya perlahan melalui mulut. Teknik ini dapat dilakukan kapan saja, terutama ketika siswa mulai merasakan gemetar.

- Tahap Akhir

Pada tahap akhir, peneliti mengajak siswa untuk merefleksikan pengalaman mereka selama sesi ini. Siswa diberikan kesempatan untuk berbagi apa yang mereka rasakan setelah mencoba teknik relaksasi otot progresif dan pernapasan dalam. Beberapa siswa melaporkan bahwa tubuh mereka terasa lebih tenang, dan mereka merasa lebih percaya diri dalam

menghadapi situasi yang biasanya membuat mereka gemetar.

Peneliti menutup sesi dengan memberikan motivasi bahwa reaksi fisik seperti gemetar adalah hal yang wajar, tetapi dapat dikelola dengan cara yang telah dipelajari. Peneliti juga memberikan panduan tertulis tentang teknik yang telah diajarkan agar siswa dapat mempraktikkannya secara mandiri. Sebagai tugas mandiri, siswa diminta untuk mencatat situasi di mana mereka merasa gemetar dan menerapkan teknik relaksasi atau pernapasan untuk mengatasinya. Sesi ini diakhiri dengan pesan bahwa kemampuan mengelola gemetar akan membantu mereka menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan percaya diri.

3. Deskripsi Data Hasil *Post – test*

Tabel 4.11
Hasil Pengolahan *Post-Test*
Kecemasan

No	Responden	Jenis Kelamin	Skor <i>Post -Test</i>	Kategori
1	ALP	P	91	Sedang
2	SAD	P	90	Sedang
3	M	P	90	Sedang
4	ARP	P	86	Sedang
5	AH	P	92	Sedang
6	R	P	100	Sedang
7	TAP	P	86	Sedang
8	AR	P	87	Sedang
9	RA	P	101	Sedang
10	AAP	P	94	Sedang
Jumlah			917	
Rata – rata			91,7	Sedang

Tabel 4.5 menunjukkan hasil pengolahan post-test dari kelompok eksperimen yang terdiri dari 10 responden perempuan. Setelah intervensi dilakukan, skor kecemasan responden berada pada rentang kategori sedang (80–

99), dengan total skor keseluruhan sebesar 917 dan rata-rata skor 91,7. Skor tertinggi adalah 101, sedangkan skor terendah adalah 86, menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dibandingkan dengan hasil pre-test, di mana semua responden sebelumnya berada pada kategori tinggi (skor ≥ 100). Penurunan skor ini menunjukkan perubahan positif setelah diberikan perlakuan.

Rata-rata skor 91,7 mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan kelompok secara umum berhasil turun ke kategori sedang. Penurunan ini mencerminkan efektivitas intervensi yang diterapkan dalam mengurangi kecemasan pada responden dengan kategori tinggi. Data ini menjadi bukti penting dalam mengevaluasi keberhasilan program intervensi dan mendukung implementasi intervensi serupa pada kelompok lain dengan tingkat kecemasan tinggi.

Tabel 4.12

Kategori Mereduksi kecemasan Siswa (Post Test)

No	Rentang	Kategori	Frekuensi
1	36 -65	Sangat Rendah	
2	66-94	Rendah	
3	95-123	Sedang	10
4	124-152	Tinggi	
5	153-181	sangat tinggi	

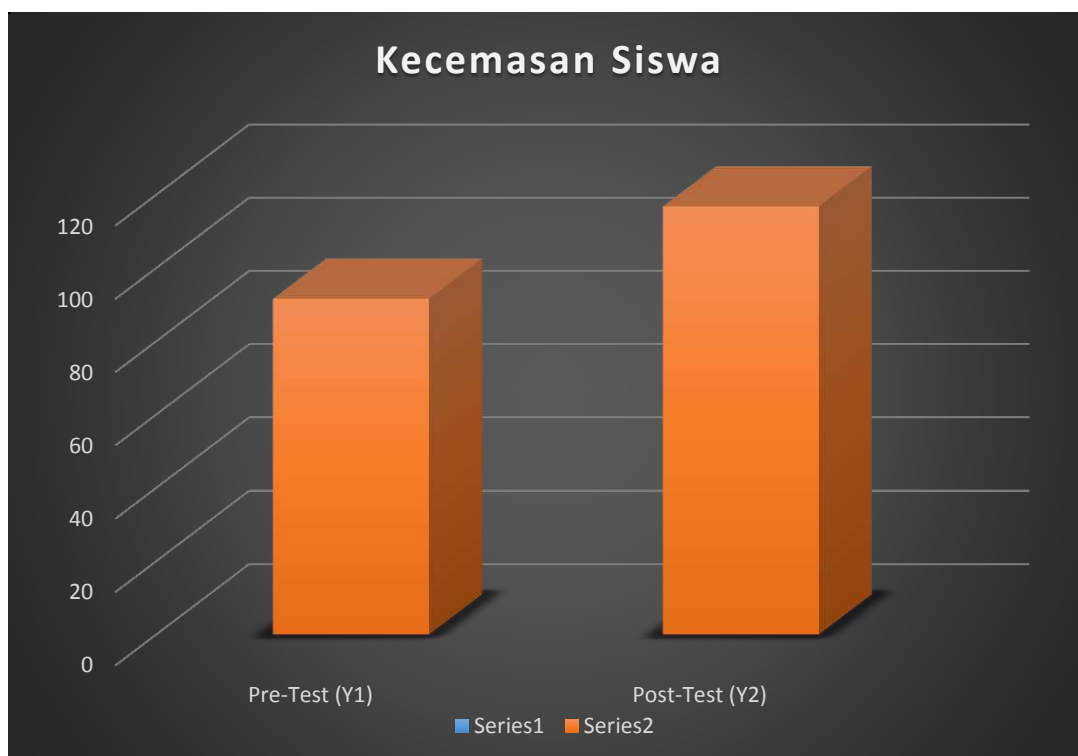
Tabel 4.6 menggambarkan kategori hasil *post-test* berdasarkan rentang skor untuk mereduksi kecemasan siswa. Kategori ini dibagi menjadi lima tingkatan: sangat rendah (36–65), rendah (66–94), sedang (95–123), tinggi (124–152), dan sangat tinggi (153–181). Dari tabel, seluruh responden berada dalam kategori "sedang" dengan rentang skor 95–123. Tidak ada responden yang termasuk dalam kategori sangat rendah, rendah, tinggi, atau sangat tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan berhasil menurunkan tingkat kecemasan responden ke tingkat sedang, di mana sebelumnya pada hasil *pre-test* mereka berada di kategori tinggi. Distribusi yang sepenuhnya berada di kategori sedang juga memperlihatkan bahwa intervensi memberikan dampak yang konsisten bagi seluruh responden. Data ini menjadi bukti penting dalam

mendukung bahwa program yang diterapkan efektif dalam mereduksi kecemasan siswa ke tingkat yang lebih dapat dikelola

Grafik 4.1

Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*



Berdasarkan data Tabel 4.6, dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen terjadi penurunan yang signifikan pada skor kecemasan siswa antara hasil pre-test dan post-test. Seluruh responden yang awalnya berada dalam kategori kecemasan tinggi (dengan skor ≥ 100) berhasil turun ke kategori sedang (dengan rentang skor 95–123) setelah intervensi dilakukan. Penurunan ini mencerminkan dampak positif dari layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring yang diberikan selama penelitian. Teknik ini membantu siswa mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif yang menjadi pemicu kecemasan mereka, sehingga menghasilkan perubahan pada tingkat kecemasan yang lebih adaptif.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh grafik 4.1 yang menunjukkan perbandingan skor antara pre-test dan post-test, dengan penurunan yang konsisten pada seluruh sampel penelitian. Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling

kelompok dengan pendekatan Cognitive Restructuring tidak hanya efektif dalam menurunkan kecemasan, tetapi juga mampu memberikan dampak positif yang merata bagi seluruh responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi kecemasan siswa kelas X di SMAN 2 Sungai Tarab, sekaligus menjadi model yang potensial untuk diterapkan pada kelompok siswa lain dengan permasalahan serupa.

A. Analisis Data

1. Uji Prasyarat

Analisis data bertujuan untuk melihat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive restructuring dalam kecemasan siswa. Menurut Sugiyono (2013), analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kuantitatif yaitu menggunakan uji statistik. Teknik analisis data dilakukan dengan cara membandingkan hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan oleh kelompok eksperimen dengan memakai metode statistik uji-t. Sebelum melakukan pengujian uji statistik, terlebih dahulu dipahami bahwa syarat dalam menggunakan uji-t yaitu data tersebut harus berdistribusi normal dan data harus homogen. Penelitian yang peneliti lakukan ini sudah sesuai dengan persyaratan dalam melakukan uji-t, adalah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan data yang berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 4.9 uji normalitas berikut ini.

Tabel 4.13
Test Of Normality

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Kecemasan	.215	10	.163	.961	10	.788
Posttest Kecemasan	.175	10	.200*	.877	10	.094
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Suatu data dikatakan berdistribusi normal jika Asymp sig. > sig 0,05 dan jika Asymp sig. < sig 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4.9 di atas diketahui nilai Asymp signifikan 0,200 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Sehingga berdasarkan uji normalitas diketahui bahwa data berdistribusi normal dan sudah memenuhi salah satu syarat uji-t.

b. Uji Homogenitas

Data dalam penelitian ini harus homogen. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 4.8 uji homogenitas adalah sebagai berikut.

Tabel 4.14
Test Of Homogeneity Of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.630	1	20	.480

Suatu data dikatakan homogeny jika Asymp sig. > sig 0,05 dan jika Asymp sig. < sig 0,05 maka data tidak homogen. Berdasarkan hasil uji homogenitas pada Tabel 4.8 di atas diketahui nilai Asymp signifikan 0,453 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai bersifat homogen. Sehingga berdasarkan uji homogenitas diketahui bahwa data harus homogeny dan sudah memenuhi syarat dalam uji-t.

2. Uji Hipotesis

a. Uji T

Setelah diketahui hasil *post-test* secara keseluruhan dari kelompok eksperimen, maka untuk melihat signifikan atau tidaknya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Cognitive restructuring* dalam mereduksi

kecemasan siswa dilakukan dengan menggunakan analisis uji beda (Uji-t). Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data adalah sebagai berikut;

1) Menyiapkan tabel perhitungan

Tabel 4.15

Analisis Perhitungan Data dengan Statistik Uji T

No	Responden	Y ₂ (<i>Post-test</i>)	Y ₁ (<i>Pre-test</i>)	D (Y ₁ -Y ₂)	D ² (Y ₁ -Y ₂)
1	ALP	91	124	33	1089
2	SAD	90	125	35	1225
3	M	90	123	33	1089
4	ARP	86	107	31	961
5	AH	92	120	28	784
6	R	100	103	13	169
7	TAP	86	103	27	729
8	AR	87	109	22	484
9	RA	101	105	14	196
10	AAP	94	100	16	256
Σ		917	1069	252	6982
Rata-rata		91,7	106,9	25,2	698,2

Tabel 4.9 menunjukkan analisis perhitungan data dengan statistik uji T yang membandingkan hasil pre-test (Y1) dan post-test (Y2) dari 10 responden. Kolom pertama menunjukkan identitas responden, sedangkan kolom selanjutnya

menunjukkan skor post-test (Y2) dan pre-test (Y1) yang diperoleh masing-masing responden. Kolom D (Y1 - Y2) menunjukkan selisih antara skor pre-test dan post-test, yang menggambarkan penurunan skor kecemasan pada setiap responden. Kolom D² (selisih yang dikuadratkan) digunakan untuk menghitung jumlah kuadrat selisih, yang berfungsi untuk menghitung variansi dalam perhitungan uji T. Total selisih D adalah 252, dan jumlah D² adalah 6982, yang digunakan untuk menentukan signifikansi perubahan antara pre-test dan post-test.

Rata-rata skor pre-test adalah 106,9, sedangkan rata-rata skor post-test adalah 91,7, menunjukkan penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 15,2 poin. Rata-rata selisih D adalah 25,2, yang menunjukkan penurunan yang cukup signifikan dalam kecemasan siswa setelah diberikan intervensi. Perhitungan D² yang totalnya 6982 menunjukkan variansi yang cukup besar dalam penurunan kecemasan antar responden. Hal ini memberikan gambaran bahwa intervensi yang diberikan, berupa layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring, berhasil mengurangi kecemasan secara signifikan di antara siswa yang menjadi sampel penelitian. Analisis ini menjadi dasar untuk melakukan uji T, yang nantinya akan memberikan informasi lebih lanjut mengenai signifikansi statistik dari penurunan kecemasan yang terjadi.

2) Mencari Mean dari Perbedaan

Rumus Mean dari perbedaan:

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

$$D = \frac{52}{10} = 25,2$$

3) Mencari Standar Error dari Mean Perbedaan

$$S_D = \sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N - 1}}$$

$$SD = \frac{\sqrt{698,2 - (25,2)^2}}{9}$$

$$= \frac{\sqrt{6982 - 625}}{9}$$

$$= \frac{\sqrt{6357}}{9}$$

$$= \sqrt{706,3}$$

$$= 26,58$$

4) Mencari Standar Error dari Mean Perbedaan

$$SE_{\bar{D}} = \frac{S_D}{\sqrt{N}}$$

$$= \frac{26,58}{\sqrt{10}} = \frac{26,58}{3,16} = 8,4$$

5) Menghitung Uji - t

$$t = \frac{\bar{D}}{SE_{\bar{D}}}$$

$$t = \frac{25,2}{8,4} = 3,0$$

6) Mencari Derajat Bebas (df)

$$df = N - 10$$

$$df = 10 - 1 = 9$$

Gambar T. Tabel

dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947

Berdasarkan tabel distribusi-t dengan taraf signifikansi 0,5% (0,005) dan derajat bebas (df) sebesar 9 ($N-1=10-1=9$), diperoleh harga kritik t sebesar 4,587. Nilai t yang dihitung dari data ($t_0=20, t_1=20,44$) jauh lebih besar dibandingkan Uji t (4,587). Hal ini menunjukkan bahwa

terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test kecemasan siswa. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, sedangkan hipotesis nihil (H_0) ditolak pada taraf signifikansi 0,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive restructuring* memiliki pengaruh yang signifikan dalam mereduksi tingkat kecemasan siswa. Penurunan rata-rata kecemasan dari pre-test ke post-test sebesar 51,91 dengan perbedaan ini signifikan secara statistik, menguatkan efektivitas teknik tersebut dalam membantu siswa mereduksi kecemasan.

2. Uji N – Gain

Untuk melihat seberapa berpengaruhnya konseling kelompok dengan teknik *Cognitive restructuring* dalam mereduksi kecemasan siswa dapat dilakukan persentasi menggunakan data N-gain. Data N-gain diperoleh dari membandingkan selisih data pre-test dengan post-test yang dipergunakan untuk mengetahui berkurang atau meningkatnya kecemasan siswa sebelum dengan sesudah diberi treatment. Data N-gain ini berguna untuk melihat berkurangnya kecemasan siswa setelah diberikan perlakuan (treatment). Nilai N-gain ditentukan dengan rumus sebagai berikut;

$$N - Gain = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{SMI - \text{Skor pretest}}$$

Tabel 4.16

Hasil Uji N – Gain Skor

No	Nama	Pre-Test (Y1)	Post-Test (Y2)	Selisih	N- Gain Ratio	N- Gain Persen
1	ALP	124	91	33	0.73	73%
2	SAD	125	90	35	0.78	78%
3	M	123	90	33	0.75	75%
4	ARP	107	86	31	0.65	65%

5	AH	120	92	28	0.56	56%
6	R	103	100	13	0.13	13%
7	TAP	103	86	27	0.36	36%
8	AR	109	87	22	0.26	26%
9	RA	105	101	14	0.14	14%
10	AAP	100	94	16	0.36	36%
Keseluruhan		1069	917	252	0,286	28,6%

Berdasarkan hasil perhitungan N-Gain, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat peningkatan hasil belajar peserta antara Pre-Test dan Post-Test. Jumlah total N-Gain seluruh peserta adalah 4,72, dengan rata-rata N-Gain sekitar 0,47. Rata-rata ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan yang berada dalam kategori **Sedang**, yaitu antara 0,30 hingga 0,70. Dari 10 peserta, 3 peserta (ALP, SAD, dan M) menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan, masuk dalam kategori **Tinggi** dengan N-Gain $\geq 0,70$. Sebanyak 3 peserta (ARP, AH, dan AAP) berada dalam kategori **Sedang**, dengan N-Gain antara 0,30 hingga 0,70, sementara 4 peserta lainnya (R, AR, RA, RA) mengalami peningkatan yang lebih sedikit, sehingga masuk dalam kategori **Rendah** dengan N-Gain $\leq 0,30$. Meskipun ada peserta dengan N-Gain rendah, mayoritas peserta menunjukkan peningkatan yang moderat, yang menunjukkan bahwa intervensi atau pembelajaran yang dilakukan memberikan dampak positif yang cukup baik, meskipun masih ada potensi untuk perbaikan lebih lanjut, terutama untuk peserta dengan peningkatan rendah.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring dalam mereduksi kecemasan yang dialami oleh siswa kelas X di SMAN 2 Sungai Tarab. Berdasarkan analisis hasil pre-test dan post-test, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi kecemasan siswa. Penurunan kecemasan yang signifikan ini menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan mereka.

Pada perbandingan antara hasil pre-test dan post-test, diperoleh data yang menunjukkan adanya perubahan nyata dalam tingkat kecemasan siswa setelah menjalani enam kali sesi perlakuan. Dalam analisis statistik, nilai uji t yang diperoleh (t_0) sebesar 10,546 lebih besar daripada nilai t tabel (t_t) sebesar 2,228 pada derajat bebas (db) = 10 dengan taraf signifikansi 0,5%. Hasil ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring memiliki pengaruh yang signifikan dalam mereduksi kecemasan siswa. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, dan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Data ini menegaskan efektivitas teknik Cognitive Restructuring dalam membantu siswa mengelola kecemasan mereka.

Selain itu, berdasarkan hasil uji N-Gain, diperoleh nilai sebesar 0,47, yang menunjukkan penurunan kecemasan dalam kategori sedang. Hasil ini memperlihatkan bahwa perubahan tingkat kecemasan siswa setelah menjalani perlakuan konseling kelompok cukup signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Badriyah et al. (2020) yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring efektif dalam mengurangi kecemasan siswa. Hal ini menegaskan bahwa teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yang berdampak pada kesejahteraan emosional siswa.

Konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring mengajarkan siswa untuk mengenali dan menghentikan pikiran-pikiran

negatif yang dapat memicu kecemasan. Proses ini melibatkan penggantian pola pikir cemas dengan pemikiran yang lebih rasional dan positif. Seperti yang dijelaskan oleh Townsend (2009), teknik ini dapat digunakan oleh individu untuk mengatasi pikiran-pikiran tidak produktif yang merugikan. Dalam konseling kelompok, siswa diajarkan keterampilan mengenali pola pikir yang salah dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis, sehingga mereka dapat menghadapi situasi stres dengan lebih tenang. Selain itu, teknik ini memberikan siswa kemampuan untuk mempertahankan perspektif yang sehat dalam menghadapi tekanan, yang juga meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Salah satu temuan penting dari penelitian ini adalah efek positif konseling kelompok terhadap hubungan sosial antar siswa. Dalam suasana kelompok yang mendukung, siswa merasa didengarkan dan dihargai. Hal ini dapat mengurangi perasaan terisolasi yang sering kali dialami oleh siswa dengan kecemasan. Menurut Widya Asmara et al. (2023), konseling kelompok dapat menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana siswa merasa terhubung dengan teman sebayanya. Interaksi positif ini membantu siswa merasa lebih tenang dan mampu mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik. Selain itu, suasana saling mendukung dalam kelompok meningkatkan keterbukaan dan kepercayaan diri siswa, yang pada gilirannya memperkuat hubungan sosial mereka.

Salah satu temuan penting dari penelitian ini adalah efek positif konseling kelompok terhadap hubungan sosial antar siswa. Dalam suasana kelompok yang mendukung, siswa merasa didengarkan dan dihargai. Hal ini dapat mengurangi perasaan terisolasi yang sering kali dialami oleh siswa dengan kecemasan. Menurut Widya Asmara et al. (2023), konseling kelompok dapat menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana siswa merasa terhubung dengan teman sebayanya. Interaksi positif ini membantu siswa merasa lebih tenang dan mampu mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik. Selain itu, suasana saling mendukung dalam kelompok

meningkatkan keterbukaan dan kepercayaan diri siswa, yang pada gilirannya memperkuat hubungan sosial mereka.

Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik Cognitive Restructuring efektif dalam mereduksi kecemasan yang terkait dengan berbagai situasi, termasuk kecemasan sosial dan kinerja. Menurut Badriyah et al. (2020), teknik ini membantu individu mengganti pemikiran yang merugikan dengan pemikiran yang lebih konstruktif, sehingga mereka dapat mengelola emosi mereka secara lebih efektif. Penurunan kecemasan yang diamati dalam penelitian ini menunjukkan bahwa teknik ini bukan hanya berfungsi untuk mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga memberikan keterampilan jangka panjang yang bermanfaat bagi siswa dalam menghadapi berbagai tantangan di masa depan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring memberikan dampak positif dalam mereduksi kecemasan siswa. Selain itu, teknik ini memberikan siswa keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti kemampuan untuk mengelola stres, berpikir rasional, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Hal ini penting karena kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk kinerja akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis mereka.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring tidak hanya membantu siswa mengatasi kecemasan mereka, tetapi juga memberikan mereka keterampilan penting untuk menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, teknik ini direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas dalam konteks pendidikan dan konseling.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive restructuring* memiliki pengaruh signifikan dalam mereduksi kecemasan siswa kelas X di SMAN 2 Sungai Tarab. Penurunan kecemasan yang terjadi setelah enam kali sesi perlakuan konseling kelompok menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan mereka. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai t yang diperoleh ($t_{hit} = 10,5$) > ($t_{able} = 2,22$) pada taraf signifikansi 0,5%, yang mengonfirmasi bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive restructuring* benar-benar memiliki pengaruh yang signifikan. Selain itu, uji *N-Gain* menunjukkan penurunan kecemasan dengan kategori sedang, yang mengindikasikan perubahan positif dalam tingkat kecemasan siswa.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi pada penelitian ini bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive restructuring* berpengaruh dalam mereduksi kecemasan siswa kelas x di SMAN 2 Sungai Tarab.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas dalam hasil penelitian di SMA N 2 Sungai Tarab dapat dianjurkan beberapa saran yang bermanfaat adalah sebagai berikut.

1. Bagi Peneliti

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan awal dalam melakukan penelitian selanjutnya, guna untuk menggali lagi seberapa besar pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Cognitive restructuring* dalam mereduksi Mereduksi

kecemasan.

2. Bagi Guru BK

Bagi guru BK, peneliti berharap siswa yang memiliki perilaku Mereduksi kecemasan yang tinggi pihak guru BK bisa memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan melakukan konseling kelompok dengan teknik Cognitive restructuring yang bisa membantu para siswa dalam menurunkan perilaku Mereduksi kecemasan dan memfasilitasi kegiatan konseling, baik dari segi waktu maupun sarana dan prasarana penunjang lainnya agar hasil yang diperoleh lebih maksimal dan memuaskan.

3. Bagi Siswa

Bagi siswa, diharapkan kepada siswa agar senantiasa aktif dalam setiap layanan yang diberikan. Tujuan diberikan layanan ini yaitu agar dapat mengurangi perilaku Mereduksi kecemasan pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Kurniawati, S. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri (Penelitian Pada Siswa Kelas Viii Smpn 13 Kota Magelang) (Doctoral Dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Asiah, A., & Batubara, G. I. B. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa Kelas Viii-B Mtsn 1 Tapanuli Tengah Tahunajaran 2018/2019. *Jgk (Jurnal Guru Kita)*, 3(2), 144-157.
- Ireel, A. M., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Smp Di Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 1-10.
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 109-125.
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Anxiety Academic Terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 107-126.
- Lismawati, T., & Prasetiawan, H. (2022, October). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Kelas Ix Smp N 3 Sewon. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 2)*.
- Mahfud, A., Jafar, M., & Sunawan, S. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Stress Inoculation Training Terhadap Toleransi Distres Akademik Melalui Hardiness. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 94-100.
- Desy, A. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive

Restructuring Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Xi Iis 3 Di Sma Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022 (Doctoral

Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

Alvira, A. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Kecemasan Sosial Siswa Sma Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2020/2021 (Doctoral Dissertation, Unimed).

Habsy, B. A. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Smk. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35

Bu'ulolo, S. Z. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mencegah

Fadilah, S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.

Fahmi, Nasrina Nur, And Slamet Slamet. "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 13.2 (2016): 69-84.

Smith, Mardia Bin. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara." *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan* 8.1 (2010): 22-32

Clark, David A. "Cognitive Restructuring." *The Wiley Handbook Of Cognitive Behavioral Therapy* (2013): 1-22.

Solehah, Laila Fida Nabihah. "Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional." *Perspektif Ilmu Pendidikan* 25.Xvi (2012): 16-32.

Walasary, Sammy A., Anita E. Dundu, And Theresia Kaunang. "Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 5 Ambon Dalam Menghadapi Ujian Nasional." *E-Clinic* 3.1 (2015).

Fauziah, Nabilah, And Heni Pujiastuti. "Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Matematika." *Transformasi: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika* 4.1 (2020): 179-188.

- Rasimin, M. Pd, And Muhamad Hamdi. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara, 2021.
- Afiatin, Tina, And Sri Mulyani Martaniah. "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 3.6 (1998): 66-79.
- Widaryati, Sri. "Efektivitas Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Efikasi Diri Siswa." *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 2.2 (2013): 94-100.
- Erfantinni, Imroatul Hayyu, Edy Purwanto, And Muhammad Japar. "Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Bimbingan Konseling* 5.2 (2016): 109-125.
- Hardiyanto, Arfian Fatchul, And Maghfirotul Lathifah. "Konseling Kelompok Restructuring Cognitive Efektif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas X Sma." *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4.2 (2020): 161-168.
- Sulaili, Sulaili. *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas X Di Smk Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020*. Diss. Uin Raden Intan Lampung, 2020.
- Kurniawati, Septi. *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri (Penelitian Pada Siswa Kelas Viii Smpn 13 Kota Magelang)*. Diss. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2019.
- Saputra, Rikas, Edy Purwanto, And Awalya Awalya. "Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Bimbingan Konseling* 6.1 (2017): 84-89.
- Prastiyo, Angga Dwi. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik: Literature Review." *Jkp (Jurnal Konseling Pendidikan)* 6.1 (2022): 20-32.
- Krisnayana T.A. I N, Dkk. (2014). *Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik*

Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. Universitas Pendidikan Ganesha. Singaraja. Vol 2 No 1. Diakses Tanggal 27 Januari 2017.

Badriyah, L., Susilo, E., & Riyanto, B. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 87-94.

Townsend, M. C. (2009). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts Of Care In Evidence-Based Practice*. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Widya Asmara, M., Dwi Putri, S., & Hermanto, R. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Perilaku Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Siswa Sma. *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 15(1), 34-45.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian dari LP2M



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Jl. Sudirman No. 137 Lima Kaum Batusangkar Telp. (0752) 71150
Website : www.uinmybatusangkar.ac.id e-mail : info@uinmybatusangkar.ac.id

Nomor : B-337.e/Un.25/L.I/TL.00/12/2024
Sifat : Biasa
Lamp : 1 Rangkap
Perihal : **Mohon Izin Penelitian**

9 December 2024

Yth. Kepala SMAN 2 Sungai Tarab

Assalamu'alaikum Wr. Wb.,
Dengan hormat,

Dengan ini disampaikan kepada Bapak/Ibu/Sdr bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini:

Nama/NIM : Cindy Faddila / 2030108012
Tempat/Tanggal Lahir : Duri/ 12.09.2002
Kartu Identitas : 1403095209024848
Fakultas : FTIK
Program Studi : BK
Alamat : Jln sultan syarif kasim

akan melakukan pengumpulan data untuk proses penulisan laporan hasil penelitiannya sebagai berikut:

Judul Penelitian : Pengaruh konseling kelompok teknik cognitive restructuring dalam mereduksi kecemasan siswa perempuan di Sma 2 sungai tarab
Lokasi : SMAN 2 Sungai Tarab
Waktu : 9 Desember 2024 s.d 9 Februari 2025
Dosen Pembimbing 1 : Bapak Irman
Dosen Pembimbing 2 : Bapak Irman

untuk itu, diharapkan kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin penelitian mahasiswa yang bersangkutan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Dr. H. Asmendri, S.Ag., M.Pd

Tembusan
1. Rektor UIN Mahmud Yunus Batusangkar (sebagai Laporan)
2. Dekan Fakultas FTIK (sebagai Laporan)

Lampiran 2 Kisi-kisi kecemasan

Definisi Opresional: Menurut Prasetyono (2005: 10) kecemasan (anxiety) adalah penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi manakala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan-tekanan atau ketegangan (stress) seperti perasaan frustrasi dan pertentangan batin (konflik batin). Menurut Chaplin (dalam Kartini Kartono, 2002: 32) anxiety (kecemasan atau kegelisahan) adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang dan tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

KISI-KISI ANGKET KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN.

Variabel	Indicator	Deskriptor	No Item		Jumlah
			Positif+	Negatif-	
Kecemasan	Manifestasi kognitif	- Sulit konsentrasi	1,2	3,4	4
		- Binggung	5,6	7,8	4
		- Cemas	9,10	10,12	4
		- Mental Blocking	13,14	15,16	4
	Manifestasi efektif yang tidak terkendali	- Khawatir	17,18	19,20	4
		- Takut			
		- Gelisah	21,22	23,24	4

			17,18		2
	Perilaku motoric yang tidak terkendal			6	1
Jumlah			9	16	27

Lampiran 3 Skala Kecemasan

NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	SR	KD	JR	TP
1.	Saya mengetahui perasaan dalam mengerjakan ujian					
2.	Saya memperlakukan diri sebaik mungkin					
3.	Saya bimbang akan perasaan saya dalam ujian					
4.	Saya cemas saat ujian					
5.	Saya memahami soal ujian					
6.	Saya responsif ketika orang lain membutuhkan					
7.	Saya merasa sulit untuk memahami soal ujian					
8.	Saya mengerjakan soal ujian dengan buru buru					
9.	Saya memahami kelebihan saya dalam belajar					
10.	Saya ragu dengan dengan jawaban ujian					
11.	Saya menerima kekurangan saya					
12.	Saya merasa lemah saat ujian					
13.	Saya mampu menyelesaikan soal ujian					
14.	Dalam belajar saya tidak perlu bantuan orang lain					
15.	Saya menyelesaikan pekerjaan dibantu orang lain					
16.	Dalam menyelesaikan ujian saya membutuhkan bantuan/contekan dari orang lain					
17.	Saya bisa menyelesaikan ujian dengan sendiri					
18.	Saya mempersiapkan keperluan ujian sendiri					
19.	Saya belajar sebelum ujian					
20.	Saya merasa sulit untuk mengerjakan ujian					
21.	Saya berfikir positif pada saat melakukan suatu hal					
22.	Berfikir bahwa ada hal positif dalam setiap kejadian					
23.	Memikirkan hal buruk yang akan terjadi					
24.	Menganggap setiap kejadian adalah hal yang buruk					
25.	Bersyukur terhadap apa yang terjadi					

26.	Pantang menyerah dalam menghadapi masalah					
27.	Menyesali hal yang sudah terjadi					
28.	Mudah berputus asa					
29.	Saya mampu menerima saran orang lain					
30.	Menerima pendapat orang lain dengan ikhlas					
31.	Saya menghindari saran orang lain					
32.	Mengedepankan pendapat sendiri					
33.	Menurut saya nasehat orang lain bernilai positif					
34.	Saya mengucapkan terimakasih setelah menerima kritik					
35.	Menyakinkan sekali ketika saya mendapatkan nilai yang bagus					
36.	Saya mencelah ketika menerima kritik					

Selamat mengerjakan!

**ABSEN PESERTA DIDIK
PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
SMA N 2 SUNGAI TARAB**

NO	NAMA	TTD
1.	ALP	
2.	SAD	
3.	M	
4.	ARP	
5.	AH	
6.	R	
7.	TAP	
8.	AR	
9.	RA	
10.	AAP	

Batusangkar Desember 2024

Mahasiswa Peneliti

Cindy Faddila

Lampiran Dokumentasi

Pelaksanaan *pretest*



Pelaksanaan Treatment 1



Pelaksanaan treatment 2



Pelaksanaan treatment 3



Pelaksanaan treatment 4



Pelaksanaan treatment 5

