



**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SISWA MENGHADAPI ULANGAN HARIAN PADA
SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 KALEDUPA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Buton*

**ALISNAWATI
113010094**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BUTON
BAUBAU
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik
Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengurangi
Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian Siswa
Kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa

Nama : Alisnawati

NIM : 113010094

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah di periksa dan diperbaiki oleh pembimbing untuk diajukan
dan dipertahankan dihadapan penguji skripsi.

Baubau, Februari 2018

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Wa Ode Husniah, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0916096803

Ria Safaria, S.Psi., M.Psi.Psikolog
NIDN 0902108701

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ALISNAWATI
NPM : 113010094
Tempat/Tanggal Lahir : Tanomeha, 17 Februari 1995
Alamat : Jln Betoambari No. 12A (Lorong Nasional)
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Muhammadiyah Buton maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku diperguruan tinggi ini.

Baubau, 2018

Yang membuat pernyataan,

Alisnawati

NPM : 113010094

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa

Nama : ALISNAWATI

NPM : 113010094

Disahkan oleh Panitia dan Penguji Skripsi Berdasarkan Surat Keputusan Rektor Nomor 017/TAHUN 1439H./2018M tanggal 8 Jumadil Awal 1439H./25 Januari 2018M, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Buton Tahun Akademik 2017/2018.

TIM PENGUJI

Ketua : Wa Ode Husniah, S.Pd., M.Pd (.....)

Sekretaris : Maria Ulfa, S.Pd., M.Si (.....)

Penguji : 1. Tarno, S.Pd., M.M.Pd (.....)

2. Rasman Sastra Wijaya, S.Pd., M.Pd (.....)

3. Ria Safaria, S.Psi., M.Psi.Psikolog (.....)

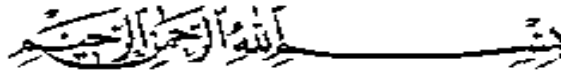
Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Suardin, S.Pd., M.Pd

NBM. 968921

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji hanya milik Allah. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah pada Rasulullah saw, atas ridho-Nya telah melimpahkan segala berkah, rahmat, hidayah, serta kemudahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa”. Skripsi ini di ajukan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Buton sebagai salah satu persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan.

Penulis menyadari tanpa bantuan dan kerja keras serta ridho Allah SWT, penyusunan skripsi ini tidak akan selesai. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan arahan, dorongan, bantuan finansial, moril maupun spiritual selama penulis menjalani masa studi dan dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Suriadi, S.P., M.M., Rektor Universitas Muhammadiyah Buton.
2. Suardin, S.Pd., M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Buton.
3. Wa Ode Husniah, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling dan Maria Ulfa, S.Pd., M.si. Sekretaris program Studi Bimbingan

dan Konseling yang telah memberikan kesempatan, nasehat dan dorongan kepada penulis untuk belajar banyak hal dalam upaya pengembangan wawasan dan menyelesaikan studi tepat waktu.

4. Wa Ode Husniah, S.Pd., M.Pd., pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya guna membimbing, mengarahkan, memotivasi dan memberi saran serta masukan yang membangun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ria Safaria, S.Psi., M.Psi.Psikolog pembimbing II yang dengan sikap kearifannya memberikan motivasi, meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi.
6. Seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Buton, terkhusus dosen Program studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, nasehat dan saran dengan niat ikhlas.
7. Para staf administrasi tata usaha dan pengelola perpustakaan Universitas Muhammadiyah Buton yang telah menyediakan kemudahan pelayanan administrasi dan sumber informasi selama penulis menjalani masa studi.
8. Drs. Darmajid, Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Kaledupa yang telah memeberikan izin kepada saya untuk melanjutkan penelitian di SMA Negeri 2 Kaledupa.
9. Guru dan siswa khususnya siswa kelas XI yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menjadi guru sementara (meneliti)
10. Sembah sujud kupersembahkan untuk kedua orang tuaku tercinta ayahanda, Ibundaku, kakak tersayang dan adik tersayangku serta keluarga besarku serta

teman-teman yang selalu tak bosan-bosannya membantuku dalam penulisan skripsi ini terima kasih atas doa, kasih sayang, dan bantuan materi serta dorongan yang tak henti-hentinya sebagai spirit dalam hidupku.

11. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang angkatan 2013.
12. Sahabat baikku Wa Suriani, Wa ode Nurwida, Asri Utami, Wd Intan serta kekasihku tersayang dan teman-teman kampusku yang tidak mungkin di sebutkan namanya satu persatu serta Yusi Yanti, Asfahu, teman-teman kos serta ibu kos, yang selama ini telah banyak memberikan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan penulisan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat dengan Lindungan-Nya baik di dunia maupun di Akhirat kelak. Aamiin.
13. Dengan segala kerendahan hati penulis persembahkan skripsi ini kepada almamater. Untuk kesempurnaan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya konstruktif. Mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan Ilmu Pengetahuan, khususnya dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling. Aamiin.

Billahi fi sabilil haq wastabiqul hairat.

Wassalamu Alaikum, Wr. Wb.

Baubau, Februari 2018

Penulis

Motto

Jika ingin melakukan suatu perubahan maka

Mulailah dari diri sendiri

Mulailah dari hal terkecil

Mulailah dari saat ini

Kutinggalkan kampung halaman

Menantang kerasnya kehidupan

Dengan satu prinsip hidup

Yang selalu tertanam dalam diriku

Menuntut ilmu dengan berlandaskan agama

Karena ilmu tanpa agama akan sesat

Dan agama tanpa ilmu adalah sesat

Karya ini kupersembahkan

Buat ayahandaku dan ibundaku tersayang,

Keluarga besarku yang kusayangi

Teman seperjuanganku

Agama dan bangsaku

Serta almamaterku yang kukaqumi

ABSTRAK

Alisnawati 113010094, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa*. Pembimbing I Wa Ode Husniah, S.Pd., M.Pd., dan Pembimbing II Ria Safaria, S.Psi., M.Psi.Psikolog.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di SMA Negeri 2 Kaledupa yang menunjukkan bahwa kecemasan siswa berada pada kategori tinggi terutama kelas XI. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku siswa yang ragu-ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, detak jantung berdetak cepat ketika mengetahui adanya ulangan, dan siswa takut jika mendapat nilai jelek. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental desain. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena populasinya kurang dari 100 orang. Subjek yang akan diberikan *treatmen* hanya 10 siswa karena berada pada kategori tinggi dengan hasil *pre test* dengan persentase 31,30% setelah diberikan *treatmen* menjadi 23,54% atau *post test* dengan selisih penurunan 7,76%. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala sikap. Teknik analisis data yang digunakan yaitu, *Uji normalitas dengan analisis Z Kolmogorov-Smirnov Test* ($p > 0,05$), uji homogen varians data gain dan *Uji T Independent* pre-test dan post-test.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah kecemasan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa dapat menurun dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy*.

Kata Kunci: Kecemasan, Konseling Kelompok, Teknik *Cognitive Behavioral Therapy*

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR	
SAMPUL DALAM	
PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
 BAB II LANDASAN TEORITIK	
A. Konseling Kelompok	10
1. Pengertian layanan konseling kelompok.....	10
2. Tujuan layanan konseling kelompok	12
3. Dinamika kelompok dalam konseling kelompok	14
4. Prosedur dasar konseling kelompok	15
5. Asas-asas konseling kelompok	18
B. Cognitive behavioral therapy	19
1. Pengertian <i>cognitive behavioral therapy</i>	19

2. Tujuan <i>cognitive behavioral therapy</i>	23
3. Fokus konseling	23
4. Prinsip-prinsip <i>cognitive behavioral therapy</i>	24
5. Teknik <i>cognitive behavioral therapy</i>	28
6. Karakteristik <i>cognitive behavioral therapy</i>	30
7. Merencanakan proses dan sesi konseling	33
C. Kecemasan	36
1. Pengertian kecemasan	36
2. Ciri-ciri kecemasan	37
3. Klasifikasi kecemasan.....	38
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan	40
5. Kecemasan menghadapi ujian (ulangan)	41
D. Kerangka Pikir	44
E. Hipotesis Penelitian	48

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian	49
B. Lokasi Penelitian	49
C. Desain Penelitian.....	50
D. Populasi dan Sampel Penelitian	51
1. Populasi penelitian	51
2. Sampel penelitian	52
E. Definisi Operasional Variabel.....	53
1. Layanan konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> (CBT).....	53
2. Kecemasan siswa menghadapi ujian (ulangan).....	54
F. Teknik Pengumpulan Data.....	55
1. Pengembangan Instrumen Penelitian	55
2. Uji Instrumen	57
a. Uji validitas	57

b. Uji reliabilitas.....	59
G. Teknik Analisis Data.....	60
H. Prosedur Pengolahan Data	61
1. Penyekoran	61
2. Pengelompokan skor	61

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	64
1. Kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa.....	64
2. Deskripsi pelaksanaan program layanan konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> untuk mengurangi kecemasan siswa	77
3. Analisis efektivitas program layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian.....	94
B. Pembahasan hasil penelitian	100
C. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa	108

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	111
B. Saran	111

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jumlah Populasi Siswa SMA Negeri 2 Kaledupa.....	52
3.2 Penskoran Item.....	56
3.3 Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Ulangan Harian Sebelum Uji Coba	57
3.4 Hasil Uji Validitas Item	58
3.5 Hasil Reliabilitas Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian....	59
3.6 Norma Kategorisasi	62
3.7 Kategori Skor Kecemasan Siswa	45
4.1 Profil Umum Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian	64
4.2 Profil Umum Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian Berdasarkan Aspek.....	66
4.3 Profil Umum Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian Berdasarkan Indikator	67
4.4 Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i>	95
4.5 Uji Homogenitas Varians Data Gain	96
4.6 Uji T <i>Paired Sample T-Test Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i>	96
4.7 Uji T <i>Paired Sample T-Test Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Pada Setiap Indikator Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian	97
4.8 Uji Hasil <i>Pre-Test, Post-Test, Score Gain</i> Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar		<i>Halam</i>
<i>an</i>		
2.1 Bagan Kerangka Pikir		47
3.1 <i>Pre-experimental : one group pretest-posttest design</i>		50

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Profil Umum Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian	65
4.2 Kecemasan Siswa Pada Indikator Motivasi Menurun	69
4.3 Kecemasan Siswa Pada Indikator Tegang	70
4.4 Kecemasan Siswa Pada Indikator Khawatir	70
4.5 Kecemasan Siswa Pada Indikator Takut Gagal	71
4.6 Kecemasan Siswa Pada Indikator Merasa Terancam	72
4.7 Kecemasan Siswa Pada Indikator Kurang Percaya Diri	72
4.8 Kecemasan Siswa Pada Indikator Perubahan Irama Pernafasan	73
4.9 Kecemasan Siswa Pada Indikator Gemetar	74
4.10 Kecemasan Siswa Pada Indikator Keringat Berlebih	74
4.11 Kecemasan Siswa Pada Indikator Denyut Jantung Berdetak Cepat ..	75
4.12 Kecemasan Siswa Pada Indikator Gangguan Pencernaan	76
4.13 Kecemasan Siswa Pada Indikator Kontraksi Otot Setempat	76
4.14 Perbandingan Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	99

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat-Surat Penelitian
- Lampiran 2. Jadwal Pelaksanaan Penelitian Di SMA Negeri 2 Kaledupa
- Lampiran 3. Skala Sikap Kecemasan Siswa Setelah Uji Validitas
- Lampiran 4. Kisi-kisi instrument
- Lampiran 5. Hasil uji validitas dan reliabilitas item pernyataan
- Lampiran 6. Uji normalitas dan homogenitas
- Lampiran 7. Uji T secara umum
- Lampiran 8. Uji T setiap indikator
- Lampiran 9. Pencapaian skor
- Lampiran 10. Tabulasi data secara keseluruhan
- Lampiran 11. Tabulasi data setiap aspek
- Lampiran 12. Tabulasi data setiap indikator
- Lampiran 13. Satlan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Pada dasarnya kecemasan yang dialami seseorang dapat menimbulkan permasalahan bagi orang itu dan menjalani hidupnya. Kecemasan yang dialami oleh siswa di sekolah misalnya dapat mengganggu siswa dalam menjalani proses belajar di sekolah. Kecemasan yang dialami siswa dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajarnya.

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik siswa. Dalam teori pemrosesan informasi Eggan & Kauchak (dalam Johan 2012: 78) menjelaskan dampak negatif kecemasan terhadap motivasi dan prestasi akademik adalah: tingginya kecemasan yang dialami siswa menimbulkan kesulitan baginya untuk berkonsentrasi, mereka merasa khawatir tentang kemungkinan mengalami kegagalan, siswa dengan kecemasan tinggi sering kali menggunakan strategi yang dangkal dan tidak efektif. Dalam mempelajari pengertian dan konsep-konsep, mereka hanya menghafal bahan pelajaran yang harusnya mereka kuasai.

Hasil penelitian Zaider dan juga hasil penelitian Eggan & Kauchak (dalam Johan 2012: 79) menunjukkan bahwa problem utama siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi adalah bahwa mereka tidak menguasai secara bagus tentang materi pelajaran. Ketika menghadapi tugas-tugas yang harus dikerjakan seperti mengerjakan ulangan, terdapat beragam reaksi efektif yang terjadi dalam diri para siswa. Sebagian siswa menunjukkan reaksi afektif negatif seperti kecemasan, kebosanan, dan sering kali diikuti dengan kecenderungan untuk menjauhi tugas-tugas yang di berikan.

Menurut Zeidner (dalam Schunk dkk, 2012: 344) kecemasan menghadapi ujian didefinisikan sebagai “serangkaian respons terkait fenomenologi, fisiologi dan perilaku yang menyertai kekhawatiran tentang berbagai konsekuensi negatif atau kegagalan pada sebuah ujian atau situasi evaluasi yang serupa”. Kecemasan menjelang ujian adalah hal yang wajar, merasa sedikit cemas ketika menghadapi adalah sesuatu yang normal. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila kecemasan muncul dengan intensitas tinggi akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis siswa.

Adapun hasil wawancara dengan beberapa siswa kelas XI yakni jurusan IPS dan IPA di SMA Negeri 2 Kaledupa tahun ajaran 2016/2017 yang pernah mengalami kecemasan ketika menghadapi ulangan bahwa siswa-siswi tersebut mengalami perasaan cemas ketika menghadapi ulangan harian pada mata pelajaran yang mereka anggap sulit, seperti mata pelajaran matematika,

fisika, kimia dan bahasa inggris. Sebagian besar juga siswa mengatakan bahwa mereka cemas karena mata pelajaran sulit di mengerti. Gejala kecemasan yang mereka alami adalah jantung berdebar-debar, telapak tangan dingin, berkeringat dingin ketika mengerjakan soal-soal ulangan, dan merasa takut tidak bisa mengerjakan soal-soal ulangan.

Beberapa penelitian empiris tentang efek negatif kecemasan terhadap kinerja akademis dilakukan oleh Hembree (dalam Schunk dkk, 2012: 346), melalui *meta analisis* terhadap 512 studi menemukan bahwa kecemasan menghadapi ujian menyebabkan kinerja yang buruk, berhubungan negatif dengan penghargaan diri dan secara langsung berkaitan dengan sifat defensif dan ketakutan para murid terhadap hasil evaluasi yang negatif.

Berdasarkan hasil keterangan guru bimbingan dan konseling di sekolah, teridentifikasi beberapa permasalahan utama yang ditemukan, yaitu: konsep diri akademik, perilaku menyimpang serta kecemasan siswa dalam menghadapi ujian (ulangan). Adapun salah satu cara guru bimbingan dan konseling mengetahui permasalahan tersebut menggunakan tes AUM (Alat Ungkap Masalah). Melalui tes AUM yang terdiri dari 225 item pernyataan tersebut dapat terungkap kategori permasalahan siswa, yang salah satunya adalah kecemasan ujian (ulangan). Dari kategori permasalahan tersebut, yang dikaji lebih mendalam adalah masalah kecemasan siswa yaitu matematika, fisika, kimia, dan bahasa inggris. Berdasarkan hasil analisis tes AUM yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk kelas XI di SMA Negeri 2 Kaledupa tahun 2017 didapatkan data tentang kecemasan menghadapi

ujian (ulangan), yaitu: 58% siswa merasa gelisah saat ujian (ulangan) dan menghadapi mata pelajaran yang sulit, 68% khawatir tugas-tugas pelajaran dan ulangan hasilnya tidak memuaskan, 72% siswa merasa takut menghadapi ujian (ulangan), 34% seringkali tidak siap menghadapi ujian (ulangan), dan 54% siswa cemas dan khawatir terhadap suatu hal yang akan terjadi dalam ulangan. Persentase tes ungkap masalah tersebut dengan jelas menggambarkan bahwa siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ulangan, yang sudah tentunya perlu di pikirkan upaya penanganannya.

Dari pendapat diatas dapat diperkuat dengan hasil wawancara dengan salah seorang guru mata pelajaran mengenai ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ulangan harian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa, yaitu: sulit konsentrasi, bingung memikirkan jawaban soal, merasa gelisah, panik, berkeringat, raut muka tegang, kondisi tubuh tidak rileks, ekspresi mengkerutkan kening, dan biasanya tangan memegang dahi, dan berkecamuk pemikiran yang irasional.

Banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa antara lain: target kurikulum yang tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat serta sistem penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan dari faktor kurikulum. Sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat dan terlalu tegas juga merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar sangat terbatas

juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah (Sudrajat, 2009). Sedangkan faktor penyebab kecemasan yang berasal dari dalam diri siswa dalam menghadapi ujian (ulangan) adalah adanya persepsi siswa bahwa ujian yang dihadapinya dirasa sulit dan tidak sanggup untuk menyelesaikannya dengan baik. Perasaan kurang yakin bisa menjawab tiap butir soal, takut jawabannya salah, takut nilai dan prestasinya turun, takut tidak lulus, malu jika nilai turun, takut dimarahi orang tua jika nilainya menurun dan alasan lainnya yang membuat siswa merasa cemas. Terlebih lagi siswa SMA kelas XI (jurusan baru) yang masih dalam proses penyesuaian diri dalam menempati jenjang pendidikan baru untuk menyesuaikan kondisi terhadap proses pembelajaran, interaksi dengan teman maupun guru yang mengajar, taraf kesulitan mata pelajaran, jangkauan standar kelulusan yang tinggi serta kesiapan dalam menghadapi ujian.

Salah satu terapi perilaku yang menggunakan kognisi “kunci” dari perubahan perilaku adalah *cognitive behavioral therapy*. Menurut Somers (2007) *cognitive behavioral therapy* membantu individu mengidentifikasi pola kognitif atau pemikiran serta emosi yang berkaitan dengan perilaku. Peran kognisi dalam pengambilan keputusan untuk melakukan tindakan tertentu menjadi fokus perhatian dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* (Sarandria, 2012). *Cognitive behavioral therapy* membantu individu mengidentifikasi pola kognitif atau pemikiran serta emosi yang berkaitan dengan perilaku (Somers, 2007)

Mengingat dampak yang ditimbulkan kecemasan menghadapi ulangan beragam, maka perlu diadakan upaya untuk mengurangi kondisi tersebut dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok. Selama prosesnya, anggota kelompok dalam kelompok tersebut, dapat membantu mengatasi masalah anggota lainnya, sehingga terjadi proses saling memberi dan menerima. Menurut Latipun (2005: 147) konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar.

Wibowo (2005: 33) mengungkapkan, kegiatan konseling kelompok merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berpikir secara sadar, perasaan-perasaan dan perilaku-perilaku anggota untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat. Lebih jauh pendapat tersebut di perkuat Gibson dan Mitchell (dalam Latipun 2005: 152) bahwa konseling kelompok berfokus pada usaha membantu konseli dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier. Menurut Hansen (dalam Wibowo 2005: 305) tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- (1) Memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karier.
- (2) Membantu menghilangkan titik-titik lemah yang dapat mengganggu siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karier.
- (3) Membantu

mempercepat dan memperlancar penyelesaian masalah yang dihadapi siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karier.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penelitian tersebut, layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* dipandang dapat menjadi salah satu intervensi yang tepat dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian (ulangan). Oleh karena itu penelitian ini difokuskan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam prnrlitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa?
2. Bagaimanakah gambaran pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk megurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa?
3. Seberapa efektifkah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk megurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan yang ada, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa.
2. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa.
3. Untuk mengetahui seberapa efektifkah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* efektif untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian.

D. Manfaat Penelitian

Adapun Manfaat yang akan diperoleh dalam penelitian ini adalah:

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan memperkaya teori-teori bimbingan dan konseling. Terutama dalam pemanfaatan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai suatu masukan:

1. Bagi sekolah, dalam menyusun suatu kebijakan sehubungan dengan upaya mengurangi kecemasan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan harian
2. Bagi guru BK, penelitian ini akan sangat bermanfaat sebagai landasan untuk mengetahui penyebab serta mengidentifikasi siswa yang mengalami permasalahan cemas dalam menghadapi ulangan harian dan dapat memberikan pemecahan masalah dengan mengupayakan layanan konseling kelompok
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan untuk mengembangkan penelitian yang sejenis, terutama mengenai masalah kecemasan siswa menghadapi ulangan harian

BAB II

LANDASAN TEORITIK

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing peserta kelompok (Prayitno, 2001: 89). Menurut Latipun (2008: 178) konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*).

Menurut Gozda dalam Latipun (2008: 178) konseling kelompok adalah suatu proses intrapersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkah laku serta melibatkan fungsi-fungsi terapis yang dimungkinkan serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, permintaan dan bantuan. Fungsi-fungsi dan terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam peserta kelompok sebaya dan konselor.

Menurut Latipun (2008: 179) Berdasarkan pengertian-pengertian diatas maka konseling kelompok secara prinsipil adalah sebagai berikut:

- 1) Konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dengan beberapa klien.
- 2) Konseling kelompok berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari.
- 3) Dalam konseling kelompok terdapat faktor-faktor yang merupakan aspek terapi bagi klien.
- 4) Konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada klien, untuk memecahkan masalah yang di hadapi klien.

Menurut W.S Winkel (2004: 589) konseling kelompok sebagai bentuk khusus dari layanan konseling antara konselor dari layanan konseling yaitu wawancara konseling antara konselor profesional dengan beberapa orang yang sekaligus tergabung dalam satu kelompok kecil.

Konseling kelompok adalah suatu layanan dalam konseling yang merupakan proses antara pribadi yang dinamis terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam satu kelompok kecil yang melibatkan fungsi-fungsi terapis yang dimungkinkan serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu. Peserta kelompok adalah individu normal yang mempunyai berbagai masalah yang tidak memerlukan penanganan perubahan kepribadian lebih lanjut.

2. Tujuan Layanan Konseling kelompok

Tujuan layanan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum melalui proses konseling yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing peserta kelompok agar masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan peserta kelompok yang lain sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan klien dan masalah yang dihadapi klien.

Menurut Corey dalam Latipun (2008: 181), tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Belajar mempercayai diri dan orang lain.
- 2) Mengembangkan pengetahuan dan perkembangan identitas yang baik.
- 3) Mengetahui kebiasaan, kebutuhan dan masalah partisipan.
- 4) Mengembangkan penerimaan diri, kepercayaan diri, harga diri untuk mencapai gambaran dirinya.
- 5) Menemukan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat dan konflik yang dialaminya.
- 6) Untuk meningkatkan tujuan diri, otonomi dan rasa tanggung jawab pada diri dan orang lain.
- 7) Mengetahui satu pilihan dan bisa membuat keputusan yang bijaksana.
- 8) Membuat rencana khusus untuk mengganti pelaku tertentu dan berkomitmen untuk menjalankan rencana tersebut.

9) Belajar secara lebih efektif tentang keterampilan bergaul.

Menurut Prayitno (2001: 89) tujuan konseling kelompok yaitu memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Menurut Winkel (2004: 592) tujuan layanan konseling kelompok yaitu:

- (1) Masing-masing peserta kelompok memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- (2) Peserta kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
- (3) Para peserta kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antara pribadi didalam kelompok dan kemudian dalam kehidupan sehari-hari diluar kelompoknya.
- (4) Para peserta kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini membuat mereka lebih sensitiv juga terhadap kebutuhan psikologis dan alam perasaan sendiri.

(5) Masing-masing peserta kelompok menerapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang konstruktif.

Layanan konseling kelompok merupakan sarana siswa mendapatkan kesempatan untuk menyelesaikan permasalahannya melalui dinamika kelompok. Manfaat konseling kelompok salah satunya menumbuhkan rasa kemandirian pada diri siswa dan menciptakan keterampilan siswa dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya.

3. Dinamika Kelompok Dalam Konseling kelompok

Menurut pandangan Darwin Cartwright dalam Winkel (2004: 599) dapat ditunjukkan implikasi, beberapa implikasi dari dinamika kelompok. Dinamika kelompok yaitu rasa keterikatan yang kuat terhadap kelompok, daya tarik kegiatan kelompok bagi masing-masing peserta, relevansi dari sikap, pandangan dan perilaku yang akan diubah bagi semua peserta kelompok, penghargaan dari peserta yang satu terhadap yang lain. Sehingga semua sumbangan pikiran dan perasaan diakui dan diterima. Kesempatan bersama mengenai tuntutan untuk merubah diri dan kearah mana perubahan ini harus diusahakan. Menurut Prayitno (1995: 32) peranan peserta kelompok yang hendaknya dimainkan oleh peserta kelompok agar dinamika kelompok benar-benar dapat diwujudkan seperti yang diharapkan, adalah: membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar peserta kelompok, mencurahkan segenap perasaan untuk melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, berusaha agar apa yang

dilakukannya dapat membantu tercapai tujuan bersama, membantu tersusunya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik dan membantu orang lain.

Menurut Prayitno (1995: 22) faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas kelompok antara lain:

- 1) Tujuan dan kegiatan kelompok.
- 2) Jumlah peserta.
- 3) Kualitas masing-masing pribadi peserta kelompok.
- 4) Kedudukan kelompok.
- 5) Kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan peserta kelompok untuk saling berhubungan sebagai kawan, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan bantuan moral dan sebagainya.

Secara khusus dinamika kelompok dapat dimanfaatkan untuk memecahkan masalah pribadi para peserta kelompok, yaitu apabila interaksi dalam kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Dalam suasana seperti ini melalui dinamika kelompok yang berkembang masing-masing peserta kelompok akan menyumbang baik secara langsung maupun tidak langsung dengan pemecahan masalah pribadi tersebut Prayitno (1995: 24)

4. Prosedur Dasar Konseling Kelompok

Menurut Corey (1981:64-65) dikutip dalam Kurnanto, 2013: 135 mengelompokkan tahapan Konseling kelompok menjadi empat tahap, yaitu: (a) tahap orientasi; (b) tahap transisi; (c) tahap kerja, dan (d) tahap

konsolidasi. Masson Dkk (1994: 44) dikutip dalam Kurnanto, 2013: 135 mengelompokkan tahapan proses konseling kelompok dengan teknik CBT menjadi tiga tahap, yakni: tahap permulaan, tahap kerja, dan tahap penutupan. Sedangkan menurut Prayitno (1995: 44-60) dikutip dalam Kurnanto, 2013: 135 membagi menjadi empat tahap yaitu:

- 1) Tahap Pembentukan, yaitu tahap untuk membentuk sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama, yang dilakukan dalam tahap ini diantaranya:
 - a) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok melaksanakan kegiatan.
 - b) Berdoa bersama, sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
 - c) Memperkenalkan diri secara terbuka.
 - d) Menjelaskan pengertian konseling kelompok (disesuaikan dengan kegiatan yang direncanakan).
 - e) Menjelaskan tujuan konseling kelompok.
 - f) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok, yaitu: asas kerahasiaan, kenormatifan, keterbukaan, dan kesukarelaan.
 - g) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok.
 - h) Mengucapkan janji kerahasiaan.

- i) Melakukan kesepakatan waktu bersama-sama dengan anggota kelompok.
 - j) Melakukan permainan.
- 2) Tahap Peralihan, yaitu tahap untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok yang dilakukan dalam tahap ini diantaranya:
- a) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.
 - b) Tanya jawab kesiapan anggota kelompok.
 - c) Mengenali suasana anggota kelompok.
 - d) Menjelaskan batasan masalah.
- 3) Tahap Kegiatan, yaitu tahap “kegiatan inti” untuk membahas dan mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok. Yang dilakukan dalam tahap ini diantaranya :
- a) Memberikan contoh masalah pribadi kepada anggota kelompok.
 - b) Mempersilahkan anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi masing-masing.
 - c) Membahas masalah yang terpilih.
 - d) Melakukan selingan.
 - e) Penyimpulan.
- 4) Tahap Penutupan, yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya, yang dilakukan dalam tahap ini diantaranya :

- a) Menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b) Menanyakan tentang harapan anggota apakah sudah terapai atau belum.
- c) Meminta anggota mengungkapkan kesan dan pesan.
- d) Penilaian segera (UCA).
- e) Pembahasan kegiatan lanjutan.
- f) Mengucapkan terimakasih.
- g) Memimpin doa.
- h) Perpisahan dengan anggota kelompok.

5. Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2008: 115-119) ada beberapa asas dalam pelaksanaan konseling kelompok. Adapun asas-asasnya adalah:

- a) Asas Kerahasiaan adalah segala sesuatu yang di bicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau atau tidak layak diketahui orang lain.
- b) Asas Kesukarelaan, Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor.
- c) Asas Keterbukaan, Dalam pelaksanaan bimbingan konseling sagat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor mau pun dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia

menerima saran-saran dari luarr, malahan lebih dari itu, diharapkan masing-masing pihak bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang diri sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaah serta pengkaji berrbagai kekuatan dan kelemahan si terbimbing dapat dilaksanakan.

- d) Asas Kekinian, Masalah individu yang di tanggulangi adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau dan juga bukan masalah yang mungkin akan di alami di masa yang akan datang.
- e) Asas Kenormatifan, Usaha bimbingan dan konseling tidakk boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu maupun kebiasaan sehari-hari.
- f) Asas kegiatan, Usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling.

B. Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

1. Pengertian *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Aaron T. Beck (1964) mendefinisikan *cognitive behavioral therapy* sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk

menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan *cognitive behavioral therapy* didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari *cognitive behavioral therapy* yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Matson & Ollendick (1988: 44) mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran. Para ahli yang tergabung dalam *National Association of Cognitive-Behavioral Therapists* (NACBT), mengungkapkan bahwa definisi dari *cognitive-behavior therapy* yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berpikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan. (NACBT, 2007)

Bush (2003) mengungkapkan bahwa *cognitive behavioral therapy* merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak

hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak nyaman atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsi. Oleh sebab itu dalam konseling, pikiran dan perilaku yang disfungsi harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal.

Cognitive behavioral therapy didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui *cognitive behavioral therapy*, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada *self-regulation* (Matson & Ollendick, 1988: 44).

Teori Cognitive-Behavior (Oemarjoedi, 2003: 6) pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor

penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka *cognitive behavioral therapy* diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

Berdasarkan paparan definisi mengenai *cognitive behavioral therapy*, maka *cognitive behavioral therapy* adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. *Cognitive behavioral therapy* merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari *cognitive behavioral therapy* yaitu mengajak

individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan *cognitive behavioral therapy* diharapkan dapat membantu konseli dalam menyalurkan berpikir, merasa dan bertindak.

2. Tujuan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior* (Oemarjoedi, 2003: 9) yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya.

Dalam proses konseling, beberapa ahli *cognitive behavioral therapy* (NACBT, 2007; Oemarjoedi, 2003) berasumsi bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam konseling. Oleh sebab itu *cognitive behavioral therapy* dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. *cognitive behavioral therapy* tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Oleh sebab itu, *cognitive behavioral therapy* lebih

banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif.

3. Fokus Konseling

Cognitive behavioral therapy merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam *cognitive behavioral therapy* antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam *cognitive behavioral therapy* yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

4. Prinsip – Prinsip Cognitive-Behavior Therapy (CBT)

Walaupun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari *cognitive behavioral therapy*. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik *cognitive behavioral therapy*.

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari *cognitive behavioral therapy* berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Beck (2011):

Prinsip nomor 1: *Cognitive Behavioral Therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis, konselor mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak.

Prinsip nomor 2: *Cognitive Behavioral Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.

Prinsip nomor 3: *Cognitive Behavioral Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.

Prinsip nomor 4: *Cognitive Behavioral Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu

dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.

Prinsip nomor 5: *Cognitive Behavioral Therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (*here and now*). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkahlaku ke arah yang lebih baik.

Prinsip nomor 6: *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama *cognitive behavioral therapy* mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling *cognitive-behavior* serta model kognitifnya karena *cognitive behavioral therapy* meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

Prinsip nomor 7: *Cognitive Behavioral Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*.

Prinsip nomor 8: *Cognitive Behavioral Therapy* yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*homework asignment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.

Prinsip nomor 9: *Cognitive Behavioral Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa

lebih baik secara emosional, tingkahlaku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba-laba, maka akan saya merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat.

Prinsip nomor 10: *Cognitive Behavioral Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling *cognitive-behavior*. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling. Dalam proses konseling, *cognitive behavioral therapy* tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.

5. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Cognitive behavioral therapy adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam *Cognitive-Behavior Therapy*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli.

Konselor atau terapis cognitive-behavior biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam *cognitive behavioral therapy* (McLeod, 2006: 157-158) yaitu:

- a. Menata keyakinan irasional.
- b. Bibliotherapy, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- c. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
- d. Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
- e. Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
- f. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.

- g. *Desensitization systematic*. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
- h. Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
- i. *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.
- j. Penugasan rumah. Memperaktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.
- k. *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.
- l. *Covert conditioning*, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi di dalam diri individu. Peranannya di dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi, perasaan dan persepsi.

6. Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Cognitive behavioral therapy merupakan bentuk psikoterapi yang sangat memperhatikan aspek peran dalam berpikir, merasa, dan bertindak. Terdapat beberapa pendekatan dalam psikoterapi *cognitive behavioral therapy* termasuk didalamnya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Rational Behavior Therapy*, *Rational Living Therapy*, *Cognitive Therapy*, dan *Dialectic Behavior Therapy*. Akan tetapi *cognitive*

behavioral therapy memiliki karakteristik tersendiri yang membuat *cognitive behavioral therapy* lebih khas dari pendekatan lainnya.

Berikut akan disajikan mengenai karakteristik *cognitive behavioral therapy* (NACBT, 2007):

- a) *Cognitive behavioral therapy* didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. *Cognitive behavioral therapy* didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.
- b) *Cognitive behavioral therapy* lebih cepat dan dibatasi waktu. *Cognitive behavioral therapy* merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang relative lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada konseli hanya 16 sesi. Berbeda dengan bentuk konseling lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktu satu tahun. Sehingga *Cognitive behavioral therapy* memungkinkan konseling yang lebih singkat dalam penanganannya.
- c) Hubungan antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa konseli dapat belajar mengubah cara

pandang atau berpikir sehingga akhirnya konseli dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.

- d) *Cognitive behavioral therapy* merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan konseli. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli serta membantu konseli dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.
- e) *Cognitive behavioral therapy* didasarkan pada filosofi *stoic* (orang yang pandai menahan hawa nafsu). *Cognitive behavioral therapy* tidak menginformasikan bagaimana seharusnya konseli merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.
- f) *Cognitive behavioral therapy* menggunakan metode sokratik. Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh konseli. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi konseli untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain”.
- g) Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik *cognitive behavioral therapy*, karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan konseling yang akan dijalani konseli. Selain itu, dengan tugas rumah konseli

terus melakukan proses konselingnya walaupun tanpa dibantu konselor. Penugasan rumah inilah yang membuat *cognitive behavioral therapy* lebih cepat dalam proses konselingnya.

7. Merencanakan Proses dan Sesi Konseling

Tujuan utama dari konseling yaitu untuk membuat proses konseling mudah dipahami oleh konselor dan konseli. Konselor akan mencoba melakukan proses konseling seefisien mungkin, sehingga dapat meringankan atau menyelesaikan permasalahan secepat mungkin. Dengan demikian perencanaan diperlukan untuk memudahkan proses konseling, karena *cognitive behavioral therapy* bukan konseling yang didasarkan pada hafalan langkah-langkah konseling namun berpusat pada permasalahan konseli.

Pada umumnya konseli lebih merasa nyaman ketika mereka mengetahui apa akan didapatkan dari setiap sesi konseling, mengetahui dengan jelas apa yang dilakukan dari setiap sesi konseling, merasa sebagai tim dalam proses konseling, serta ketika konseli memiliki ide-ide konkret mengenai proses konseling dan ketercapaian konseling. Kondisi ini bila ditindaklanjuti oleh konselor melalui perencanaan sesi konseling dengan matang membuat proses konseling berjalan dengan baik. Perencanaan dari setiap sesi konseling tentunya harus didasarkan pada gejala-gejala yang ditunjukkan oleh konseli, konseptualisasi konselor, kerjasama yang baik antara konselor dan konseli, serta evaluasi tugas rumah yang dilakukan oleh konseli.

Menurut teori *Cognitive-Behavior* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck (Oemarjoedi, 2003: 12), konseling *cognitive-behavior* memerlukan sedikitnya 12 sesi pertemuan. Setiap langkah disusun secara sistematis dan terencana. Berikut akan disajikan proses konseling *cognitive-behavior*.

Tabel 1
Proses Konseling Berdasarkan Konsep Aaron T. Back

No.	Proses	Sesi
1.	Assesmen dan Diagnosa	1-2
2.	Pendekatan Kognitif	2-3
3.	Formulasi Status	3-5
4.	Fokus Konseling	4-10
5.	Intervensi Tingkah Laku	5-7
6.	Perubahan <i>Core Beliefs</i>	8-11
7.	Pencegahan	11-12

Oemarjoedi (2003: 12)

Melihat kultur yang ada di Indonesia, penerapan sesi yang berjumlah 12 sesi pertemuan dirasakan sulit untuk dilakukan. Oemarjoedi (2003: 12) mengungkapkan beberapa alasan tersebut berdasarkan pengalaman, diantaranya:

- a) Terlalu lama, sementara konseli mengharapkan hasil yang dapat segera dirasakan manfaatnya.
- b) Terlalu rumit, di mana konseli yang mengalami gangguan umumnya datang dan berkonsultasi dalam kondisi pikiran yang sudah begitu berat, sehingga tidak mampu lagi mengikuti program konseling yang merepotkan, atau karena kapasitas intelegensi dan emosinya yang terbatas.

- c) Membosankan, karena kemajuan dan perkembangan konseling menjadi sedikit demi sedikit.
- d) Menurunnya keyakinan konseli akan kemampuan konselornya, antara lain karena alasan-alasan yang telah disebutkan di atas, yang dapat berakibat pada kegagalan konseling.

Berdasarkan beberapa alasan di atas, penerapan konseling *cognitive-behavior* di Indonesia sering kali mengalami hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel. Jumlah pertemuan konseling yang tadinya memerlukan sedikitnya 12 sesi bisa saja diefisiensikan menjadi kurang dari 12 sesi.

Sebagai perbandingan berikut akan disajikan efisiensi konseling menjadi 6 sesi, dengan harapan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengundang kreativitas yang lebih tinggi.

Tabel 2
Proses Konseling *Cognitive-Behavior*
yang Telah Disesuaikan Dengan Kultur di Indonesia

No.	Proses	Sesi
1.	Assesmen dan Diagnosa	1
2.	Mencari Akar Permasalahan yang Bersumber dari Emosi Negatif, Penyimpangan Proses Berfikir, dan Keyakinan Utama Yang Berhubungan Dengan Gangguan	2
3.	Konselor Bersama Konseli Menyusun Rencana Intervensi Dengan Memberikan Konsekwensi Positif-Negatif Kepada Konseli	3
4.	Menata Kembali Keyakinan yang Menyimpang	4
5.	Intervensi Tingkah Laku	5
6.	Pencegahan dan Training Self-Help	6

C. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam yang tidak begitu jelas. Nevid dkk (2005: 163) menyatakan “banyak hal yang harus dicemaskan misalnya kesehatan, relasi social, ujian, karir dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kecemasan”. Chaplin (2009: 32) mengatakan bahwa “kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang sebab khusus untuk ketakutan tersebut”.

Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Orang dengan kepribadian pencemas lebih rentan untuk menderita gangguan cemas. Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut dan khawatir pada situasi yang mengancam karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan sebagai suatu ketegangan mental biasanya ditandai dengan adanya beberapa gejala yang muncul seperti kegelisahan, ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa mendatang, merasa tidak tenang, sulit untuk berkonsentrasi, dan merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah.

2. Ciri-ciri Kecemasan

Kecemasan yang dialami tiap individu ditunjukkan dengan berbagai macam ciri atau gejala. Menurut Semium (2006: 321) kecemasan menyebar ke segenap aspek kepribadian individu yaitu:

- 1) *Cognition*, kecemasan menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan terhadap bayangan malapetaka, bahaya, ancaman yang akan menimpa diri individu.
- 2) *Motorically*, kecemasan menimbulkan gerakan tidak terkontrol seperti gemetar, menggeliat, menggigit bibir.
- 3) *Somatically*, kecemasan mempengaruhi gerakan system syaraf otonom yang ditandai dengan mulut kering, nafas tersenggal-senggal, jntung berdebar keras, ketegangan otot, tangan dan kaki terasa dingin, berkeringat dan lain-lain.
- 4) *Affectively*, kecemasan mengakibatkan perasaan tegang, tidak nyaman, khawatir, murung dan sebagainya.

Menurut Frances (2008: 29) gejala kecemasan akademik terbagi menjadi dua yaitu gejala fisiologis dan psikologis. Gejala fisiologis dan psikologis yang dimaksud sebagai berikut:

- a) Gejala fisiologis: gejala kecemasan ditandai dengan adanya pusing atau sakit kepala, sakit perut, muncul jerawat di muka, muka memerah karena malu, naiknya pola suara ketika sedang berbicara, kaki dan tangan mengalami mati rasa, pusing yang berat atau kehilangan

kesadaran, sulit bernafas ketika mengerjakan tugas dan berada di depan kelas (di depan teman atau guru)

- b) Gejala psikologis: gejala kecemasan ini ditandai dengan adanya pikiran negatif tentang suatu tugas atau kehabisan waktu dalam mengerjakan tugas, ragu-ragu akan kemampuan diri, takut dipermalukan ketika berada di depan kelas, takut akan kegagalan, takut akan mengalami sakit, kecurigaan bahwa ia telah dinilai oleh-orang-orang dan menjadi tidak sukai, merasa sedih dan rendah diri oleh kekhawatiran yang lebih berlebihan.

Dari pernyataan beberapa ahli menjelaskan beberapa keluhan yang dimiliki oleh tiap-tiap individu dapat berbeda antara individu satu dengan individu lainnya. Hal ini bisa saja terjadi dikarenakan perbedaan klasifikasi tingkat kecemasan individu yang berbeda.

3. Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Pengalaman individu untuk merasakan kecemasan dalam kehidupan keseharian, memiliki manifestasi yang berbeda-beda. Gangguan kecemasan menyebabkan perasaan takut dan ketidakpastian yang terus menerus menghantui, sehingga perlu diketahui tingkatan dalam kecemasan agar dapat secara tepat memberikan *treatment* yang sesuai dengan kondisi individu tersebut. Menurut Mantri (2010) spesifikasai tingkat kecemasan di bagi menjadi empat bagian yaitu ringan, sedang, berat dan panik.

- 1) Kecemasan ringan. Individu yang lebih waspada, lebih sadar lingkungan, perhatian difokuskan pada lingkungan, gelisah, mudah marah, sulit tidur (insomnia) dan termotivasi untuk menangani masalah yang ada.
- 2) Kecemasan sedang. Persepsi sempit, konsentrasi meningkat dan mampu mengabaikan gangguan dalam menangani masalah. Suara menjadi bergetar atau terjadi perubahan nada pada saat berbicara. Badan bergemetar, terjadi peningkatan denyut nadi atau pernapasan.
- 3) Kecemasan berat. Rentang resepsi berkurang, kecemasan yang dialami mengganggu fungsi efektif. Individu mengalami perasaan tidak nyaman atau memikirkan bahaya yang akan datang. Terjadi peningkatan denyut nadi atau pernapasan yang mengakibatkan pusing, kesemutan, sakit kepala dan sebagainya.
- 4) Panik. Kemampuan untuk berkonsentrasi terganggu, tidak dapat mengontrol perilaku, individu mendistorsi situasi dan tidak memiliki persepsi realistis dari apa yang terjadi. Individu akan merasa akan mengalami ancaman sehingga menjadi kebingungan atau tidak dapat berbicara atau bergerak (lumpuh dengan rasa sakit).

Menurut Banasan (2010) kecemasan terjadi menjadi empat tingkat yaitu kecemasan ringan, sedang, berat dan panik.

- (1) Tingkat kecemasan ringan. Pada tingkat kecemasan ini, persepsi akan meningkat, pupil melebar untuk mengkomodasi lebih banyak hal, pendengaran dan penciuman menjadi lebih intensif, dan rasa sentuhan

sangat sensitif. Individu sangat waspada dan penuh perhatian, dan pembelajaran serta pengetahuan dalam keadaan terbaik.

- (2) Tingkat kecemasan sedang. Persepsi seseorang pada tingkat ini menyempit. Individu yang mengalami tingkat kecemasan sedang, perhatian menjadi kurang selektif, fokus menurun dan memunculkan gerakan tanpa tujuan seperti menggerakkan tangan dan kaki, memutar-mutar rambut menekan jari.
- (3) Kecemasan berat. Ditandai dengan persepsi berkurang dan kesulitan dalam berkomunikasi. Gerakan motorik kasar seperti mondar-mandir.
- (4) Panik. Tingkat kecemasan yang paling parah adalah panik. Hal ini ditandai dengan hilangnya kemampuan untuk berkomunikasi, kehilangan pemikiran rasional dan kehilangan pikiran sadar.

Dari pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Tingkatan kecemasan individu tergantung pada situasi, beratnya impuls yang datang kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi persoalan.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Nevid dkk (2001: 164) dibagi menjadi dua yaitu:

- (1) Faktor individu: faktor yang menimbulkan kecemasan meliputi ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, ketakutan akan kehilangan kontrol, perasaan segala sesuatu adalah hal yang membingungkan serta tidak dapat teratasi dan perasaan tidak mampu mengendalikan sesuatu.
- (2) Faktor lingkungan: faktor lingkungan yang menimbulkan kecemasan yang berkaitan dengan perasaan terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapatkan perhatian, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan dan kekhawatiran akan ditinggal sendirian oleh orang terpenting dalam hidupnya.

Faktor-faktor penyebab munculnya kecemasan pada dasarnya dikarenakan stimulus berupa bayangan ancaman atau bahaya potensial yang muncul akan memicu munculnya kecemasan. Ancaman yang dirasakan berasal dari faktor internal dan eksternal namun hal itu semua dilandasi oleh pola pemikiran seseorang dalam mempersepsikan suatu peristiwa.

5. Kecemasan Menghadapi Ujian (Ulangan)

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Konsep kecemasan memegang peranan yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri (Griez Eric,J.L, 2001:

22).

Menurut Post (1978: 3), kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat. Kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri atau identitas diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu. Kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar atau konfliktual (Kaplan, Sadock, 1997). Kecemasan dianggap sebagai suatu perasaan yang lebih mengganggu daripada penerimaan terhadap kematian yang tidak dapat dihindari.

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

Tingkatan kecemasan individu tergantung pada situasi, beratnya

impuls yang datang dan kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi persoalan. Proses terbentuknya kecemasan ujian dapat digambarkan dengan urutan: Adanya stimulus berupa bayangan ancaman atau bahaya potensial yang muncul saat menghadapi ujian, kemudian memicu kecemasan dan menyebabkan siswa terseret dalam pikiran yang mencemaskan. Sebab awal dari kecemasan itu adalah tanggapan pikiran dalam mempersepsikan stimulus yang diterima oleh siswa saat ujian.

McDonald & Angus (2001: 3) mengungkapkan bahwa, *“Anxiety may occur as an effect of one’s failure to develop the specific skills necessary for making career decisions. On the other hand anxiety may be viewed as a causative factor in career indecision.”* Kecemasan mungkin terjadi sebagai suatu efek kegagalan seseorang dalam mengembangkan keahlian khusus yang penting dalam membuat keputusan karirnya. Sebaliknya kecemasan mungkin dipandang sebagai faktor yang menyebabkan penyebab kegagalan dalam karir.

Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa kecemasan tersebut dapat terbentuk karena seseorang pernah mengalami kegagalan dalam mencapai karir yang akan digapai sebelumnya. Misalnya, apabila seseorang pernah gagal dalam ujian sekolah, maka akan membuat kecemasan tersendiri dalam ujian yang akan dijalani selanjutnya. Siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan ujian akan memperhatikan perilaku yang mencirikan berada dalam situasi yang cemas yang dapat dikaji dari sudut psikologis dan fisiologis saat siswa berada dalam situasi ujian.

Dalam teori kognitif tentang kecemasan ujian, Wine (2003) menyatakan bahwa kinerja buruk dari siswa yang mengalami kecemasan ujian adalah “defisit dalam kemampuan belajar”. Model ini memandang kinerja rendah kecemasan ujian sebagai akibat dari kekurangan pengetahuan dan kesadarannya bahwa mereka tidak siap untuk ujian. Kecemasan yang muncul tersebut akan berdampak negatif terhadap hasil ujian yang akan diperoleh oleh masing-masing siswa yang mengalami intensitas kecemasan yang terlalu tinggi (Sudrajat, 2008).

Mengacu pada teori kecemasan yang diungkapkan oleh Casbarro, J (2005 :23) dan berdasarkan beberapa definisi para ahli, maka yang dimaksud kecemasan menghadapi ujian adalah suatu kondisi psikologis dan fisiologis siswa yang tidak menyenangkan yang ditandai pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali yang memicu timbulnya kecemasan dalam menghadapi ujian. Adapun kondisi yang tidak terkendali dan tidak menyenangkan tersebut yaitu: sulit konsentrasi, bingung memilih jawaban yang benar, mental blocking, khawatir, takut, gelisah, gemetar pada saat menghadapi ujian (ulangan).

Kecemasan adalah berfokus pada kecemasan menghadapi ujian (ulangan), khususnya pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa, seperti matematika, fisika, kimia, dan bahasa Inggris. Adapun aspek kecemasan menghadapi ujian dikategorikan menjadi tiga aspek yaitu manifestasi kognitif, afektif, dan perilaku motorik yang tidak terkendali.

D. Kerangka Pikir

Penelitian ini menjelaskan tentang kecemasan menghadapi (ulangan) secara garis besar. Kecemasan adalah keadaan khawatir akan masa depan atau akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan ataupun adanya pertentangan dalam diri. Menurut sieber *et.al* (dalam Endang dan Resminingsih, 2010: 19) kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatic), seperti gangguan pada pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak didada, gemetaran bahkan pingsan.

Pembelajaran yang kurang efektif jika terdapat penghambat yang menghalanginya, salah satunya adalah kecemasan. Selaras yang di sampaikan Tresna (2011) kesulitan dan rendahnya prestasi belajar merupakan salah satu faktor yang menjadi sorotan dunia pendidikan. Umumnya, siswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, guru tegas dalam mengajar, serta cemas dalam menghadapi ulangan. Siswa yang mengalami kesulitan belajar, akan sukar dalam menyerap mata pelajaran yang di sampaikan guru sehingga ia akan malas belajar dan tidak mampu menguasai materi, menghindari pelajaran, mengabaikan tugas-tugas yang diberikan, penurunan nilai belajar dan prestasi nilai belajar rendah.

Berdasarkan fakta dilapangan tepatnya di SMA Negeri 2 Kaledupa pada

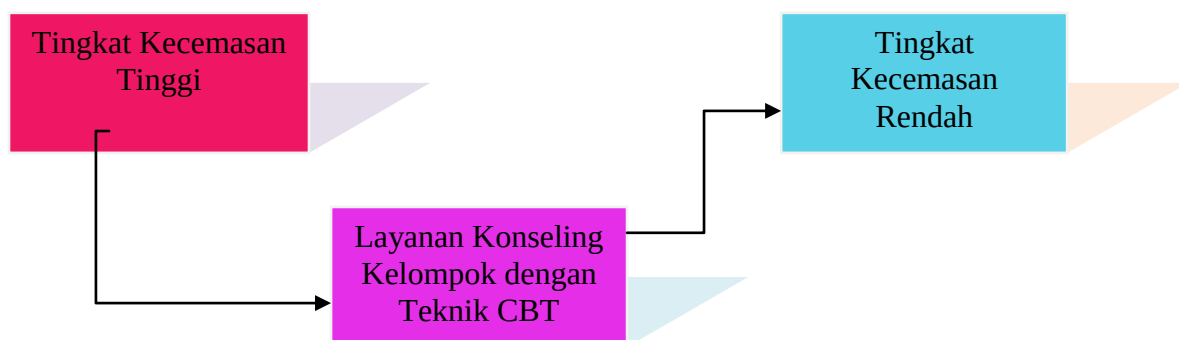
siswa kelas XI banyak siswa-siswi yang mengalami kecemasan menghadapi ujian (ulangan) hal ini di buktikan dengan adanya hasil wawancara dengan salah seorang guru mata pelajaran yang memberikan penjelasan mengenai kecemasan siswa. Adapun hasil wawancaranya adalah: (1) siswa yang gugup pada saat tes akan dimulai, (2) ada siswa yang khawatir jika hasil ujian (ulangan) tidak memuaskan, nilainya lebih buruk dari siswa yang lain, (3) ada siswa yang mengalami ketakutan apabila nilai yang didapat tidak mencapai standar yang telah di tetapkan sehingga harus mengikuti remedial, (4) ada siswa yang merasa malu apabila mengikuti remedial, (5) dan ada siswa yang tidak berkonsentrasi saat belajar didalam kelas.

Dalam konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* ini klien yang di hadapi bukanlah bersifat individual tetapi terdiri dari beberapa orang yang akan bersama-sama memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik/ permasalahan dan untuk lebih mengembangkan dirinya termasuk mengembangkan minat belajar mereka. Dengan adanya konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* yang interaktif tersebut anggota kelompok akan merasa lebih mudah dan leluasa karena anggotanya merupakan teman sebaya mereka sendiri. Selain itu dengan melakukan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* yang memanfaatkan dinamika kelompok ini, siswa juga dapat memahami dan mengendalikan diri sendiri, memahami orang lain, saling memahami antar umat beragama. Fenomena ini dapat dimaknai sebagai petunjuk yang mengandung implikasi bahwa interaksi dan dinamika yang tumbuh dalam

konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan keakraban siswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peranan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi kecemasan siswa adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* merupakan faktor eksternal dari minat dalam mengatasi kecemasan siswa. Tujuan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* tersebut secara umum adalah untuk meningkatkan rasa optimis siswa melalui dinamika kelompok. Apabila konseling kelompok ini menurut persepsi siswa bermanfaat, maka konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* yang diberikan diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan rasa optimis siswa menghadapi ulangan.

Berdasarkan uraian diatas maka timbul kerangka pikir dari penelitian ini. Jika siswa mampu menurunkan tingkat kecemasan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy*, maka siswa mampu menghadapi ulangan dengan baik. Berikut adalah kerangka pikir dari penelitian ini.



Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir

Gambar diatas memperlihatkan bahwa pada siswa yang mengalami kecemasan tinggi, dalam rentang waktu tertentu di berikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* dengan tujuan menurunkan tingkat kecemasan siswa sehingga diharapkan setelah diberi perlakuan tersebut, maka siswa akan lebih siap menghadapi ulangan.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* dapat mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Salah satu unsur penting dalam penelitian ini adanya metode ilmiah tertentu yang dipergunakan untuk memecahkan masalah yang dipersoalkan, sehingga hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif menggunakan angka-angka dan analisis datanya menggunakan statistik (Sugiyono, 2008: 13). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi kecemasan menghadapi ulangan harian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian Pre-Experimental Design. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa.

B. Lokasi Penelitian

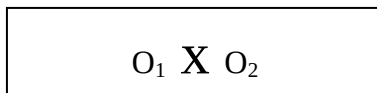
Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kaledupa. Pelaksanaan penelitian direncanakan pada bulan Agustus 2017 sampai dengan bulan September 2017.

C. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pre eksperimental. Bentuk pre eksperimental yang digunakan adalah bentuk one-group pretest-posttest desain yaitu sebelum di beri treatment kelompok mendapat pretest treatment dan posttest sesudah treatment.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua kali pengukuran, dimana pengukuran pertama digunakan untuk mengukur kecemasan siswa menghadapi ulangan harian sebelum mendapat layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* (O_1) yang disebut *pretest* dan pengukuran kedua untuk mengetahui kecemasan siswa menghadapi ulangan harian sesudah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) (O_2) atau yang di sebut *posttest*.

Gambar desain penelitian



Keterangan:

O_1 : *Pre-test*

X : Perlakuan (pemberian layanan konseling kelompok) dengan teknik *cognitive behavioral therapy*

O_2 : *Post-test*

Untuk memperjelas pelaksanaan dalam penelitian ini disajikan rancangan penelitian eksperimen yaitu:

- 1) Melakukan *pretest* adalah pengukuran (dengan menggunakan skala sikap) kepada sampel penelitian sebelum diadakan perlakuan yaitu konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy*. Tujuan diselenggarakan *pretest* adalah untuk mengetahui kondisi awal kecemasan yang dimiliki siswa. Hasil perhitungan *pretest* ini akan di gunakan sebagai bahan perbandingan pada *posttest*.
- 2) Membantu perlakuan (*treatment*) adalah pemberian perlakuan terhadap sampel penelitian berupa layanan konseling kelompok. Pemberian layanan konseling kelompok di berikan sebanyak 7 kali pertemuan tatap muka dengan durasi 45 menit/pertemuan. Setiap akhir pertemuan akan dilakukan penilaian (UCA).
- 3) Melakukan *posttest* adalah pengukuran kembali menggunakan instrument (skala sikap) dengan tujuan untuk mengetahui kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada siswa setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy*.

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam (Sugiyono, 2011: 119) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi semua siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa berjumlah 66 siswa. Adapun peneliti mengambil populasi tersebut adalah karena (1) mereka merupakan siswa, (2) dari hasil wawancara kepada seorang guru dan observasi bahwa hampir semua siswa kelas XI mengalami kecemasan menghadapi ulangan harian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa berjumlah 66 siswa yang terdiri dari 3 kelas.

Tabel. 3.1
Jumlah populasi siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa

No	Kelas	Perempuan	Laki-Laki	Jumlah
1	IPS 1	9	9	18
2	IPS 2	10	8	18
3	IPA	22	8	30
Jumlah Keseluruhan				66

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah “sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (Sugiyono, 2008:118). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan mengukur tingkat kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa.

Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. jika jumlah objek yang diteliti kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Berdasarkan populasi tersebut maka teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik *Purposive Sampling* artinya sebanyak 10 orang yang tergolong kategori tinggi yang akan dijadikan sampel.

E. Definisi Operasional Variabel

1. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* pada hakikatnya mempusatkan pada bagaimana cara merekonstruksikan cara berfikir konseli secara positif dan menemukan strategi pemecahan masalah untuk mengatasi permasalahan perilaku yang bersifat maladaptif (trauma, kecemasan dan sebagainya) dan juga mengembangkan suatu hubungan dan merespon kejadian dalam kehidupan sehari-hari. (Erma, 2014)

Pada penelitian ini, definisi Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* menawarkan alternatif konseling kelompok yang bukan berbentuk ceramah, tapi melatih para konseli (anggota kelompok) untuk melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam memanfaatkan dinamika kelompok untuk membuktikan pikiran yang menyimpang. Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* menekankan pada restrukturisasi kognitif yang

menyimpang, kemudian perubahan-perubahan kognitif tersebut diperkuat dengan pelatihan tingkah laku. Perubahan antara kognitif yang diperkuat perubahan tingkah laku membuat permasalahan yang dihadapi oleh para konseli (anggota kelompok) terselesaikan dengan segera sehingga para konseli (anggota kelompok) dapat berfikir, merasa, dan bertindak dengan tepat. Setiap sesi konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy*, konseli diajarkan untuk terus melakukan *self-help* atau *self-therapy*. Langkah *self-help* tersebut tentu memperkuat para konseli (anggota kelompok) untuk terus memperbaiki dirinya.

2. Kecemasan Siswa Menghadapi (Ulangan)

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

Definisi kecemasan siswa menghadapi ulangan dalam penelitian ini adalah respon yang paling umum yang menyatakan kondisi "*waspada*" dan mendorong siswa untuk melakukan aktivitasnya secara kreatif. Pada tingkat kecemasan yang sedang, persepsi individu lebih memfokuskan hal yang penting saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan berat/tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya

memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berpikir dengan tenang.

Kecemasan siswa menghadapi ujian muncul dari beberapa gejala perilaku siswa, antara lain gejala fisik, dan gejala psikis. Gejala fisik meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernafasan (nadi dan pernafasan meningkat), keluar keringat, gemetar, kepala pusing, mual, lemah, ngeri, sering buang air besar dan kencing, nafsu makan menurun, tekanan darah ujung jari terasa dingin, dan lelah. Gejala psikis meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang percaya diri, kurang tenaga/tidak berdaya, khawatir, rendah diri, tegang, tidak bisa konsentrasi, kesempitan jiwa, ketakutan, kegelisahan, berkeluh kesah, kepanikan, tidur tidak nyenyak, berdosa, terancam, dan kebingungan/linglung. Wibowo (2012)

Kecemasan menghadapi ulangan merupakan salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang berdasarkan aspek psikologis dan aspek fisiologis, aspek psikologis meliputi indikator motivasi menurun, tegang, khawatir, takut gagal, merasa terancam, kurang percaya diri dan berdasarkan aspek fisiologis meliputi indikator perubahan irama pernapasan, gemetar, keringat berlebih, denyut jantung berdetak cepat, gangguan pencernaan, dan kontraksi otot setempat

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen Penelitian

a. Skala sikap (*Attitude Scales*)

Sikap adalah tendensi mental yang diwujudkan dalam bentuk pengetahuan atau pemahaman, perasaan dan tindakan atau tingkah laku ke arah positif maupun negatif terhadap suatu objek. Definisi tersebut memuat tiga komponen sikap, yaitu kognisi, afeksi dan konasi. Kognisi berkenaan dengan pengetahuan, pemahaman maupun keyakinan tentang objek, afeksi berkenaan dengan perasaan dalam menanggapi objek dan konasi berkenaan dengan kecendrungan berbuat atau bertingkah laku sehubungan dengan objek (Widyoko, 2012: 115).

Skala sikap diberikan di awal dan di akhir eksperimen. Skala sikap penilaian awal bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa menghadapi ulangan harian. Skala sikap penilaian akhir digunakan untuk mengetahui perubahan kecemasan siswa menghadapi ulangan harian mendapatkan layanan konseling kelompok. Skala sikap mengurangi tingkat kecemasan siswa menghadapi ulangan harian menggunakan alternatif 4 pilihan jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) yang bertujuan untuk mengukur kecemasan, jumlah kecemasan belajar. Kecemasan siswa menghadapi ulangan harian yang akan diteliti telah ditetapkan oleh peneliti, yang disebut dengan variabel penelitian. Variabel tersebut kemudian dijabarkan dalam indikator-indikator

penelitian, kemudian indikator tersebut dijabarkan sebagai panduan untuk menyusun item-item instrument penelitian.

Tabel 3.2 Penskoran Item

Alternatif jawaban	Jenis item	
	(+)	(-)
Sangat sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Item yang dipersiapkan adalah sebanyak 70 item pernyataan dan dilihat dengan rincian *Blue Print* pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.3
Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Ulangan Harian Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator perilaku	Nomor item		Jmlh
		Favorable	Unfavorable	
Psikologis	Motivasi menurun	1, 2, 3	4, 5	5
	Tegang	6, 7, 8, 9	10, 11, 12	7
	Khawatir	13, 14, 15, 16, 17	18, 19	7
	Takut gagal	20, 21, 22, 23	24, 25, 26	7
	Merasa terancam	27, 28, 29	30, 31, 32	6
	Kuraang percaya diri	33, 34, 35, 36,	37, 38, 39	7
Fisiologis	Perubahan irama pernafasan	40, 41	42, 43	4
	Gemetar	44, 45, 46, 47, 48	49, 50	7
	Keringat berlebih	51, 52	53, 54	4
	Denyut jantung berdetak cepat	55, 56, 57	58, 59	5
	Gangguan pencernaan	60, 61, 62	63, 64	5
	Kontraksi otot setempat	65, 66, 67, 68	69, 70	6
	Total	42	28	70

2. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran untuk menguji kevalidan suatu instrumen, instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Suatu instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Analisis instrumen dilakukan dengan cara mengorelasi, apabila korelasi sebesar 0,25 keatas maka suatu butir instrumen memiliki validitas yang baik. Pengujian validitas skala dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS versi 16.0*. berikut hasil uji validitas menggunakan *SPSS Versi 16.0* sekaligus data yang terbuang atau tidak valid setelah uji coba -.272 (2), -.311 (5), -.311 (7).232 (10), .170 (20), .099 (28), .172 (29), .230 (30), .183 (31), .195 (34), .127 (36), .144 (52), .228 (53), .155 (54), .101 (57), .196 (69) dan .239 (70)

Hasil uji validitas menunjukkan ada 17 item yang tidak valid dan tidak dapat digunakan sebagai alat pengumpul data, yaitu item nomor 2, 5, 7, 10, 20, 28, 29, 30, 31, 34, 36, 52, 53, 54, 57, 69 dan 70. Hasil uji validitas setiap item dalam instrument kecemasan siswa menghadapi ulangan harian siswa kelas XI SMA secara rinci tertera dalam tabel 3.4 dibawah ini:

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Item

Signifikasi	Nomor item		Jml
	Favorable	Unfavorable	
Valid (dipakai)	1, 3, 6, 8, 9 13, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 23, 27, 33, 35, 40, 41, 44, 45, 46, 47, 48, 51, 55, 56, 60, 61, 62, 65, 66, 67, 68	4, 11, 12 18, 19, 24, 25, 26, 32, 37, 38, 39, 42, 43, 49, 50, 58, 59, 63, 64	53
Invalid (dibuang)	2, 7, 20, 28, 29, 34, 36, 52, 57,	5, 10, 30, 31, 53, 54, 69, 70	17

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan uji instrumen setelah instrumen sudah diuji validitas. Instrumen yang reliabel adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas instrument pada penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach's alpha* (α) yang kemudian dihitung dengan bantuan program *SPSS 16,0*. Adapun hasil reliabilitas skala kecemasan siswa menghadapi ulangan harian dilihat dalam tabel 3.5 dibawah ini

Tabel 3.5
Hasil Reliabilitas Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.961	53

Menurut Azwar, ukuran *alpha* dapat diinterpretasikan sebagai berikut.

- a. Nilai *alpha cronbach* 0,00 s/d 0,20 berarti kurang reliable.
- b. Nilai *alpha cronbach* 0,21 s/d 0,40 berarti agak reliable.
- c. Nilai *alpha cronbach* 0,40 s/d 0,60 berarti cukup reliable.
- d. Nilai *alpha cronbach* 0,61 s/d 0,80 berarti reliable.
- e. Nilai *alpha cronbach* 0,81 s/d 1,00 berarti sangat reliable.

Berdasarkan pada pedoman diatas dan diselaraskan dengan hasil nilai reliabilitas keceemasan siswa menghadapi ulngan harian sebesar .961 (nilai *crobach's alpha*) artinya derajat keterandalan instrument berada pada kategori derajat keterandalan sangat tinggi. Dengan demikian, instrument yang digunakan sudah baik dan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini didasarkan atas tujuan dan hipotesis dari penelitian, yaitu untuk mengetahui efektif atau tidaknya layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian.

Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis Uji T independen. Sebelum Uji T, langkah pengujian efektivitas layanan konseling kelompok dengan mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian juga dilakukan uji normalitas untuk mengetahui

apakah hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data pada penelitian adalah *Kormogrov-Smirnov Test*, dengan menggunakan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 16.0 *for Windows*.

H. Prosedur Pengolahan Data

1. Penyebaran

Dalam penelitian ini pengelompokan skor dikategorikan kedalam tiga kategori diagnosis dengan menerapkan skala kecemasan siswa. Skor yang di peroleh dapat direkapitulasi tanggapan responden selanjutnya di kategorisasikan apakah termasuk kedalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Untuk perhitungannya kategorisasi penelitian ini berpedoman kepada ketegorisasi menurut Saifuddin Azwar (2006: 109) dengan rumus:

Adapun rumus untuk menentukan mean hipotetik dan standar deviasi adalah sebagai berikut:

$$MH = \frac{(\text{jumlah item} \times \text{skor max}) + (\text{jumlah item} \times \text{skor min})}{2}$$

$$SDH = \frac{(\text{jumlah item} \times \text{skor max}) - (\text{jumlah item} \times \text{skor min})}{6}$$

2. Pengelompokkan Skor

Penentuan pengelompokkan skor digunakan sebagai standarisasi dalam menafsirkan skor yang ditujukan untuk mengetahui makna skor yang di capai siswa dalam pendistribusian respon terhadap instrument. Pengelompokkan skor disusun berdasarkan skor yang diperoleh subjek uji coba pada setiap aspek maupun skor total instrument. Data- data yang

diperoleh kemudian dikelompokkan berdasarkan tingkat kecemasan siswa menghadapi ulangan harian, apakah berada dalam tingkat tinggi, sedang atau rendah.

Pengelompokkan data untuk gambaran kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa, Berdasarkan norma kategorisasi dapat terlihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6
Norma Kategorisasi

Norma kategorisasi	Kategori
$X < \mu - 1,8 SD$	Kategori sangat rendah
$\mu - 1,8 SD \leq X < \mu - 0,6 SD$	Kategori rendah
$\mu - 0,6 SD < X \leq +0,6 SD$	Kategori sedang
$\mu + 0,6 SD < X \leq +1,8 SD$	Kategori tinggi
$X > \mu + 1,8 SD$	Kategori sangat tinggi

Ket: μ = mean hipotetik

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan norma kategorisasi diatas dengan lima kategorisasi yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Pengelompokkan data untuk profil kecemasan siswa menghadapi ulangan harian di SMA Negeri 2 Kaledupa hanya terdapat tiga kategori yang paling dominan. Penjelasan kategori kecemasan siswa menghadapi

ulangan harian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa disajikan dalam tabel 3.7

Tabel 3.7
Kategori Skor Kecemasan Siswa

Rentang skor	Kategori
$84,8 \leq X \leq 116,6$	Rendah
$116,6 < X \leq 148,4$	Sedang
$148,4 < X \leq 180,2$	Tinggi

Dalam menentukan skor dan kedudukan subjek dalam tingkatan kecemasan siswa dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak (*software*) *Microsoft Office Excel 2007*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian pada Siswa Kelas XI SMAN 2 Kaledupa.

a. Profil Umum Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian pada Siswa Kelas XI SMAN 2 Kaledupa.

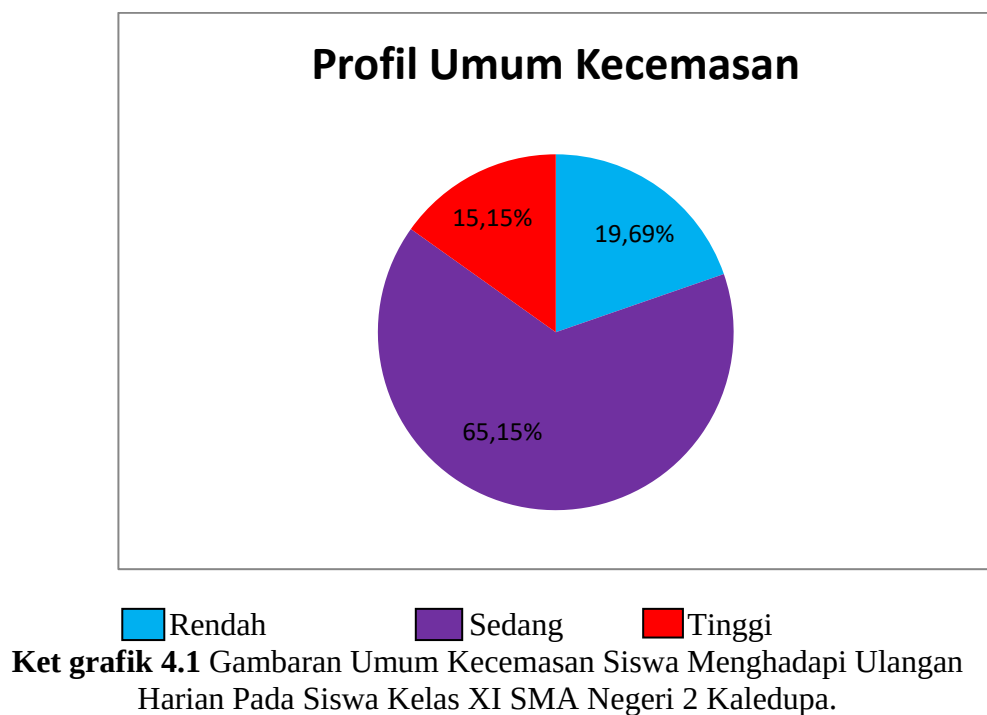
Profil umum kecemasan siswa menghadapi ulangan harian dapat di prediksi melalui hasil perhitungan pada lembar isian instrument skala kecemasan siswa menghadapi ulangan harian dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1
Profil Umum Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian pada Siswa Kelas XI SMAN 2 Kaledupa

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$84,8 \leq X \leq 116,6$	13	19,69%
Sedang	$116,6 < X \leq 148,4$	43	65,15%
Tinggi	$148,4 < X \leq 180,2$	10	15,15%
Jumlah		66	100%

Dari tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa profil umum kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada siswa SMAN 2 Kaledupa tersebar kedalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang, dan

tinggi. Pada kategori rendah terdapat 13 siswa dengan persentase 19,69%, 43 siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 65,15%, dan 10 siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 15,15%. Artinya secara umum dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa kelas XI SMAN 2 Kaledupa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi pada ulangan harian. Untuk lebih jelasnya tingkat kecemasan siswa digambarkan dalam bentuk grafik 4.1 sebagai berikut:



b. Profil Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian pada Kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa Setiap Aspek

Berdasarkan data pada skala kecemasan siswa menghadapi ulangan harian yang dibagikan, gambaran kecemasan siswa

menghadapi ulangan dapat dilihat dari indikator yang di sajikan pada tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 4.2

Profil Umum Kecemasan Siswa Kelas XI SMA Negeri 2

Kaledupa Berdasarkan Aspek

Kategori	Psikologis			Fisiologis		
	Kriteria	F	%	Kriteria	F	%
Rendah	$44,5 < x \leq 61,6$	10	15,55	$40 < x \leq 55$	28	42,42
Sedang	$61,6 < x \leq 78,4$	16	24,24	$55 < x \leq 70$	27	40,90
Tinggi	$78,4 \leq x \leq 95,2$	40	60,60	$70 \leq x \leq 85$	11	16,16

Berdasarkan tabel diatas secara umum profil kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada siswa SMAN 2 Kaledupa berdasarkan dua aspek kecemasan yaitu aspek psikologis pada kategori rendah, 10 siswa (15,55%) pada kategori sedang, 16 siswa (24,24%) pada kategori tinggi, 40 siswa (60,60%) . Dan aspek fisiologis pada kategori rendah, 28 siswa (42,42%) pada kategori sedang, 27 siswa (40,90%) pada kategori tinggi, 11 siswa (16,16%).

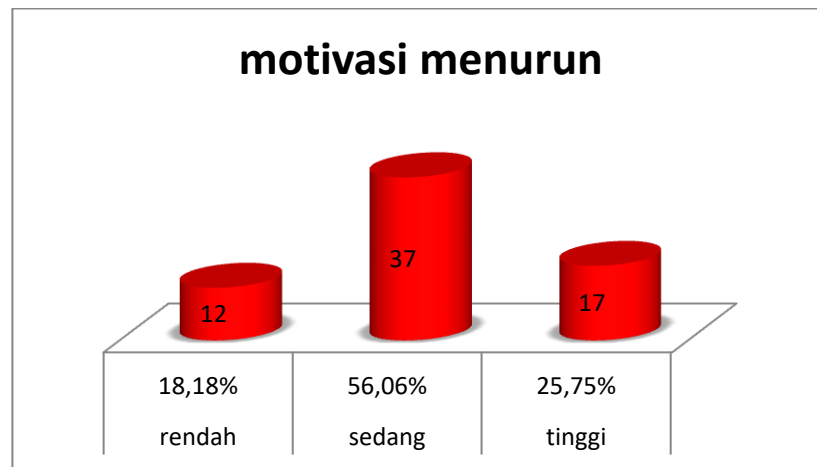
**Tabel 4.3 Profil kecemasan siswa menghadapi ulangan harian
pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa Pada Setiap
Indikator**

Indikator	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1.Motivasi menurun	Rendah	$4,8 \leq X \leq 6,6$	12	18,18%
	Sedang	$6,6 < X \leq 8,4$	37	56,06%
	Tinggi	$8,4 < X \leq 10,2$	17	25,75%
2.Tegang	Rendah	$8 \leq X \leq 11$	16	24,24%
	Sedang	$11 < X \leq 14$	27	40,90%
	Tinggi	$14 < X \leq 17$	23	34,84%
3.Khawatir	Rendah	$11,2 \leq X \leq 15,4$	15	22,72%
	Sedang	$15,4 < X \leq 19,6$	43	65,15%
	Tinggi	$19,6 < X \leq 23,8$	8	12,12%
4.Takut gagal	Rendah	$9,6 \leq X \leq 13,2$	12	18,18%
	Sedang	$13,2 < X \leq 16,8$	44	66,66%
	Tinggi	$16,8 < X \leq 20,4$	10	15,15%

5. Merasa terancam	Rendah	$3,2 \leq X \leq 4,4$	14	21,21%
	Sedang	$4,4 < X \leq 5,6$	47	71,21%
	Tinggi	$5,6 < X \leq 6,8$	5	7,57%
6. Kurang percaya diri	Rendah	$8 \leq X \leq 11$	18	27,27%
	Sedang	$11 < X \leq 14$	27	40,90%
	Tinggi	$14 < X \leq 17$	21	31,81%
7. Perubahan irama pernafasan	Rendah	$6,4 \leq X \leq 8,8$	11	16,66%
	Sedang	$8,8 < X \leq 11,2$	41	62,12%
	Tinggi	$11,2 < X \leq 13,6$	14	21,21%
8. Gemetar	Rendah	$11,2 \leq X \leq 15,4$	11	16,66%
	Sedang	$15,4 < X \leq 19,6$	46	69,69%
	Tinggi	$19,6 < X \leq 23,8$	9	13,63%
9. Keringat berlebih	Rendah	$0,92 \leq X \leq 1,64$	5	7,57%
	Sedang	$1,64 < X \leq 2,36$	47	71,21%
	Tinggi	$2,36 < X \leq 3,08$	14	21,21%

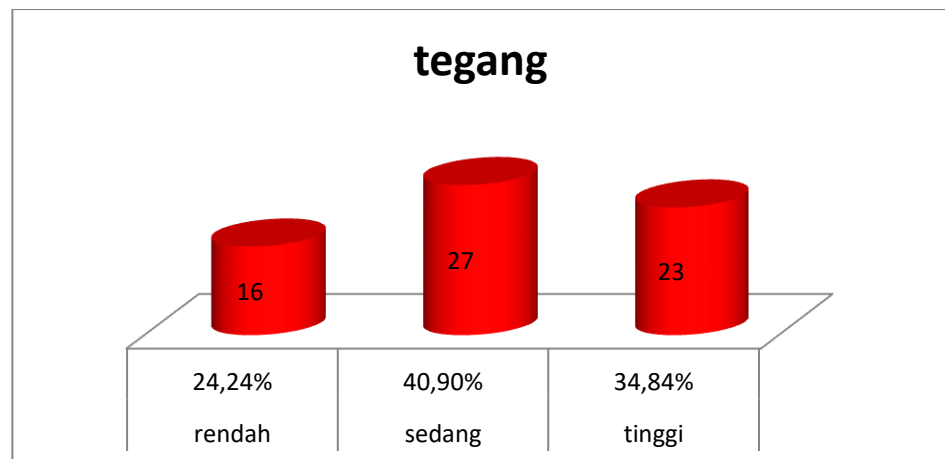
10. Denyut jantung berdetak cepat	Rendah	$6,4 \leq X \leq 8,8$	9	13,63%
	Sedang	$8,8 < X \leq 11,2$	44	66,66%
	Tinggi	$11,2 < X \leq 13,6$	13	19,69%
11. Gangguan pencernaan	Rendah	$8 \leq X \leq 11$	18	27,27%
	Sedang	$11 < X \leq 14$	34	51,51%
	Tinggi	$14 < X \leq 17$	14	21,21%
12. Kontraksi otot setempat	Rendah	$6,4 \leq X \leq 8,8$	26	38,33%
	Sedang	$8,8 < X \leq 11,2$	30	45,45%
	Tinggi	$11,2 < X \leq 13,6$	13	19,69%

Tabel tersebut menunjukan dalam setiap indikator tersebar kedalam kategori yang beragam. Pada indikator 1. Motivasi menurun, terdiri atas 12 siswa dengan persentase 18,18% berada pada kategori rendah, artinya siswa berada pada tingkat kecemasan yang rendah menghadapi ulangan harian, 37 siswa dengan persentase 56,06% berada pada kategori sedang, menunjukan bahwa siswa berada pada tingkat kecemasan yang sedang, dan 17 siswa dengan persentase 25,75% berada pada kategori tinggi, artinya siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Secara lebih jelas indikator motivasi menurun disajikan dalam grafik 4.2 berikut:



Grafik 4.2 Indikator motivasi menurun

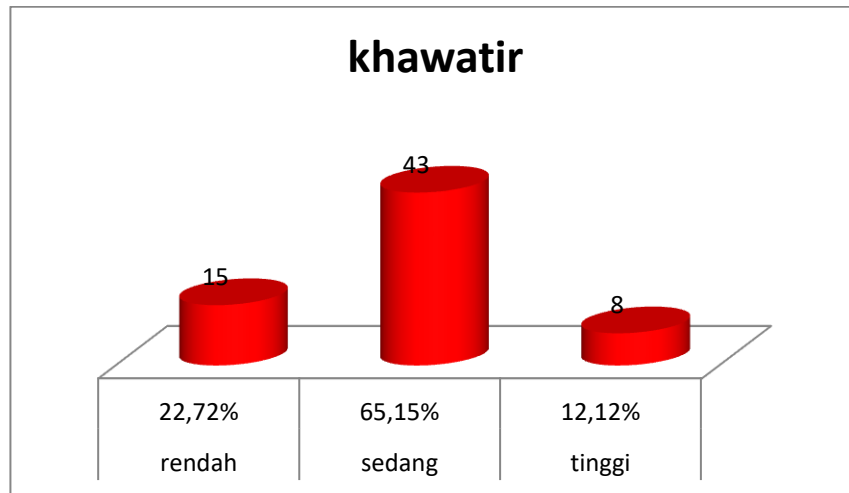
Indikator 2. Tegang terdiri dari 16 siswa dengan persentase 24,24% berada pada kategori rendah, 27 siswa dengan persentase 40,90% berada pada kategori sedang dan 23 siswa dengan persentase 34,84% berada pada kategori tinggi. Secara lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik 4.3 berikut:



Grafik 4.3 Indikator 2. Tegang

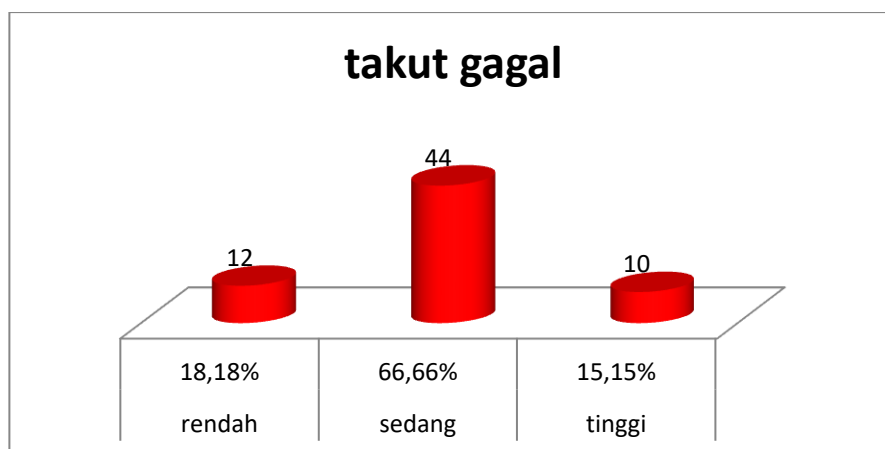
Indikator 3. Khawatir terdiri dari 15 siswa dengan persentase 22,72% berada pada kategori rendah, 43 siswa dengan persentase 65,15% berada pada kategori sedang dan 8 siswa dengan persentase

12,12% berada pada kategori tinggi. Secara lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik 4.4 berikut:



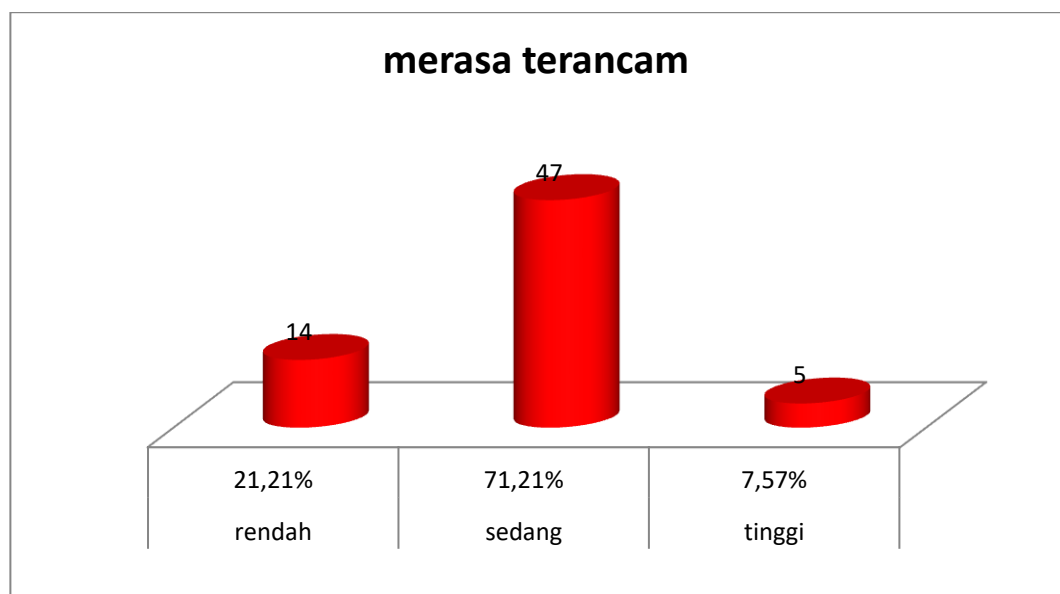
Grafik 4.4 Indikator 3. Khawatir

Indikator 4. Takut gagal terdiri dari 12 siswa dengan persentase 18,18% berada pada kategori rendah, 44 siswa dengan persentase 66,66% berada pada kategori sedang dan 10 siswa dengan persentase 15,15% berada pada kategori tinggi. Secara lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik 4.5 berikut:



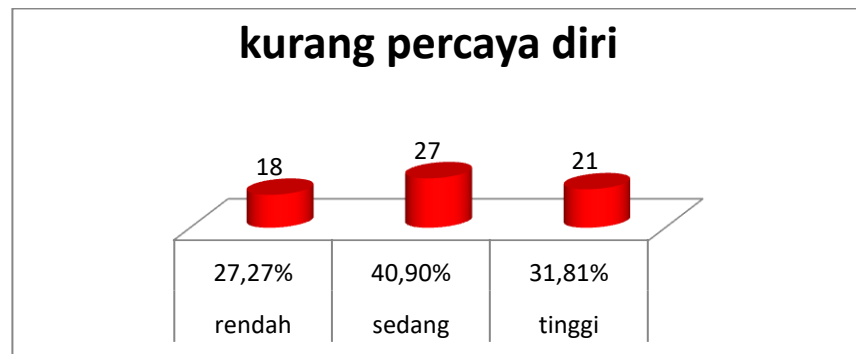
Grafik 4.5 Indikator 4. Takut gagal

Indikator 5. Merasa terancam terdiri dari 14 siswa dengan persentase 21,21% berada pada kategori rendah, 47 siswa dengan persentase 71,21% berada pada kategori sedang dan 5 siswa dengan persentase 7,57% berada pada kategori tinggi. Secara lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik 4.6 berikut:



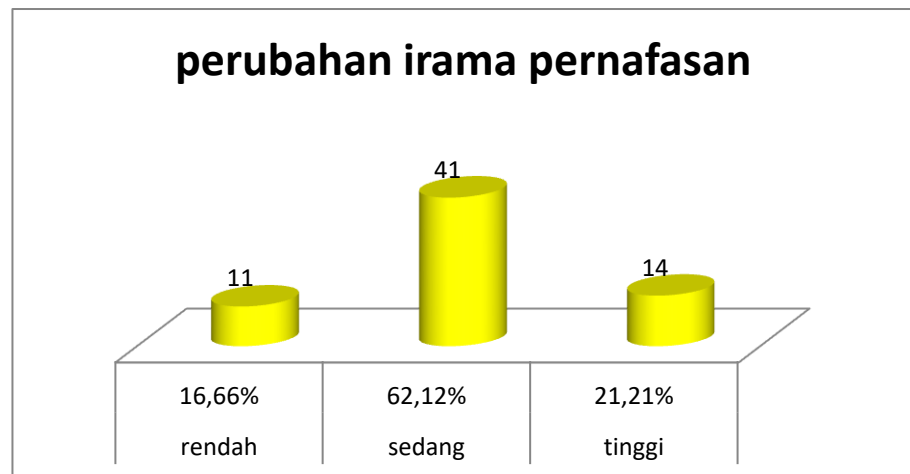
Grafik 4.6 Indikator 5. Merasa terancam

Indikator 6. Kurang percaya diri terdiri dari 18 siswa dengan persentase 27,27% berada pada kategori rendah, 27 siswa dengan persentase 40,90% berada pada kategori sedang dan 21 siswa dengan persentase 31,81% berada pada kategori tinggi. Secara lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik 4.7 berikut:



Grafik 4.7 Indikator 6. Kurang percaya diri

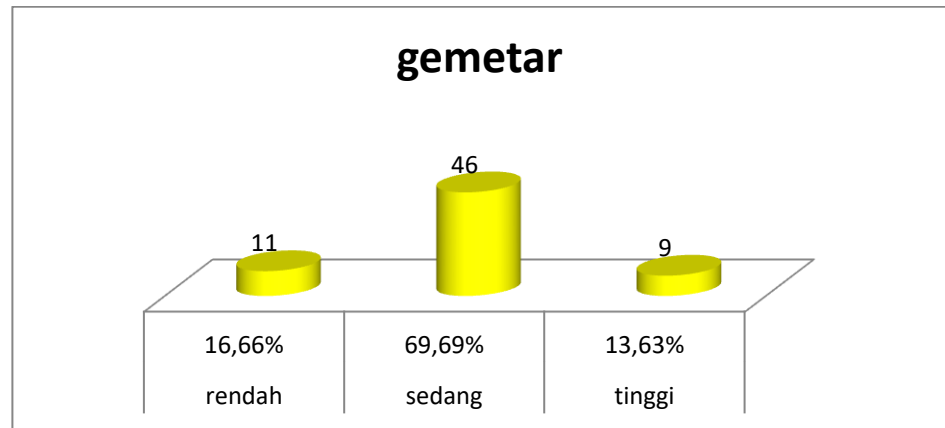
Indikator 7. Perubahan irama pernafasan terdiri dari 11 siswa dengan persentase 16,66% berada pada kategori rendah, 41 siswa dengan persentase 62,12% berada pada kategori sedang dan 14 siswa dengan persentase 21,21% berada pada kategori tinggi. Secara lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik 4.8 berikut:



Grafik 4.8 Indikator 7. Perubahan irama pernafasan

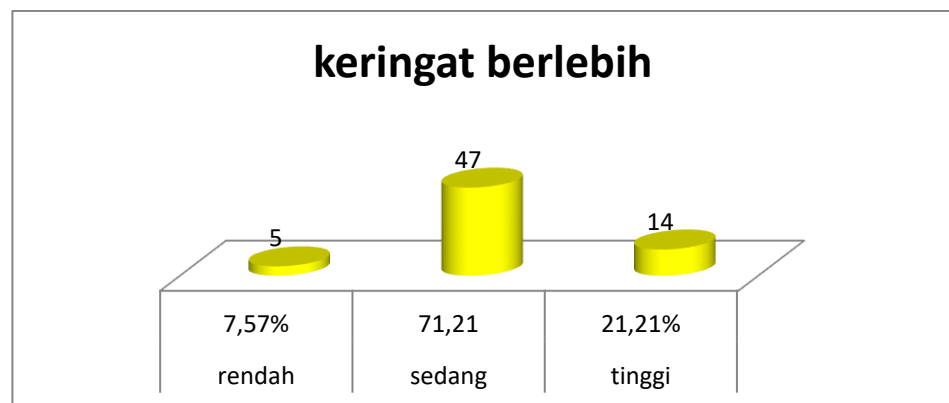
Indikator 8. Gemetar terdiri dari 11 siswa dengan persentase 16,66% berada pada kategori rendah, 46 siswa dengan persentase 69,69% berada pada kategori sedang dan 9 siswa dengan persentase

13,63% berada pada kategori tinggi. Secara lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik 4.9 berikut:



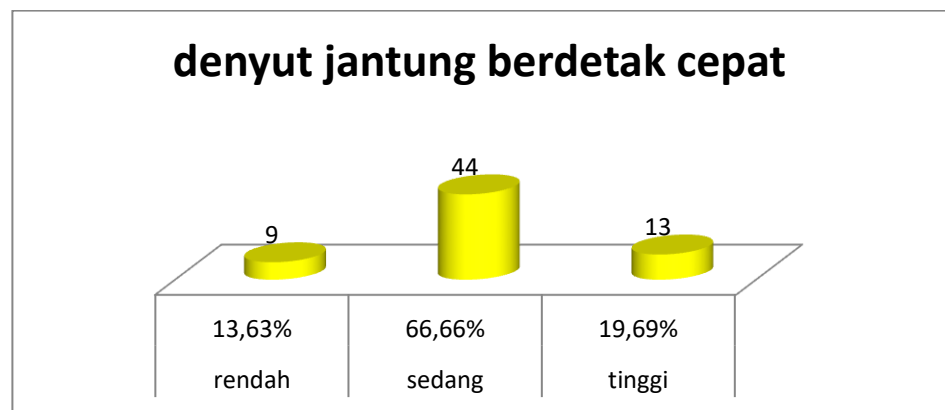
Grafik 4.9 Indikator 8. Gemetar

Indikator 9. Keringat berlebih terdiri dari 5 siswa dengan persentase 7,57% berada pada kategori rendah, 47 siswa dengan persentase 71,21% berada pada kategori sedang dan 14 siswa dengan persentase 21,21% berada pada kategori tinggi. Secara lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik 4.10 berikut:



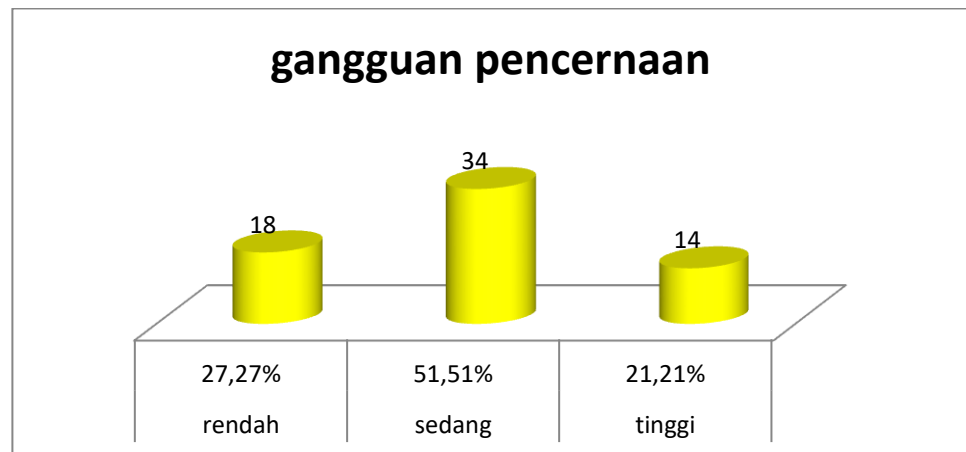
Grafik 4.10 Indikator 9. Keringat berlebih

Indikator 10. Denyut jantung berdetak cepat terdiri dari 9 siswa dengan persentase 13,63% berada pada kategori rendah, 44 siswa dengan persentase 66,66% berada pada kategori sedang dan 13 siswa dengan persentase 19,69% berada pada kategori tinggi. Secara lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik 4.11 berikut:



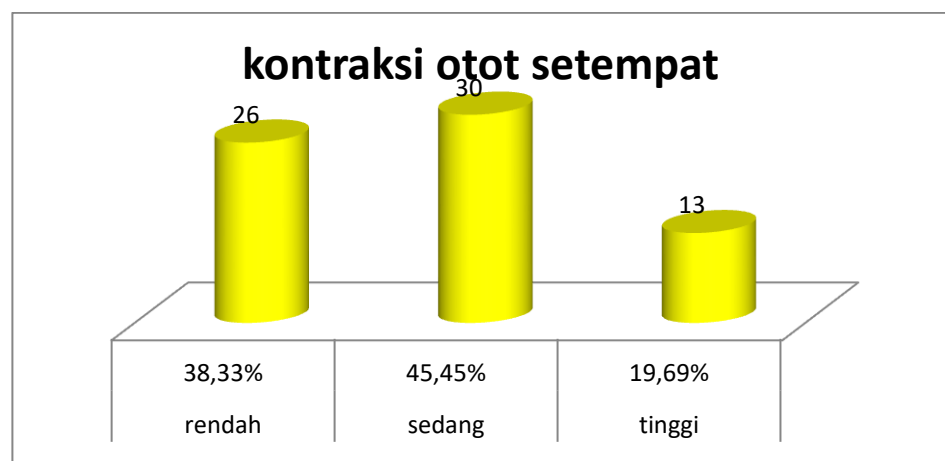
Grafik 4.11 Indikator 10. Denyut jantung berdetak cepat

Indikator 11. Gangguan pencernaan terdiri dari 18 siswa dengan persentase 27,27% berada pada kategori rendah, 34 siswa dengan persentase 51,51% berada pada kategori sedang dan 14 siswa dengan persentase 21,21% berada pada kategori tinggi. Secara lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik 4.12 berikut:



Grafik 4.12 Indikator 11. Gangguan pencernaan

Indikator 12. Kontraksi otot setempat terdiri dari 26 siswa dengan persentase 38,33% berada pada kategori rendah, 30 siswa dengan persentase 45,45% berada pada kategori sedang dan 13 siswa dengan persentase 19,69% berada pada kategori tinggi. Secara lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik 4.13 berikut:



Grafik 4.13 Indikator 12. Kontraksi otot setempat

2. Deskripsi Pelaksanaan Program Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengurangi

Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa.

Program layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa dilaksanakan berdasarkan rancangan yang telah dibuat oleh peneliti dan telah disetujui oleh pembimbing. Proses pelaksanaan program layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian dilaksanakan dalam 9X pertemuan termasuk pretest dan posttest. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

Pertemuan I

Pertemuan awal dilaksanakan untuk menyerahkan surat izin penelitian kepada kepala sekolah SMA Negeri 2 Kaledupa. Serta peneliti menyebarkan skala untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa.

Pertemuan II

Topik : Perkenalan, Pembahasan Masalah AS dan HR
Hari/Tanggal : Selasa, 05 September 2017
Waktu : 10.00-10.45

1. Tahap awal

Kegiatan konseling kelompok diawali dengan mengucapkan salam, pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas kesediannya untuk mengikuti kegiatan

konseling kelompok. Pemimpin kelompok memimpin doa sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok. Pemimpin kemudian memulai perkenalan dilanjutkan oleh anggota kelompok secara bergantian. Kegiatan selanjutnya adalah menjelaskan cara untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok, guna meningkatkan kesempatan anggota-anggota untuk memperoleh hasil dari kelompok, menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, dan asas-asas yang perlu di patuhi konseli dalam kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok bersama-sama anggota kelompok mengucapkan janji kerahasiaan. Pemimpin kelompok memulai pembahasan tentang rasional strategi dalam konseling kelompok yaitu pemimpin kelompok memberikan rasional atau menjelaskan tahapan-tahapan penggunaan strategi konseling. Pemimpin kelompok membahas tentang suasana perasaan masing-masing anggota kelompok. Kemudian melakukan negosiasi waktu pertemuan untuk memulai kegiatan konseling kelompok.

2. Tahap Peralihan

Pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok termaksud menjelaskan maksud penggunaan strategi konseling. Pemimpin kelompok menanyakan tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut. Pemimipin kelompok

mengenali dan mengatasi suasana perasaan anggota kelompok untuk memasuki tahap berikutnya. Kemudian pemimpin kelompok meningkatkan keikutsertaan anggota dalam kegiatan kelompok.

3. Tahap kegiatan

Tahap kegiatan konseling kelompok dimulai dengan mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Masing-masing anggota secara bergantian mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi tentang kecemasan menghadapi ulangan harian. Masalah yang diungkap para anggota :

- a. R-01 (MA), gemetar saat memegang lembaran soal.
- b. R-02 (AS), takut jika mendapat nilai jelek.
- c. R-03 (HR), ragu-ragu dengan kemampuan yang dimilikinya.
- d. R-04 (DE), malas belajar menjelang ulangan.
- e. R-05 (HS), takut prestasi saya menurun.
- f. R-06 (IS), merasa terancam ketika teman saya lebih dulu mengumpulkan hasil ulangannya.
- g. R-07 (AD), detak jantung berdetak cepat ketika mengetahui adanya ulangan.
- h. R-08 (TK), tangannya basah jika memegang kertas terlalu lama.
- i. R-09 (NT), khawatir memikirkan ulangan.
- j. R-10 (VN) gelisah ketika mengetahui jadwal ulangan.

Pemimpin kelompok bersama anggota kelompok mengadakan musyawarah guna menentukan masalah siapa dulu yang harus diprioritaskan pemaparannya, yang menjadi pertimbangan dalam menentukan prioritas adalah masalah yang mendesak untuk ditangani dan yang menarik. Anggota kelompok menyepakati untuk membahas permasalahan AS dan HR karena menurut mereka permasalahan AS dan HR merupakan masalah yang harus segera di selesaikan. Permasalahan AS dan HR yang dibahas pada pertemuan konseling kelompok pertama ini yaitu “takut jika mendapat nilai jelek dan” ragu-ragu dengan kemampuan yang dimilikinya”. Pemimpin kelompok mempersilahkan AS dan HR untuk mengungkapkan permasalahannya secara mendalam serta sesuatu yang akan dilakukan atau dipikirkan saat permasalahannya itu timbul. Pemimpin kelompok bersama-sama dengan anggota kelompok lain membahas masalah secara tuntas.

4. Tahap akhir

Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera di akhiri atau berakhir serta menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling kelompok berikutnya tentunya untuk menentukan masalah berikutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam.

Pertemuan III

Topik : Pembahasan Masalah HS dan IS

Hari/tanggal : Kamis, 07 September 2017

Waktu : 10.00-10.45

1. Tahap awal

Kegiatan konseling kelompok diawali dengan mengucapkan salam, pemimpin kelompok dengan anggota kelompok saling berjabat tangan. Pemimpin kelompok memimpin doa sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok. Pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai konseling kelompok pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan selanjutnya adalah menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, dan asas-asas yang perlu yang dipatuhi konseli dalam kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok bersama-sama anggota kelompok mengucapkan janji kerahasiaan. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok kemudian melakukan negosiasi waktu pertemuan untuk memulai kegiatan konseling kelompok.

2. Tahap peralihan

Pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok menanyakan tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut. Pemimpin kelompok mengenali dan mengatasi suasana perasaan anggota kelompok untuk memasuki tahap berikutnya. Kemudian pemimpin kelompok meningkatkan

keikutsertaan anggota dalam kegiatan konseling kelompok.

3. Tahap kegiatan

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah sebelum memulai pembahasan tentang masalah yang dialami anggota kelompok, pemimpin kelompok terlebih dahulu menjelaskan tentang perbedaan kecemasan menghadapi ulangan harian dilihat dari dua aspek yaitu psikis dan fisik. Aspek psikis (motivasi menurun, tegang, khawatir, takut gagal, merasa terancam, kurang percaya diri. Aspek fisik (perubahan irama pernapasan, gemetar, denyut jantung berdetak cepat, gangguan pencernaan dan kontraksi otot setempat dll, serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan dari anggota kelompok. Kegiatan selanjutnya adalah membahas masalah dan memecahkan permasalahan sesuai kesepakatan bersama. Masalah yang dibahas pada pertemuan kedua ini adalah HS dan IS, yaitu “takut prestasinya menurun” dan “merasa terancam ketika teman saya lebih dulu mengumpulkan hasil ulangannya”. Anggota kelompok masih terlihat ragu-ragu dan belum berani mengeluarkan pendapat, sebelum ditanya atau ditunjuk oleh pemimpin kelompok terlebih dahulu. Sehingga dalam konseling kelompok ini sebisa mungkin pemimpin kelompok mendorong aktif anggota kelompok untuk membantu dan tanpa ragu mengeluarkan pendapat terkait pembahasan dan pemecahan masalah HS dan IS.

4. Tahap akhir

Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera di akhiri atau berakhir serta menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling kelompok berikutnya tentunya untuk menentukan masalah berikutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam.

Pertemuan IV

Topic : Pembahasan Masalah AD dan VN

Hari/tanggal : Sabtu, 09 September 2017

Waktu : 10.00-10.45

1. Tahap awal

Kegiatan konseling kelompok diawali dengan mengucapkan salam. Pemimpin kelompok memimpin doa sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok. Pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai konseling kelompok pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan selanjutnya adalah menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, dan asas-asas yang perlu di patuhi konseli dalam kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok bersama-sama anggota kelompok mengucapkan janji kerahasiaan. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok kemudian melakukan negosiasi waktu pertemuan untuk memulai kegiatan konseling kelompok.

2. Tahap peralihan

Pemimpin kelompok menjelaskan kembali tentang kegiatan yang akan ditempuh dalam konseling kelompok ini. Pemimpin kelompok menanyakan tentang kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya. Kemudian pemimpin kelompok meningkatkan keikutsertaan anggota dalam kegiatan konseling kelompok.

3. Tahap kegiatan

Pada tahap kegiatan ini seluruh anggota membahas masalah dan memecahkan permasalahan sesuai kesepakatan bersama. Masalah yang dibahas pada pertemuan ketiga ini adalah AD dan VN, yaitu “detak jantung berdetak cepat ketika mengetahui adanya ulangan” dan “gelisah ketika mengetahui jadwal ulangan”. Pada pertemuan ketiga ini anggota kelompok sudah mulai sadar dan mau mengungkapkan pendapatnya terkait pembahasan masalah AD dan VN, meskipun masih ada beberapa yang terkesan malu dan grogi. Dalam pelaksanaan konseling kelompok kali ini pemimpin kelompok menerapkan teknik *cognitive behavioral therapy* dengan cara bermain peran serta berpikir bagaimana kita merasakan apa yang kita lakukan, konseling kelompok ini memfokuskan individu belajar memfasilitasi serta mengenali dan mengubah kesalahan. Pemberian model perilaku yang lebih baik, pemberian penguat positif dan penghargaan kepada anggota kelompok.

4. Tahap akhir

Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera di akhiri atau berakhir serta menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok member kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling kelompok berikutnya tentunya untuk menentukan masalah berikutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam.

Pertemuan V

Topik : pembahasan masalah TK

Hari/tanggal : Senin, 11 September 2017

Waktu :10.00-10.45

1. Tahap awal

Kegiatan konseling kelompok diawali dengan mengucapkan salam. Pemimpin kelompok memimpin doa sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok. Pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai konseling kelompok pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan selanjutnya adalah menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, dan asas-asas yang perlu di patuhi konseli dalam kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok bersama-sama anggota kelompok mengucapkan janji kerahasiaan. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok

kemudian melakukan negosiasi waktu pertemuan untuk memulai kegiatan konseling kelompok.

2. Tahap peralihan

Pemimpin kelompok menjelaskan kembali tentang kegiatan yang akan ditempuh dalam konseling kelompok ini. Pemimpin kelompok menanyakan tentang kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya. Kemudian pemimpin kelompok meningkatkan keikutsertaan anggota dalam kegiatan konseling kelompok.

3. Tahap kegiatan

Tahap ini seringkali disebut juga tahap kerja. Dari tahap inilah akan diperoleh hasil-hasil yang diharapkan, yaitu mengembangkan pribadi dan perolehan kerja yang mencakup aspek-aspek kognitif dan berbagai pengalaman serta alternatif pemecahan masalah. Pada tahap kegiatan ini seluruh anggota membahas masalah dan memecahkan permasalahan sesuai kesepakatan bersama. Masalah yang dibahas pada pertemuan kali ini adalah TK, yaitu “ “tangannya basah jika memegang kertas terlalu lama”. Pada pertemuan ke empat ini pemimpin kelompok meminta anggota kelompok meminta anggota kelompok untuk mendemonstrasikan perilaku kecemasan seperti yang dijelaskan pada pertemuan sebelumnya sesuai dengan target perilaku yang diharapkan/diinginkan oleh pemimpin kelompok dan anggota kelompok dalam pelaksanaan konseling kali ini. Di pertemuan kali ini anggota kelompok sudah mulai terlihat aktif untuk memberikan

pendapatnya terkait permasalahan yang sedang dibahas.

4. Tahap akhir

Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera di akhiri atau berakhir serta menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok member kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling kelompok berikutnya tentunya untuk menentukan masalah berikutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam.

Pertemuan VI

Topik : pembahasan masalah DE

Hari/tanggal : Rabu, 13 September 2017

Waktu :10.00-10.45

1. Tahap awal

Kegiatan konseling kelompok diawali dengan mengucapkan salam. Pemimpin kelompok memimpin doa sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok. Pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai konseling kelompok pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan selanjutnya adalah menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, dan asas-asas yang perlu di patuhi konseli dalam kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok bersama-sama anggota kelompok mengucapkan janji kerahasiaan. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok

kemudian melakukan negosiasi waktu pertemuan untuk memulai kegiatan konseling kelompok.

2. Tahap peralihan

Pemimpin kelompok menjelaskan kembali tentang kegiatan yang akan ditempuh dalam konseling kelompok ini. Pemimpin kelompok menanyakan tentang kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya. Kemudian pemimpin kelompok meningkatkan keikutsertaan anggota dalam kegiatan konseling kelompok.

3. Tahap Kegiatan

Dari tahap inilah akan diperoleh hasil-hasil yang diharapkan, yaitu mengembangkan pribadi dan perolehan kerja yang mencakup aspek kognitif, dan berbagai pengalaman serta alternatif pemecahan masalah. Pada tahap kegiatan ini seluruh anggota membahas masalah dan memecahkan permasalahan sesuai kesepakatan bersama. Masalah yang dibahas pada pertemuan kali ini adalah DE, yaitu “malas belajar menjelang ulangan”. Pada pertemuan ke lima ini pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengulang kembali atau mempraktikkan kembali perilaku kecemasan seperti yang dijelaskan pada pertemuan sebelumnya sesuai dengan target perilaku yang diharapkan/diinginkan oleh pemimpin kelompok dan anggota kelompok tapi dalam pertemuan kali ini anggota kelompok melakukannya tanpa bantuan pemimpin kelompok. Di

pertemuan kali ini anggota kelompok sudah terlibat aktif untuk memberikan pendapatnya terkait permasalahan yang sedang dibahas.

4. Tahap akhir

Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri atau berakhir serta menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling kelompok berikutnya tentunya untuk menentukan masalah berikutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam

Pertemuan VIII

Topik : Pembahasan masalah NT

Hari/tanggal : Jum'at, 15 September 2017

Waktu : 10.00 - 10.45

1. Tahap awal

Kegiatan konseling kelompok diawali dengan mengucapkan salam. Pemimpin kelompok memimpin doa sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok. Pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai konseling kelompok pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan selanjutnya adalah menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, dan asas-asas yang perlu dipatuhi konseli dalam kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok bersama-sama anggota kelompok mengucapkan

janji kerahasiaan. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok kemudian melakukan negosiasi waktu pertemuan untuk memulai kegiatan konseling kelompok.

2. Tahap peralihan

Pemimpin kelompok menjelaskan kembali tentang kegiatan yang akan ditempuh dalam konseling kelompok ini. Pemimpin kelompok menanyakan tentang kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya. Kemudian pemimpin kelompok meningkatkan keikutsertaan anggota dalam kegiatan konseling kelompok.

3. Tahap kegiatan

Dari tahap inilah akan di peroleh hasil-hasil yang diharapkan, yaitu mengembangkan pribadi dan perolehan kerja yang mencakup aspek kognitif, dan berbagai pengalaman serta alternatif pemecahan masalah. Pada tahap kegiatan ini seluruh anggota membahas masalah dan memecahkan permasalahan sesuai kesepakatan bersama. Masalah yang dibahas pada pertemuan kali ini adalah NT, yaitu “khawatir memikirkan ulangan”. Pada pertemuan ke enam ini pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengulang kembali atau mempraktikan kembali perilaku kecemasan seperti yang dijelaskan pada pertemuan sebelumnya sesuai dengan target perilaku yang diharapkan/diinginkan oleh pemimpin kelompok dan anggota kelompok tapi dalam pertemuan kali ini anggota kelompok melakukannya tanpa bantuan pemimpin kelompok. Di pertemuan kali

ini anggota kelompok sudah terlibat aktif untuk memberikan pendapatnya terkait permasalahan yang sedang dibahas.

4. Tahap akhir

Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera di akhiri atau berakhir serta menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan secara bergantian serta membahas untuk pertemuan konseling kelompok berikutnya tentunya untuk menentukan masalah berikutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam

Pertemuan VIII

Topik : Pembahasan masalah MA

Hari/tanggal : Senin, 18 September 2017

Waktu : 10.00 - 10.45

1. Tahap awal

Kegiatan konseling kelompok diawali dengan mengucapkan salam. Pemimpin kelompok memimpin doa sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok. Pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai konseling kelompok pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan selanjutnya adalah menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, dan asas-asas yang perlu dipatuhi konseling dalam kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok bersama-sama anggota kelompok mengucapkan

janji kerahasiaan. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok kemudian melakukan negosiasi waktu pertemuan untuk memulai kegiatan konseling kelompok.

2. Tahap peralihan

Pemimpin kelompok menjelaskan kembali tentang kegiatan yang akan ditempuh dalam konseling kelompok ini. Pemimpin kelompok menanyakan tentang kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya. Kemudian pemimpin kelompok meningkatkan keikutsertaan anggota dalam kegiatan konseling kelompok.

3. Tahap kegiatan

Dari tahap inilah akan diperoleh hasil-hasil yang diharapkan, yaitu mengembangkan pribadi dan perolehan kerja yang mencakup aspek kognitif, dan berbagai pengalaman serta alternatif pemecahan masalah. Pada tahap kegiatan ini seluruh anggota membahas masalah dan memecahkan permasalahan sesuai kesepakatan bersama. Masalah yang dibahas pada pertemuan kali ini adalah MA, yaitu gemetar saat memegang lembaran soal” dan. Pada pertemuan ke tujuh ini anggota kelompok aktif untuk menyampaikan pendapat dan masukan terkait dengan permasalahan yang dibahas. Dinamika kelompok berkembang dengan cukup baik karena anggota memberikan masukan dan

sanggahan yang akhirnya timbul timbale balik diantara anggota kelompok. Anggota kelompok terlihat aktif dan mampu berpendapat

4. Tahap akhir

Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera di akhiri atau berakhir serta menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok member kesempatan kepada para anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan secara bergantian serta pemimpin kelompok membahas konseling kelompok telah berakhir. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam

Pertemuan IX

Peneliti menyebarkan skala (*post-test*) untuk mengetahui sejauh mana keefektifan layanan konseling kelompok

3. Analisis Efektivitas Program Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian

Pelaksanaan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa, dilakukan uji efektifitas dari 10 siswa. Adapun pengujian teknik *cognitive behavioral therapy* dilihat dengan cara menghitung normalitas data dilakukan dengan statistik *uji Z Kolmogorov Smirnov Test* ($p > 0,05$) melalui bantuan software *SPSS 16.0*.

Hasil uji normalitas data kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian intervensi, tampak pada tabel berikut:

Tabel 4.4
Uji normalitas data Pre-test dan Post-test

Tahap	Z	Nilai P	Normalitas
Pre-test	.134	.956	Normal
Post-test	.156	.965	Normal

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa semua data kecemasan siswa baik dari pre-test maupun post-test berdistribusi normal $p > 0,05$. Pengambilan keputusan berdasarkan pada nilai probabilitas yaitu:

- a. Jika $p > 0,05$ maka data yang digunakan berdistribusi normal.
- b. Jika $p < 0,05$ maka data yang digunakan tidak berdistribusi normal.

Data yang berdistribusi normal berarti mempunyai sebaran normal dan dianggap mampu mewakili populasi.

Selanjutnya uji homogenitas yaitu untuk menilai apakah data hasil dari tahap pre-test sampai post test yang di teliti memiliki varians yang sama atau tidak. Jika data memiliki varians yang cenderung sama (homogen), maka dikatakan bahwa sampel dari kedua tahap tersebut berasal dari populasi yang sama. Menguji homogenitas varians data gain kedua tahap ($p > 0,05$) dengan menggunakan bantuan komputer *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.0*

Tabel 4.5
Uji Homogenitas Varians Data Gain

Data	Levene Statistik	Df 1	Df 2	Sig.	Ket.
<i>Pre-test dan Post-test</i>	2.557	1	18	.127	Homogen

Langkah berikutnya adalah menghitung *uji T Independent gain* *pre_test* dan *post-test*. Dimana *Uji T* merupakan salah satu uji yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan dari dua buah *mean* sampel. Perhitungan *Uji T Independent gain* tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 16.0* . Hasil uji T tersebut digambarkan dalam tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.6
Hasil Uji T Independent data gain Pre Test dan Post Test

Data umum	Pre-test		Post_test		Perbedaan mean	Harga T	Nilai p	Ket.
kecemasan siswa	Mean	Deviasi	Mean	Deviasi				
	165.90	8.130	124.80	12.951				
					41.100	8.499	.000	Sig.

Tabel 4.5 diatas terlihat bahwa secara keseluruhan regulasi diri dalam belajar pada kelompok eksperimen, untuk nilai *pre-test* diperoleh

165.90 dan untuk nilai *post-test* diperoleh 124.80 sehingga mengalami penurunan perbedaan rata-rata sebesar 41.100 dengan nilai t-hitung 8.499 dan mempunyai nilai P 0,000. Nilai P (sig) < 0,05, hal ini menunjukkan bahwa teknik *cognitive behavioral therapy* efektif mengurangi kecemasan siswa.

Tabel 4.7
Hasil Uji T Independent Data Gain Setiap Indikator pada Tahap
Pre-Test Dan Post-Test

Indikator	Pre-test		Post-test		Perbedaan mean	Harga T	Harga P	Ket.
	Mean	Deviasi	Mean	Deviasi				
1	10.50	.850	6.60	1.776	3.900	6.263	.000	Sig.
2	14.30	1.567	12.00	2.000	2.300	2.863	.010	Tidak sig.
3	22.80	2.251	18.10	2.807	4.700	4.131	.001	Sig.
4	20.00	1.563	14.10	2.685	5.900	6.004	.000	Sig.
5	6.30	.675	5.40	1.174	.900	2.102	.050	Tidak sig.
6	17.00	2.404	11.70	2.003	5.300	5.357	.000	Sig.
7	13.90	1.287	10.10	2.558	3.800	4.196	.001	Sig.
8	20.90	1.595	15.00	1.944	5.900	7.420	.000	Sig.
9	3.30	.823	2.50	.850	.800	2.138	.046	Tidak sig.
10	12.00	.816	9.40	1.776	2.600	4.205	.001	Sig.

11	15.10	1.853	12.30	2.263	2.800	3.027	.007	Tidak sig.
12	9.80	2.150	7.60	2.591	2.200	2.067	.053	Tidak sig.

Pada tabel 4.6 di atas menunjukan bahwa setelah memperoleh perlakuan terdapat perbedaan rata-rata pada tahap pre-test dibandingkan dengan tahap post-test.

Tabel 4.8

Uji Hasil *Pre-Test*, *Post-Test*, *Score Gain* Kecemasan Siswa Menghadapi

Ulangan Harian

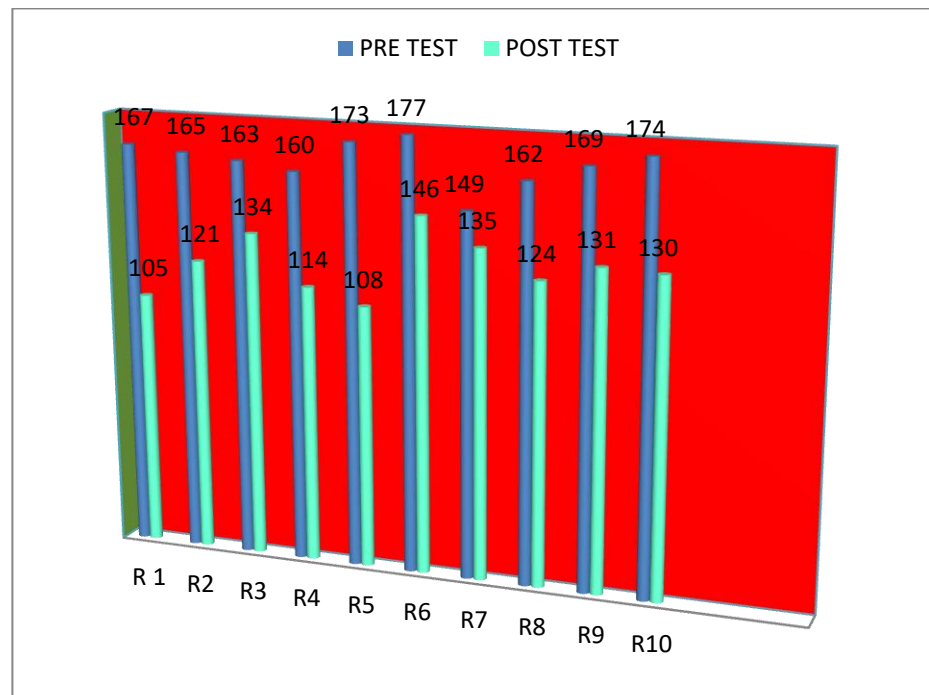
No	<i>Responden</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Gain Skor</i>
1	R1	167	105	62
2	R2	165	121	44
3	R3	163	134	29
4	R4	160	114	46
5	R5	173	108	65
6	R6	177	146	31
7	R7	149	135	14
8	R8	162	124	38
9	R9	169	131	38
10	R10	174	130	44

Total	1.659	1.248	411
Rata-rata dengan N=10	165,9%	124,8%	41,1%

Dari tabel 4.7 terlihat bahwa hasil post test pada 10 responden sebelum mengikuti konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* memperoleh nilai rata-rata sebesar 165,9%, sedangkan setelah mengikuti bimbingan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* memperoleh nilai rata-rata sebesar 124,8%. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* efektif mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa. Secara lebih rinci dijelaskan pada grafik 4.14 berikut:

Grafik 4.14

Perbandingan Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian *Pre-test* dan *Post-test*



B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan gambaran awal tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 2 Kaledupa berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa masih berada pada tingkat kecemasan yang tinggi. Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok.

Menghadapi ujian (ulangan) dengan kecemasan yang tinggi tentu tidak akan menghasilkan hasil yang optimal. Kecemasan dianggap sebagai

faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi kognitif siswa, seperti sulit berkonsentrasi, masalah dalam pembentukan konsep, sulit mengingat, dan pecahan masalah. Pada tingkat kronis, gangguan kecemasan dapat berbentuk gangguan somatik, seperti: gemetar, gangguan pada jantung, pencernaan, sakit kepala, sesak napas bahkan pingsan (Sieber *et,al.*1977 dalam Zeidner 1998: 18).

Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik CBT menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Sementara itu untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa setelah memperoleh konseling kelompok melalui konseling kelompok tersebut siswa mampu mengembangkan kemampuan sosialisasi anggota kelompok, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi antar anggota kelompok yang dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam diri siswa.

Menurut Frances (2008: 29) gejala kecemasan akademik terbagi menjadi dua yaitu gejala fisiologis dan psikologis. Gejala fisiologis dan psikologis yang dimaksud sebagai berikut:

- c) Gejala fisiologis: gejala kecemasan ditandai dengan adanya pusing atau sakit kepala, sakit perut, muncul jerawat di muka, muka memerah karena malu, naiknya pola suara ketika sedang berbicara, kaki dan tangan mengalami mati rasa, pusing yang berat atau kehilangan kesadaran, sulit bernafas ketika mengerjakan tugas dan berada di depan kelas (di depan teman atau guru)

d) Gejala psikologis: gejala kecemasan ini ditandai dengan adanya pikiran negatif tentang suatu tugas atau kehabisan waktu dalam mengerjakan tugas, ragu-ragu akan kemampuan diri, takut dipermalukan ketika berada di depan kelas, takut akan kegagalan, takut akan mengalami sakit, kecurigaan bahwa ia telah dinilai oleh orang-orang dan menjadi tidak sukai, merasa sedih dan rendah diri oleh kekhawatiran yang lebih berlebihan.

Secara umum hasil penelitian dari 66 siswa menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada kategori rendah dengan presentase 19,69% atau sebanyak 13 siswa, kategori sedang dengan presentase 65,15% atau sebanyak 43 siswa dan yang berada dalam kategori tinggi dengan presentase 15,15% sebanyak 10 siswa. Siswa yang berada dalam kategori tinggi artinya secara umum dapat dikatakan bahwa sebagian siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Dari hasil penelitian tersebut terlihat rata-rata siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Kecemasan terdapat dua aspek yaitu aspek psikologis dan aspek fisiologis. Data hasil penelitian dari 66 siswa berdasarkan aspek psikologis pada kategori rendah, 10 siswa (15,15%) pada kategori sedang, 16 siswa (24,24%) pada kategori tinggi, 40 siswa (60,60%) sementara aspek fisiologis pada kategori rendah 28 siswa (42,42%), pada kategori sedang 27 siswa (40,90%), sedangkan pada kategori tinggi 11 siswa (16,16%). Hal ini dapat diketahui bahwa kecemasan siswa menghadapi

ulangan harian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa, pada aspek psikologis mayoritas dengan kategori tinggi, sedangkan aspek fisiologis memiliki perbedaan yang tipis antara kategori rendah dan kategori sedang.

Data hasil penelitian dari 66 berdasarkan indikator yaitu indikator *Motivasi menurun*, siswa yang berada pada kategori rendah terdiri 12 siswa atau 18,18%, Pada kategori sedang terdiri 37 siswa atau 56,06% dan pada kategori tinggi terdiri 17 siswa atau 25,75 % . Indikator *Tegang*, siswa yang berada pada kategori rendah terdiri 16 siswa atau 24,24%, Pada kategori sedang terdiri 27 siswa atau 40,90% dan pada kategori tinggi terdiri 23 siswa atau 34,84% . Indikator *Khawatir*, siswa yang berada pada kategori rendah terdiri 15 siswa atau 22,72%, Pada kategori sedang terdiri 43 siswa atau 65,15% dan pada kategori tinggi terdiri 8 siswa atau 12,12%. Indikator *Takut Gagal*, siswa yang berada pada kategori rendah terdiri 12 siswa atau 18,18%, Pada kategori sedang terdiri 10 siswa atau 15,15% dan pada kategori tinggi terdiri 44 siswa atau 66,66%. Indikator *Merasa Terancam*, siswa yang berada pada kategori rendah terdiri 14 siswa atau 21,21%, Pada kategori sedang terdiri 47 siswa atau 71,21% dan pada kategori tinggi terdiri 5 siswa atau 7,57%. Indikator *Kurang Percaya Diri*, siswa yang berada pada kategori rendah terdiri 18 siswa atau 27,27%, Pada kategori sedang terdiri 27 siswa atau 40,90% dan pada kategori tinggi terdiri 21 siswa atau 31,81%. Indikator *Perubahan Irama Pernafasan*, siswa yang berada pada kategori rendah

terdiri 11 siswa atau 16,66%, Pada kategori sedang terdiri 41 siswa atau 62,12% dan pada kategori tinggi terdiri 14 siswa atau 21,21%. Indikator *Gemetar*, siswa yang berada pada kategori rendah terdiri 11 siswa atau 16,66%, Pada kategori sedang terdiri 46 siswa atau 69,69% dan pada kategori tinggi terdiri 9 siswa atau 13,63%. Indikator *Keringat Berlebih*, siswa yang berada pada kategori rendah terdiri 5 siswa atau 7,57%, Pada kategori sedang terdiri 47 siswa atau 71,21% dan pada kategori tinggi terdiri 14 siswa atau 21,21%. Indikator *Denyut Jantung Berdetak Cepat*, siswa yang berada pada kategori rendah terdiri 9 siswa atau 13,63%, Pada kategori sedang terdiri 44 siswa atau 66,66% dan pada kategori tinggi terdiri 13 siswa atau 19,69%. Indikator *Gangguan Pencernaan*, siswa yang berada pada kategori rendah terdiri 18 siswa atau 27,27%, Pada kategori sedang terdiri 34 siswa atau 51,51% dan pada kategori tinggi terdiri 14 siswa atau 21,21%. Indikator *Kontraksi Otot Setempat*, siswa yang berada pada kategori rendah terdiri 26 siswa atau 38,33%, Pada kategori sedang terdiri 13 siswa atau 45,45% dan pada kategori tinggi terdiri 30 siswa atau 19,69%.

Menurut Santrock (2007: 160) “ tingkat kecemasan yang tinggi dialami oleh sejumlah remaja disebabkan oleh ekspektasi dan tekanan untuk berprestasi yang tidak realistis dari orang tua, menghadapi evaluasi, perbandingan social dan ketika mengalami kegagalan”. Kecemasan yang dialami siswa akan berbeda tingkatan dengan siswa yang lainnya, kecemasan yang rendah dan sedang bisa meningkatkan motivasi siswa

untuk belajar agar bisa mencapai hasil yang baik dalam pelaksanaan ulangan harian, namun siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi akan mengalami kesulitan dalam menghadapi ulangan.

Pencapaian kecemasan siswa yang diambil dari 10 siswa sebelum diberikan *treatmen* dengan menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy* pada aspek psikologis memperoleh persentase 33,64% dan setelah diberikan *treatmen* memperoleh persentase 25,17% menggambarkan adanya selisih sebesar 8,47% dari hasil *pre-test* yang berada pada kategori rendah, artinya kecemasan mengalami penurunan. Pada aspek fisiologis sebelum *treatmen* memperoleh persentase 22,76% dan setelah diberikan *treatmen* memperoleh persentase 21,72% menggambarkan adanya selisih sebesar 1,04% dari hasil *pre-test* yang berada pada kategori rendah, artinya kecemasan mengalami penurunan.

Sementara penurunan kecemasan sebelum dan setelah diberikan *treatmen* dengan menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy* berdasarkan aspek psikologis adalah sebagai berikut:

1. Indikator motivasi menurun, pada indikator motivasi menurun sebelum diberikan *treatmen* memperoleh persentase 35% dan setelah diberikan *treatmen* memperoleh persentase 22% menggambarkan adanya selisih sebesar 13% pada hasil *pre-test*, yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan siswa mulai memiliki motivasi.
2. Indikator Tegang. Pada indikator Tegang sebelum diberikan *treatmen* memperoleh persentase 28,6% dan setelah diberikan *treatment*

memperoleh persentase 24% menggambarkan adanya selisih sebesar 4,6% pada hasil *pre test*, yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan siswa mulai santai dalam menghadapi ulangan.

3. Indikator khawatir. Pada indikator khawatir sebelum diberikan *treatmen* memperoleh persentase 32,57% dan setelah diberikan *treatmen* memperoleh persentase 25,85% menggambarkan adanya selisih sebesar 6,72% pada hasil *pre test* yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan siswa tidak merasa khawatir pada saat ulangan.
4. Indikator takut gagal. Pada indikator takut gagal sebelum diberikan *treatmen* memperoleh persentase 33,33% dan setelah diberikan *treatmen* memperoleh persentase 23,5% menggambarkan adanya selisih sebesar 9,83% pada hasil *pre test* yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan siswa mampu mempertanggungjawabkan hasil yang diperoleh.
5. Indikator merasa terancam. Pada indikator merasa terancam sebelum diberikan *treatmen* memperoleh persentase 31,5% dan setelah diberikan *treatmen* memperoleh persentase 27% menggambarkan adanya selisih sebesar 4,5% pada hasil *pre test* yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan siswa merasa yakin akan kemampuannya .
6. Indikator kurang percaya diri. Pada indikator kurang percaya diri sebelum diberikan *treatmen* memperoleh persentase 34% dan setelah

diberikan *treatmen* memperoleh persentase 23,4% menggambarkan adanya selisih sebesar 10,6% pada hasil *pre test* yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan siswa yang optimis.

Penurunan kecemasan sebelum dan setelah diberikan *treatmen* dengan menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy* berdasarkan aspek fisiologis adalah sebagai berikut:

1. Indikator perubahan irama pernapasan. Pada indikator perubahan irama pernapasan sebelum diberikan *treatmen* memperoleh persentase 34,75% dan setelah diberikan *treatmen* memperoleh persentase 25,25% menggambarkan adanya selisih sebesar 9,5% pada hasil *pre test* yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan siswa mulai berkonsentrasi.
2. Indikator gemetar. Pada indikator gemetar sebelum diberikan *treatmen* memperoleh persentase 29,85% dan setelah diberikan *treatmen* memperoleh persentase 21,42% menggambarkan adanya selisih sebesar 8,43% pada hasil *pre test* yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan siswa tidak takut atau rasa percaya diri yang mulai muncul.
3. Indikator keringat berlebih. Pada indikator keringat berlebih sebelum diberikan *treatmen* memperoleh persentase 33% dan setelah diberikan *treatmen* memperoleh persentase 25% menggambarkan adanya selisih

sebesar 8% pada hasil *pre test* yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan siswa rileks dalam menghadapi problema belajar.

4. Indikator denyut jantung berdetak cepat. Pada indikator denyut jantung berdetak cepat sebelum diberikan *treatmen* memperoleh persentase 33% dan setelah diberikan *treatmen* memperoleh persentase 25% menggambarkan adanya selisih sebesar 8% pada hasil *pre test* yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan siswa rileks dalam menghadapi problema belajar.
5. Indikator gangguan pencernaan. Pada indikator gangguan pencernaan sebelum diberikan *treatmen* memperoleh persentase 30% dan setelah diberikan *treatmen* memperoleh persentase 23,5% menggambarkan adanya selisih sebesar 6,5% pada hasil *pre test* yang berada pada kategori rendah.
6. Indikator kontraksi otot setempat. Pada indikator kontraksi otot setempat sebelum diberikan *treatmen* memperoleh persentase 24,5% dan setelah diberikan *treatment* memperoleh persentase 19% menggambarkan adanya selisih sebesar 5,5% pada hasil *pre test* yang berada pada kategori rendah.

C. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa.

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

“Konseling kelompok dengan teknik *Cognitive behavioral therapy* dapat mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa”.

Hasil analisis *uji t dependen* dengan rumus *uji paired sample t test* menggunakan bantuan program komputer *SPSS for windows 16.00*, menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$. Dengan demikian diketahui bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive behavioral therapy* dapat mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa.

Berdasarkan hasil data penelitian secara keseluruhan terjadi penurunan tingkat kecemasan sebesar 7,76% yang dimana skor kelompok eksperimen sebelum mengikuti konseling kelompok dengan *Cognitive behavioral therapy* sebesar 31,30% dan skor kecemasan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive behavioral therapy* sebesar 23,54%.

Data yang dipaparkan diatas menunjukkan bahwa teknik *Cognitive behavioral therapy* dapat mengurangi kecemasan. Layanan konseling kelompok, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok,

masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing peserta kelompok (Prayitno, 2001: 89). *cognitive-behavior therapy* yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berpikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan. (NACBT, 2007. Santrock (2007: 160) “ tingkat kecemasan yang tinggi dialami oleh sejumlah remaja disebabkan oleh ekspektasi dan tekanan untuk berprestasi yang tidak realistis dari orang tua, menghadapi evaluasi, perbandingan social dan ketika mengalami kegagalan”. Kecemasan yang dialami siswa akan berbeda tingkatan dengan siswa yang lainnya, kecemasan yang rendah dan sedang bisa meningkatkan motivasi siswa untuk belajar agar bisa mencapai hasil yang baik dalam pelaksanaan ulangan harian, namun siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi akan mengalami kesulitan dalam menghadapi ulangan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian, profil umum kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada siswa SMAN 2 Kaledupa tersebar kedalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang, dan tinggi. Pada kategori rendah terdapat 13 siswa dengan persentase 19,69%, 43 siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 65,15%, dan 10 siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 15,15%.
2. Berdasarkan hasil penelitian, profil umum kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi dengan persentase 31,30%, artinya siswa belum memiliki kepercayaan diri. Setelah dilakukan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *Cognitive behavioral therapy* dan beberapa tahap pelaksanaannya maka terjadi penurunan skor kecemasan dengan hasil persentase sebesar 23,54% dengan selisih penurunan sebesar 7,76% yang mayoritas berada pada kategori tinggi, berarti dalam hal ini kecemasan siswa terjadi penurunan.
3. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive behavioral therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi ulangan harian pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa. Hal ini dikarenakan pemberian

konseling kelompok dengan teknik *Cognitive behavioral therapy* sangat membantu dalam menurunkan aspek psikologis dan fisiologis.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kecemasan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kaledupa menurun setelah mendapat layanan konseling kelompok, berkenaan dengan hal tersebut maka peneliti memberi saran:

1. Pihak sekolah, diharapkan agar dapat memfasilitasi guru bimbingan konseling dengan memberi jam masuk kepada guru bimbingan konseling untuk mengikuti seminar dan pelatihan bimbingan dan konseling. Sehingga dapat melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam layanan bimbingan dan konseling terutama layanan konseling kelompok untuk mengatasi masalah kecemasan siswa menghadapi ulangan harian.
2. Untuk guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat memberikan perlakuan atau perhatian khusus kepada siswa yang mempunyai kecemasan siswa tinggi sebagai upaya dalam mengatasi masalah kecemasan siswa menghadapi ulangan harian.
3. Untuk penelitian berikutnya dirasa perlu melakukan kajian penelitian yang lebih mendalam dan lebih lanjut tentang penggunaan layanan konseling kelompok untuk membantu mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan harian sebagai upaya untuk membantu siswa menjadi pribadi yang percaya diri sehingga siswa dapat belajar dengan nyaman. Serta perlu adanya penelitian yang sama dengan subjek berbeda untuk melihat

keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Banasan, E. 2010. *Levers of anxiety and related symptoms*. <http://jenaisle.com/levels-of-anxiety-and-related-symptoms>. (diunduh tanggal 17 april 2017).
- Beck, A. T. (1964). Thinking and Depression: II. Theory and Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561–571.
- Beck, Judith S. (2011). *Cognitive-Behavior Therapy: Basic and Beyond* (2nd ed). New York: The Guilford Press.
- Bush, John Winston. (2003). Cognitive Behavioral Therapy: The Basics. [Online]. Tersedia: <http://cognitivetherapy.com/basics.html>
- Corey, Gerald. 2012. *Theory And Practice Of Group Counseling*. United Kingdom: Brooks/Cole
- Chaplin, J.P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi* . Edisi 1 Cetakan Ke 13. Terjemahan Kartini Kartono. Jakarta: Rajawali Pers.
- Erma Susanti . 2014. *Upaya Mengatasi Korban Bencana Alam Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy*. Kudus: Universitas Muria Kudus
- Eggan, Paul Don Kouchak. 2012. *Strategi dan Model Pembelajaran*. Jakarta: PT Indeks
- Frances, O.2008. *Frequently Asked Questions about” Academy Anxiety*. New York: Rosen.
- Griez Eric,J.L, Faravelly. C, Nutt David,& Johar Joseph.(2001). *Anxiety Disorder an Introduction to Clinical Management and Research*. New York
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research* (Jilid 2), Yogyakarta: PT Andi
- Latipun. 2005. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang

- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling Edisi Ketiga*, UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang
- Mantri. 2010. *Anxiety Specify Level*. [http://nursingdx.blogspot.com/2010/10/anxiety specify level mild moderate. html](http://nursingdx.blogspot.com/2010/10/anxiety-specify-level-mild-moderate.html). (diunduh tanggal 17 april 2017).
- Matson, Jhonny L & Thomas H. Ollendick. (1988). *Enhancing Children's Social Skill: Assessment and Training*. New York: Pergamon Press.
- Moch, Nazir. 2003. *Metode Penelitian*, Salemba Empat, Jakarta, 63
- McDonald, Angus S. (2001). The Prevalence and Effects of Test Anxiety in School Children... *Journal Educational Psychology*, Vol. 21 Issue 1, p89-101, 13p.
- McLeod, John. (2006). *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Alih Bahasa oleh A.K. Anwar. Jakarta: Kencana.
- NACBT. (2007). *Cognitive-Behavioral Therapy*. [Online]. Tersedia: <http://www.nacbt.org/whatisnabt.htm> [3 Agustus 2017].
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., dan Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal*, Edisi Kelima Jilid 1. Terjemahan Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga
- Oemarjoedi, A. Kasandra. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Sarandria. 2012. *Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Dewasa Muda*. Tesis. Tidak Dipublikasikan. Depok: Universitas Indonesia
- Sudrajat, A. 2008. *Mencegah Kecemasan Siswa Di Sekolah*. Diakses tanggal 04 Juli 2017 dari <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/..upaya-mencegahkecemasan-siswa-di-sekolah/>
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta
- Semium, Y. 2006. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius.
- Somers, J. 2007. *Cognitive Behavioral Therapy Core Information Document*.

Vancouver: CARMHA

Surya, Muhammad. 2003. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung:

Yayasan Bhakti Winaya

Tohirin. 2007. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, Jakarta:

Grasindo

Wibowo, Mungin. Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang:

Unnes Press

Widyoko. 2012. *Teknik Penyusunan Instrument Penelitian*. Yogyakarta: pustaka

belajar

Winkel, W.S. dan Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi*

Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi

Zeidner, M. 2012. *Test Anxiety: The State Of The Art*. New York: Plenum Press

Lampiran

Lampiran III

SKALA SIKAP

No	Pernyataan	Alternative jawaban			
1.	Saya malas belajar menjelang ulangan.	SS	S	TS	STS
2.	Saya belajar ketika akan menghadapi ulangan.	SS	S	TS	STS
3.	Saya belajar pada waktu mendekati jadwal ulangan.	SS	S	TS	STS
4.	Saya akan bertanya kepada guru bila saya tidak mengerti.	SS	S	TS	STS
5.	Jika seseorang menghambat aktivitas belajar saya, maka saya akan mencari alternatif untuk mengatasi hambatan itu.	SS	S	TS	STS
6.	Ulangan merupakan hal yang menegangkan bagi saya.	SS	S	TS	STS
7.	Saya merasa tegang bila mengingat ulangan sebentar lagi.	SS	S	TS	STS
8.	Saya merasa takut jika bertanya kepada guru.	SS	S	TS	STS
9.	Saya mulai mondar-mandir didepan kelas menjelang ulangan.	SS	S	TS	STS
10.	Saya gugup pada saat tes akan dimulai.	SS	S	TS	STS
11.	Saya merasa tenang meskipun jadwal ulangan telah di informasikan.	SS	S	TS	STS
12.	Saya menyelesaikan sendiri soal-soal ulangan, meskipun sulit.	SS	S	TS	STS
13.	Saya khawatir memikirkan ulangan.	SS	S	TS	STS
14.	Saya khawatir jika hasil ujian saya tidak memuaskan sementara siswa lain mendapatkan nilai yang baik.	SS	S	TS	STS
15.	Saya tidak berkonsentrasi dalam menghadapi ulangan.	SS	S	TS	STS
16.	Saya sering menyendiri setelah mengetahui jadwal ulangan.	SS	S	TS	STS
17.	Saya santai saja dalam menyikapi masalah ulangan.	SS	S	TS	STS
18.	Saya semangat bila mendengar adanya ulangan minggu ini.	SS	S	TS	STS

19	Saya belajar lebih giat menjelang ulangan.	SS	S	TS	STS
20.	Saya takut gagal menyelesaikan soal ketika ulangan.	SS	S	TS	STS
21.	Saya takut jika mendapat nilai jelek.	SS	S	TS	STS
22.	Saya takut bila harus remedial.	SS	S	TS	STS
23.	Saya takut akan ketidakmampuan dalam menjawab soal ulangan.	SS	S	TS	STS
24	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki.	SS	S	TS	STS
25	Saya pasti mendapat nilai yang bagus.	SS	S	TS	STS
26	Kali ini saya akan membanggakan orang tua saya.	SS	S	TS	STS
27.	Saya merasa terancam ketika teman saya lebih dulu mengumpulkan hasil ulangannya.	SS	S	TS	STS
28.	Saya takut dimarahi orang tua saya jika nilai saya menurun.	SS	S	TS	STS
29.	Saya merasa malu apabila mengikuti remedial.	SS	S	TS	STS
30	Saya mengalami mimpi buruk.	SS	S	TS	STS
31	Meskipun ulangan sebentar lagi saya dapat tertidur lelap.	SS	S	TS	STS
32	Saya selalu belajar meskipun jadwal ulangan masih jauh.	SS	S	TS	STS
33.	Saya merasa ragu-ragu dengan kemampuan yang saya miliki.	SS	S	TS	STS
34.	Setiap menghadapi ulangan saya selalu pesimis.	SS	S	TS	STS
35.	Saya takut jawaban yang saya berikan salah.	SS	S	TS	STS
36.	Saya takut prestasi saya menurun.	SS	S	TS	STS
37	Saya merasa siap jika diadakan ulangan mendadak.	SS	S	TS	STS
38	Saya merasa optimis menghadapi ulangan.	SS	S	TS	STS
39	Jika saya mendapat nilai jelek, saya yakin akan mampu memperbaikinya.	SS	S	TS	STS
40.	Saya sulit bernapas ketika mengetahui jadwal ulangan.	SS	S	TS	STS
41.	Saya gelisah ketika mengetahui jadwal ulangan.	SS	S	TS	STS
42	Saya duduk dengan tenang saat ulangan dimulai.	SS	S	TS	STS

43	Saya merasa bisa duduk diam dengan mudah setelah ulangan diadakan.	SS	S	TS	STS
44.	Tangan saya mulai gemetar melihat soal ulangan.	SS	S	TS	STS
45.	Tangan saya gemetar saat memegang lembaran soal.	SS	S	TS	STS
46.	Seluruh badan saya mulai gemetar mengingat hari ulangan.	SS	S	TS	STS
47.	Saya merasa lemah jika ulangan akan segera dimulai.	SS	S	TS	STS
48.	Saya merasa lelah bila terlalu memikirkan hasil ulangan.	SS	S	TS	STS
49	Bibir saya mulai gemetar bila pertanyaan telah diajukan.	SS	S	TS	STS
50	Lengan saya gemetar saat menjawab soal ulangan.	SS	S	TS	STS
51.	Baju saya basah kuyup saat belajar menjelang ulangan.	SS	S	TS	STS
52.	Tangan saya sering basah jika memegang kertas terlalu lama.	SS	S	TS	STS
53	Tangan saya tetap kering meskipun memegang kertas terlalu lama.	SS	S	TS	STS
54	Tangan saya hangat pada saat belajar.	SS	S	TS	STS
55.	Detak jantung saya meningkat ketika mengetahui jadwal ulangan.	SS	S	TS	STS
56.	Saya bisa merasakan detak jantung saya cepat ketika mengetahui adanya ulangan.	SS	S	TS	STS
57.	Saya pingsan ketika mengetahui jadwal ulangan mendekat.	SS	S	TS	STS
58	Detak jantung saya berdetak seperti biasanya, walaupun mengetahui jadwal ulangan.	SS	S	TS	STS
59	Denyut jantung berdetak normal ketika berada dalam ruang ulangan.	SS	S	TS	STS
60.	Saya merasa sesak nafas ketika H-1 hari ulangan.	SS	S	TS	STS
61.	Saya keluar masuk WC menjelang ulangan.	SS	S	TS	STS
62.	Perut saya sakit saat membayangkan suasana ulangan.	SS	S	TS	STS
63	Saya merasa baik-baik saja saat ulangan.	SS	S	TS	STS
64	Saya duduk tenang bila ulangan segera dimulai.	SS	S	TS	STS

65.	Jari-jari tangan saya terasa kaku.	SS	S	TS	STS
66.	Jari-jari kaki saya terasa kesemutan.	SS	S	TS	STS
67.	Leher saya tegang ketika waktu ulangan mendekati.	SS	S	TS	STS
68.	Leher saya kaku karena belajar, menjelang ujian.	SS	S	TS	STS
69	Wajah saya memerah pada saat ulangan.	SS	S	TS	STS
70	Wajah saya panas menjelang ulangan.	SS	S	TS	STS

Terimakasih 😊

Lampiran V

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS ITEM PERNYATAAN

PUTARAN I

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	70

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	158.76	522.090	.464	.941
A2	157.14	548.929	-.272	.945
A3	157.71	526.814	.413	.942
A4	158.76	525.890	.499	.941
A5	158.33	550.633	-.311	.945
A6	157.29	511.814	.655	.940
A7	157.43	552.157	-.311	.946
A8	157.95	515.048	.725	.940
A9	158.29	523.214	.377	.942
A10	158.29	532.314	.232	.942
A11	158.38	525.248	.417	.941
A12	158.38	520.848	.465	.941
A13	157.33	513.933	.621	.940
A14	157.38	521.248	.681	.941
A15	158.29	525.514	.621	.941
A16	157.95	516.848	.744	.940
A17	157.95	519.948	.456	.941
A18	158.19	515.762	.716	.940
A19	158.57	521.657	.627	.941
A20	157.57	532.157	.170	.943

A21	157.48	521.262	.610	.941
A22	157.57	526.057	.470	.941
A23	157.38	517.148	.605	.941
A24	158.57	525.857	.558	.941
A25	158.33	527.533	.847	.941
A26	158.48	517.362	.666	.940
A27	157.95	519.648	.585	.941
A28	157.62	535.348	.099	.943
A29	157.48	530.062	.279	.942
A30	157.62	530.248	.230	.943
A31	157.48	528.662	.233	.943
A32	158.43	522.157	.710	.941
A33	158.10	523.590	.448	.941
A34	157.62	528.648	.272	.942
A35	157.71	526.714	.314	.942
A36	157.33	534.333	.127	.943
A37	157.90	518.390	.685	.940
A38	158.48	523.662	.529	.941
A39	158.38	522.748	.547	.941
B40	158.57	525.357	.495	.941
B41	158.19	521.462	.603	.941
B42	158.52	523.462	.692	.941
B43	158.29	524.614	.661	.941
B44	158.00	515.400	.661	.940
B45	157.95	514.348	.683	.940
B46	158.57	525.457	.492	.941
B47	158.14	522.429	.549	.941
B48	157.86	517.629	.585	.941
B49	157.62	522.248	.439	.941
B50	157.57	526.257	.341	.942
B51	158.38	531.148	.310	.942
B52	158.24	531.490	.187	.943
B53	158.38	532.448	.228	.942

B54	158.29	532.714	.252	.942
B55	157.76	517.990	.535	.941
B56	157.86	516.629	.612	.941
B57	158.76	536.790	.101	.943
B58	158.05	523.348	.445	.941
B59	158.14	516.629	.612	.941
B60	158.48	521.262	.547	.941
B61	158.62	517.648	.608	.941
B62	158.52	528.462	.402	.942
B63	158.33	528.433	.382	.942
B64	158.43	523.457	.499	.941
B65	158.14	523.629	.459	.941
B66	158.29	524.814	.479	.941
B67	158.38	523.348	.433	.941
B68	158.24	524.490	.422	.941
B69	157.24	528.990	.293	.942
B70	157.33	530.033	.239	.942

PUTARAN II

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.956	59

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	130.90	500.890	.535	.955
A3	129.86	510.029	.347	.955
A4	130.90	505.090	.578	.955
A6	129.43	494.457	.627	.954
A8	130.10	494.890	.775	.954

A9	130.43	503.357	.406	.955
A11	130.52	506.662	.413	.955
A12	130.52	500.662	.505	.955
A13	129.48	496.562	.592	.954
A14	129.52	503.962	.629	.954
A15	130.43	505.857	.664	.954
A16	130.10	497.290	.778	.954
A17	130.10	500.690	.471	.955
A18	130.33	496.133	.750	.954
A19	130.71	501.714	.674	.954
A21	129.62	504.048	.561	.955
A22	129.71	509.014	.410	.955
A23	129.52	499.862	.568	.954
A24	130.71	505.814	.613	.955
A25	130.48	508.662	.855	.954
A26	130.62	495.948	.756	.954
A27	130.10	501.490	.571	.954
A29	129.62	514.748	.172	.956
A31	129.62	512.048	.183	.957
A32	130.57	503.257	.720	.954
A33	130.24	504.090	.472	.955
A34	129.76	512.790	.195	.956
A35	129.86	508.829	.292	.956
A37	130.05	499.548	.693	.954
A38	130.62	504.048	.561	.955
A39	130.52	502.662	.595	.954
B40	130.71	505.114	.550	.955
B41	130.33	502.533	.613	.954
B42	130.67	504.133	.721	.954
B43	130.43	505.857	.664	.954
B44	130.14	495.129	.712	.954
B45	130.10	494.190	.730	.954
B46	130.71	505.014	.554	.955

B47	130.29	503.314	.564	.955
B48	130.00	498.500	.600	.954
B49	129.76	504.190	.423	.955
B50	129.71	507.914	.330	.956
B51	130.52	512.662	.298	.955
B52	130.38	514.348	.144	.957
B54	130.43	516.457	.155	.956
B55	129.90	498.690	.554	.955
B56	130.00	496.900	.645	.954
B58	130.19	505.362	.425	.955
B59	130.29	497.514	.628	.954
B60	130.62	501.748	.574	.954
B61	130.76	496.890	.671	.954
B62	130.67	508.533	.445	.955
B63	130.48	510.462	.353	.955
B64	130.57	505.457	.477	.955
B65	130.29	505.014	.457	.955
B66	130.43	505.257	.507	.955
B67	130.52	502.762	.486	.955
B68	130.38	503.848	.479	.955
B69	129.38	513.548	.196	.956

PUTARAN III

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.961	53

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	115.24	463.490	.602	.960
A3	114.19	476.362	.286	.961

A4	115.24	468.590	.627	.960
A6	113.76	460.890	.593	.960
A8	114.43	459.257	.799	.959
A9	114.76	468.190	.405	.961
A11	114.86	470.629	.436	.961
A12	114.86	465.029	.520	.960
A13	113.81	462.762	.561	.960
A14	113.86	469.729	.590	.960
A15	114.76	470.390	.673	.960
A16	114.43	461.657	.802	.959
A17	114.43	465.057	.485	.961
A18	114.67	460.233	.782	.959
A19	115.05	465.848	.702	.960
A21	113.95	469.548	.535	.960
A22	114.05	475.048	.357	.961
A23	113.86	466.429	.520	.960
A24	115.05	470.648	.608	.960
A25	114.81	473.162	.865	.960
A26	114.95	459.448	.808	.959
A27	114.43	466.157	.578	.960
A32	114.90	467.990	.724	.960
A33	114.57	469.657	.448	.961
A35	114.19	476.062	.221	.962
A37	114.38	464.248	.702	.960
A38	114.95	469.148	.550	.960
A39	114.86	466.729	.622	.960
B40	115.05	468.848	.588	.960
B41	114.67	467.533	.608	.960
B42	115.00	468.200	.754	.960
B43	114.76	470.190	.682	.960
B44	114.48	460.062	.717	.960
B45	114.43	458.757	.747	.959
B46	115.05	468.848	.588	.960

B47	114.62	467.948	.570	.960
B48	114.33	463.033	.613	.960
B49	114.10	469.590	.406	.961
B50	114.05	472.548	.330	.961
B51	114.86	478.629	.240	.961
B55	114.24	463.390	.561	.960
B56	114.33	460.833	.678	.960
B58	114.52	471.662	.379	.961
B59	114.62	462.048	.642	.960
B60	114.95	466.548	.576	.960
B61	115.10	460.190	.724	.960
B62	115.00	472.700	.463	.961
B63	114.81	475.062	.352	.961
B64	114.90	470.090	.480	.961
B65	114.62	469.348	.470	.961
B66	114.76	468.990	.543	.960
B67	114.86	466.029	.532	.960
B68	114.71	467.514	.513	.960

Lampiran VI

Uji normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_test	.134	10	.200*	.956	10	.736
post_test	.156	10	.200*	.965	10	.837

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Nilai

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.557	1	18	.127

Lampiran IX

Pencapaian secara keseluruhan

Kecemasan siswa menghadapi	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Selisih
ulangan harian	31,30%	23,54%	7,76%

Pencapaian Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian Berdasarkan Aspek.

No	Aspek	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Selisih
1.	Aspek Psikologis	33,64%	25,17%	8,47%
2.	Aspek Fisiologis	22,76%	21,72%	1,04%

Pencapaian Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Harian Berdasarkan Indikator.

No	Indikator	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Selisih
1.	Motivasi Menurun	35%	22%	13%
2.	Tegang	28,6%	24%	4,6%
3.	Khawatir	32,57%	25,85%	6,72%
4.	Takut Gagal	33,33%	23,5%	9,83%
5.	Merasa Terancam	31,5%	27%	4,5%
6.	Kurang Percaya Diri	34%	23,4%	10,6%
7.	Perubahan Irama Pernafasan	34,75%	25,25%	9,5%
8.	Gemetar	29,85%	21,42%	8,43%

9.	Keringat Berlebih	33%	25%	8%
10.	Denyut Jantung Berdtak Cepat	33%	25%	8%
11.	Gangguan Pencernaan	30%	23,5%	6,5%
12.	Kontraksi Otot Setempat	24,5%	19%	5,5%

Lampiran XIII

SATLAN

SMA NEGERI 2 KALEDUPA
Pertemuan I

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING (BK)

- A. Judul Layanan :
Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri serta Cara
Meningkatkan Konsentrasi Belajar Untuk Dapat
Nilai Bagus/Tinggi
- B. Jenis Layanan : Konseling Kelompok (Kkp)
- C. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pencegahan
- D. Bidang Layanan : Pribadi
- E. Fungsi Layanan : Pencegahan
- F. Tujuan Layanan :
1. Agar siswa mampu percaya diri dalam setiap situasi.
 2. Agar siswa benar-benar yakin dengan kemampuannya sendiri.
 3. Agar siswa mendapat nilai yang memuaskan.
- G. Kelas : XI
- H. Semester : 1 (ganjil)
- I. Materi Layanan : Terlampir
- J. Alokasi Waktu : 45 Menit
- K. Metode/ teknik : *Cognitive Behavioral Therapy*
- L. Kegiatan Layanan :

Tahap	Kegiatan
Tahap I : Pembentukan	1. Salam pembuka 2. Rapport 3. Menjelaskan pengertian dan tujuan Konseling Kelompok (Kkp) 4. Menjelaskan cara, asas, dan teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan Konseling Kelompok (Kkp) 5. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri

	6. Permainan penghangatan/pengakraban
Tahap II : Peralihan	1. Menjelaskan tahap yang akan ditempuh selanjutnya 2. Menanyakan kesiapan anggota 3. Membahas suasana yang terjadi
Tahap III : Kegiatan	1. Mengemukakan topik yang akan dibahas 2. penggunaan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> pada tahap kegiatan ini yaitu masalah atau topik yang akan diselesaikan dibahas secara bersama. ☀ Konselor manata keyakinan irasional yang dialami konseli ☀ Konselor menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif. ☀ Konselor memberikan pemahaman terkait dengan digantinya respons takut konseli dan rasa cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli Tanya jawab antar anggota kelompok dengan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas mengenai topik permasalahan yang akan dibahas. Dalam tahapan ini anggota kelompok akan membahas topik secara mendalam dan tuntas. 3. Kegiatan selingan
Tahap IV : Pengakhiran	1. Mengakhiri kegiatan Konseling Kelompok 2. Penggunaan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> pada tahap ini pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan-kesan setelah pelaksanaan konseling kelompok, mengungkapkan hasil kegiatan, membahas kegiatan selanjutnya, serta mengemukakan pesan dan harapan 3. Penutup

M. Prosedur Penilaian:

Proses:

1. Apakah tujuan Konseling Kelompok (Kkp) tercapai?

2. Bagaimanakah keterlibatan/partisipasi siswa saat mengikuti Konseling Kelompok (Kkp)?
3. Bagaimana pemahaman siswa terhadap masalah yang dibahas?
4. Bagaimana kesan siswa terhadap kegiatan Konseling Kelompok (Kkp)?

Hasil: Laiseg

1. Pemahaman baru apa yang didapat oleh siswa?
2. Adakah perasaan positif yang diperoleh siswa?
3. Adakah tindakan baru yang akan dilakukan siswa setelah diberikan layanan?

N. DAFTAR PUSTAKA :

- Retarigan. 2011. Bagaimana menumbuhkan percaya diri seketika. <http://huxleyi.wordpress.com>. 12 desember 2011. . 2011.
- 5 tips sederhana menumbuhkan kepercayaan diri yang luar biasa. <http://www.iniunik.web.id>. Mei 2011. . 2010.
- Pengertian kepercayaan diri. <http://belajarpsikologi.com>. 25 juni 2010.

Materi Layanan

A. Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Kepercayaan diri pribadi adalah suatu yang ingin dimiliki lebih banyak oleh sebagian besar orang, tetapi itu hanyalah masalah membangkitkannya. Bagaimana kita bisa lebih percaya diri? Psikolog dan ahli terapi setuju bila saja pil kepercayaan diri ditemukan, dunia akan menjadi tempat yang jauh lebih menyenangkan dan mereka segera akan kehilangan pekerjaan. Namun, pil kepercayaan diri masih belum diproduksi. Lalu kemana kita harus berpaling menopang kepercayaan diri kita? Pada dasarnya, kita harus berpaling ke dalam diri kita untuk menopang dan mengembangkan bidang dasar yang memerlukan perhatian. Pada dasarnya, kepercayaan diri adalah kombinasi pikiran dan perasaan yang berarti, saya senang kepada diri sendiri dan berpikir bahwa saya orang yang berguna. Di sekolah, siswa yang percaya diri umumnya merasa positif dan kompeten serta menggunakan dua kualitas ini untuk melakukan kegiatan belajar dengan baik, pada waktunya dan barangkali dengan bersemangat. Menjadi percaya diri mungkin kelihatannya sulit sekali, terutama untuk orang yang pesimistis, tetapi sikap yang dipegang mengenai diri sendiri bisa diperbaiki. Kunci sukses menghadapi ulangan adalah membangun rasa percaya diri akan keberhasilan dengan cara menghilangkan rasa cemas. Rasa cemas merupakan musuh nomor satu dalam menghadapi ulangan yang harus segera dihilangkan. Kunci sukses menghadapi ulangan adalah memerangi rasa takut dengan keyakinan dan menghadapi kenyataan. Kita akan menjadi percaya diri, penuh rasa

kemenangan, dan keberhasilan. Oleh sebab itu janganlah kuatir tentang apa yang akan dihadapi dalam ulangan, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginannya kepada Allah dalam doa dan permohonan agar sukses dalam menghadapi ulangan dan dengan ucapan syukur. Siswa di dalam belajar harus meningkatkan rasa percaya diri akan keberhasilan, yang ditunjukkan dengan sikap dan perilaku sebagai berikut.

1. Mengetahui apa yang anda hasilkan dari belajar
2. Memahami apa yang anda lakukan untuk dapat sukses dalam Ulangan
3. Memahami kegiatan anda dalam belajar untuk mencapai sukses belajar.
4. Menghindari semua perbuatan yang berlebihan sehingga mengabaikan kegiatan belajar.
5. Memahami semua seni perilaku belajar yang wajar dengan ketat dan penuh kesadaran.
6. Membuktikan kemampuan anda dengan fakta yang dapat menjelaskan berbagai sudut pandang yang berbeda melalui berbagai jenis ujian.
7. Berpartisipasi aktif dalam menyelesaikan tugas belajar.
8. Merencanakan tujuan dan memelihara komitmen dalam pencapaian tujuan belajar.
9. Rasa percaya diri akan keberhasilan membantu menciptakan perasaan tenang dan menghilangkan kecemasan dan ketakutan.
10. Keyakinan akan kemampuan diri sendiri menghilangkan kecemasan dan ketakutan.
11. Rasa percaya diri akan keberhasilan menjadi kunci sukses dalam menghadapi Ulangan.
12. Rasa percaya diri akan tercapai, jika mampu menguasai keraguan yang merayapi dirinya akan keberhasilan dalam menghadapi ulangan. Keraguan merupakan pengganggu yang membuat kita kehilangan kesempatan memperoleh hal-hal yang baik karena kita ragu-ragu mencoba untuk meraihnya.
13. Mensugesti diri dengan menyatakan optimistik akan keberhasilan keinginan dan maksudnya dengan nada yang meyakinkan tanpa menunjukkan keraguan dalam menghadapi Ulangan. Misalnya : **Saya pasti lulus! Saya pasti befrhasil ! Saya pasti nilainya tinggi!**

B. Tips Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar Untuk Dapat Nilai Bagus/Tinggi

Ada beberapa hal yang harus dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar para pelajar :

1. Hilangkan Beban dan Tugas-Tugas. Jika ada PR (pekerjaan rumah) sebaiknya diselesaikan dulu agar tidak menjadi pikiran terus-menerus pada saat kegiatan belajar berlangsung. Lakukan identifikasi hal-hal yang harus

dilakukan dan melaksanakannya agar tidak ada beban seperti cuci baju, bayar rekening listrik, mengembalikan dvd pinjaman ke teman, dan lain sebagainya.

2. **Pikirkan Manfaat Belajar di Masa Depan**
Untuk menyemangati kegiatan belajar, kita harus sedikit berandai-andai, yakni kalau kita sudah besar nanti akan sukses jadi orang pandai, penghasilan besar, mempunyai pekerjaan yang menetap, dan lain-lain. Dengan demikian maka kita akan menjadi lebih terpacu untuk meraih masa depan yang kita cita-citakan. Selain itu, bayangkan orang lain juga yang sayang kepada kita seperti ayah, ibu, adik, kakak, pacar, saudara, dan lain-lain akan ikut senang apabila suatu saat kita menjadi orang sukses. Sebaliknya kalau menjadi orang bodoh maka kemungkinan untuk menjadi orang susah semakin besar. Berpikirlah bahwa sekarang mencari kerja sebagai office boy saja sulit, apalagi ingin bekerja kantoran atau menjadi eksekutif muda.
3. **Jangan Terlalu Capek.** Usahakan tidak membuat jadwal belajar dengan aktivitas fisik berlebih seperti olahraga, main seharian, jalan-jalan ke mall, dan lain sebagainya. Apabila sudah terlanjur capek maka belajar sebentar pun sudah bisa membuat kita mengantuk. Apabila pulang sekolah sebaiknya langsung tidur siang atau sore kemudian setelah bangun tidur langsung belajar yang serius.
4. **Posisi Belajar Yang Pas.** Belajar jangan dengan posisi tubuh yang salah seperti sambil tiduran, sambil jalan-jalan, sambil nonton tv, sambil ngobrol, sambil jongkok, dan lain sebagainya. Belajarlah dengan posisi duduk di meja belajar (jika ada) atau di meja dan kursi yang membuat kita nyaman di meja kursi sekolah atau kampus. Jangan belajar sambil menghibur diri yang mengganggu seperti sambil main video game, main komputer, nonton televisi, sambil baca komik, dan sebagainya.
5. **Makanan dan Minuman Pendamping.** Siapakan makanan dan minuman ringan yang biasa-biasa saja sekedar untuk mengisi perut dan menghilangkan haus saja. Hal ini dilakukan untuk lebih membuat kita belajar dengan semangat dan tidak mudah bosan. Contohnya seperti singkong rebus sama teh tawar. Ketika lapar dan haus mendera kita akan dengan mudah untuk menghilangkannya dari diri kita.
6. **Tempat Yang Tenang Tanpa Pengganggu Konsentrasi Belajar**
Menghindari lokasi belajar yang berisik dan mudah menghilangkan konsentrasi belajar kita. apabila perlu, maka menyendiri di kamar tanpa suara apapun bisa menjadi jalan keluarnya. Kita sebaiknya memberitahukan kepada orang-orang di rumah bahwa kamu sedang belajar dan mohon untuk tidak diganggu beberapa waktu demi masa depan yang cemerlang. Selain itu, kamu perlu menutup jendela dan pintu juga agar bila ada sesuatu yang lewat atau bergerak kita tidak terpancing untuk melihatnya.
7. **Cari Tahu Metode Belajar Yang Tepat.** Terkadang ada orang yang materi pelajarannya bisa masuk ke otak jika sambil mendengarkan musik, sambil menyanyi, sambil keliling-keliling, sambil corat-corek kertas, dan lain-lain.

Maka cobalah menentukan aktivitas tertentu yang menurut kamu dapat menunjang masuknya materi pelajaran ke dalam otak.

8. Strategi Menghapal Materi Pelajaran. Jika kamu punya kesulitan menghafal dan memahami pelajaran, maka sebaiknya kamu membuat rangkuman pelajaran yang menurut kamu mudah dimengerti dan dapat dilihat serta dibaca-baca kembali jika ada yang terlupakan. Selain itu, kamu juga dapat membuat hubungan gambar-gambar yang mewakili point-point pelajaran. Kemudian adapula dengan merekam suara kita saat membaca materi pelajaran untuk didengar kembali atau membuat pertanyaan-pertanyaan tertentu yang atas materi yang telah dipelajari, dan lain-lain.
9. Istirahat / Break Jika Lelah. Jangan memaksakan tubuh kita yang lelah untuk terus belajar karena tidak ada gunanya. Percuma apabila dipaksakan pun bisa-bisa menjadi sakit seperti pusing, vertigo, demam, badan lemas, masuk angin, dan lain-lain. Pelajaran yang sudah dihapal pun mungkin saja bisa terlupakan. Maka dari itu, istirahatlah apabila memang sudah merasa kelelahan dan apabila rasa lelah tersebut berkurang, maka lanjutkan aktifitas belajarmu.
10. Lupakan Sejenak Masalah Cinta dan Pacar. Apabila ingin lebih konsentrasi dalam belajar lebih baik jangan memikirkan pacar atau kekasih terlebih dahulu, kecuali memiliki seorang kekasih yang bisa saling mendukung dalam kegiatan belajar atau apabila kita memikirkan pacar kita maka kita akan lebih termotivasi dalam belajar.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING (BK)

- A. Judul Layanan : Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri!
- B. Jenis Layanan : Konseling Kelompok (Kkp)
- C. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pencegahan
- D. Bidang Layanan : Pribadi
- E. Fungsi Layanan : Pencegahan
- F. Tujuan Layanan :
1. Agar siswa mampu percaya diri dalam setiap situasi.
 2. Agar siswa benar-benar yakin dengan kemampuannya sendiri.
 3. Agar siswa tidak gelisah ketika menngahadapi ulangan.
- G. Kelas : XI
- H. Semester : 1 (ganjil)
- I. Materi Layanan : Terlampir
- J. Alokasi Waktu : 45 Menit
- K. Metode/ teknik : *Cognitive Behavioral Therapy*
- L. Kegiatan Layanan :

Tahap	Kegiatan
Tahap I : Pembentukan	7. Salam pembuka 8. Rapport 9. Menjelaskan pengertian dan tujuan Konseling Kelompok (Kkp) 10. Menjelaskan cara, asas, dan teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan Konseling Kelompok (Kkp) 11. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri 12. Permainan penghangatan/pengakraban
Tahap II : Peralihan	4. Menjelaskan tahap yang akan ditempuh selanjutnya 5. Menanyakan kesiapan anggota 6. Membahas suasana yang terjadi

Tahap III : Kegiatan	4. Mengemukakan topik yang akan dibahas 5. penggunaan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> pada tahap kegiatan ini yaitu masalah atau topik yang akan diselesaikan dibahas secara bersama. ✿ Konselor manata keyakinan irasional yang dialami konseli ✿ Konselor menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif. ✿ Konselor memberikan pemahaman terkait dengan digantinya respons takut konseli dan rasa cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang ringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli Tanya jawab antar anggota kelompok dengan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas mengenai topik permasalahan yang akan dibahas. Dalam tahapan ini anggota kelompok akan membahas topik secara mendalam dan tuntas.
Tahap IV : Pengakhiran	4. Mengakhiri kegiatan Konseling Kelompok 5. Penggunaan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> pada tahap ini pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan-kesan setelah pelaksanaan konseling kelompok, mengungkapkan hasil kegiatan, membahas kegiatan selanjutnya, serta mengemukakan pesan dan harapan. 6. Penutup

M. Prosedur Penilaian:

Proses:

5. Apakah tujuan Konseling Kelompok (Kkp) tercapai?
6. Bagaimanakah keterlibatan/partisipasi siswa saat mengikuti Konseling Kelompok (Kkp)?
7. Bagaimana pemahaman siswa terhadap masalah yang dibahas?
8. Bagaimana kesan siswa terhadap kegiatan Konseling Kelompok (Kkp)?

Hasil: Laiseg

4. Pemahaman baru apa yang didapat oleh siswa?
5. Adakah perasaan positif yang diperoleh siswa?
6. Adakah tindakan baru yang akan dilakukan siswa setelah diberikan layanan?

N. DAFTAR PUSTAKA :

- Retarigan. 2011. Bagaimana menumbuhkan percaya diri seketika. <http://huxleyi.wordpress.com>. 12 desember 2011. . 2011.
- 5 tips sederhana menumbuhkan kepercayaan diri yang luar biasa. <http://www.iniunik.web.id>. Mei 2011. . 2010.
- Pengertian kepercayaan diri. <http://belajarpsikologi.com>. 25 juni 2010.

LAMPIRAN MATERI

Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri

A. Pengertian percaya diri.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Kepercayaan diri oleh Lauser didefinisikan sebagai suatu perasaan atau sikap tidak mementingkan diri sendiri cukup toleran, tidak memerlukan orang lain, selalu optimis, gembira dan tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa Rasa percaya diri adalah sikap yang dapat di tumbuhkan dari sikap sanggup berdiri sendiri, sanggup menguasai diri sendiri dan bebas dari pengendalian orang lain dan bagaimana kita menilai diri sendiri sama orang lain menilai kita. sehingga kita mampu menghadapi situasi apapun.

B. Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri menumbuhkan rasa percaya diri itu melalui aktivitas sehari-hari :

1. Tidak lagi berpura-pura yakin secara berlebihan Artinya, Anda harus jujur pada cara Anda mengesampingkan kegelisahan diri. Jujur pula pada cara Anda mengabaikan angan-angan Anda. Memang tidak sulit untuk menipu diri, bahwa Anda memiliki keyakinan pada rasa percaya diri. Caranya, cukup mudah: · Dengan menciutkan angan-angan Anda. · Dengan membohongi diri sendiri tentang apa yang benar-benar Anda butuhkan. · Dengan mengerjakan semua yang biasa-biasa saja. · Dengan menghindari orang-orang atau situasi yang menantang Anda. · Dengan berkata pada diri sendiri: “Masa bodoh!”
2. Duduklah Selalu Di Barisan Paling Depan Di mana pun anda berada, ambillah selalu tempat yang paling depan. Jangan malu untuk menjadi sedikit mencolok dari yang lainnya. Sebab kebanyakan orang merasa kurang percaya diri untuk tampil mencolok. Tapi ingat, tidak ada yang tak mencolok sehubungan dengan kesuksesan. Duduk di barisan terdepan obat mujarab menumbuhkan rasa percaya diri.
3. Biasakan Mengadakan Kontak Mata Bagaimana seseorang menggunakan matanya memberitahu kita banyak hal tentang diri orang itu. Banyak orang yang merasa risih jika mereka harus menatap mata lawan bicaranya. Ini keliru. Menghindari kontak mata, menimbulkan kesan yang kurang baik akan diri kita kepada lawan bicara kita. Ketika bertemu dan berhubungan dengan orang baru, lakukan ini untuk menanamkan rasa percaya diri yang luar biasa. Sambut ia dengan menjabat tangannya penuh semangat, genggam yang kuat, tatap matanya, dan katakan “senang sekali berkenalan dengan anda.
4. Berjalan 25 Persen Lebih Cepat Berjalan lebih cepat terbukti mampu menumbuhkan rasa percaya diri kita dengan sangat ampuh. Gunakan teknik berjalan 25 persen lebih cepat untuk mengembangkan kepercayaan diri. Tegakkan bahu, angkat kepala, bergerak maju sedikit lebih cepat dan rasakan kepercayaan diri anda berkembang.

5. Praktekkan Untuk Semakin Banyak Berbicara Di Depan Umum Ketika sedang berada dalam sebuah diskusi umum atau seminar. Banyak orang yang bersifat semakin memperparah pengikisan kepercayaan diri mereka. Mereka malu dan takut untuk berbicara. Sebab mereka takut dianggap bodoh jika saja apa yang dikatakannya itu salah. Ini tidak benar. Tidak ada orang yang terlihat bodoh sebab berbicara di depan umum. Takut berbicara adalah musuh sukses yang harus dikalahkan. Jangan pernah malu berbicara dan berkomentar. Mungkin di awal akan sedikit sulit. Namun di awal ini pula yang menentukan sikap selanjutnya. Jika kita gagal berkomentar pada suatu diskusi, biasanya ini akan berlanjut pada diskusi selanjutnya. Jadi jangan ragu untuk berbicara di setiap kesempatan. Ini adalah vitamin kepercayaan diri yang ampuh.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING (BK)

- A. Judul Layanan : Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Kebiasaan Belajar Yang Baik
- B. Jenis Layanan : Konseling Kelompok (Kkp)
- C. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pencegahan
- D. Bidang Layanan : Pribadi
- E. Fungsi Layanan : Pencegahan
- F. Tujuan Layanan :
1. Agar siswa memiliki motivasi belajar.
 2. Agar siswa yakin dengan kemampuannya.
 3. Agar siswa tidak gelisah ketika memikirkan ulangan.
- G. Kelas : XI
- H. Semester : 1 (ganjil)
- I. Materi Layanan : Terlampir
- J. Alokasi Waktu : 45 Menit
- K. Metode/ teknik : *Cognitive Behavioral Therapy*
- L. Kegiatan Layanan :

Tahap	Kegiatan
Tahap I : Pembentukan	13. Salam pembuka 14. Rapport 15. Menjelaskan pengertian dan tujuan Konseling Kelompok (Kkp) 16. Menjelaskan cara, asas, dan teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan Konseling Kelompok (Kkp) 17. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri 18. Permainan penghangatan/pengakraban
Tahap II : Peralihan	7. Menjelaskan tahap yang akan ditempuh selanjutnya 8. Menanyakan kesiapan anggota

	9. Membahas suasana yang terjadi
Tahap III : Kegiatan	7. Mengemukakan topik yang akan dibahas 8. penggunaan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> pada tahap kegiatan ini yaitu masalah atau topik yang akan diselesaikan dibahas secara bersama. ✿ Konselor manata keyakinan irasional yang dialami konseli ✿ Konselor menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif. ✿ Konselor memberikan pemahaman terkait dengan digantinya respons takut konseli dan rasa cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli Tanya jawab antar anggota kelompok dengan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas mengenai topik permasalahan yang akan dibahas. Dalam tahapan ini anggota kelompok akan membahas topik secara mendalam dan tuntas. 9. Kegiatan selingan
Tahap IV : Pengakhiran	7. Mengakhiri kegiatan Konseling Kelompok 8. Penggunaan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> pada tahap ini pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan-kesan setelah pelaksanaan konseling kelompok, mengungkapkan hasil kegiatan, membahas kegiatan selanjutnya, serta mengemukakan pesan dan harapan 9. Penutup

M. Prosedur Penilaian:

Proses:

9. Apakah tujuan Konseling Kelompok (Kkp) tercapai?
10. Bagaimanakah keterlibatan/partisipasi siswa saat mengikuti Konseling Kelompok (Kkp)?
11. Bagaimana pemahaman siswa terhadap masalah yang dibahas?

12. Bagaimana kesan siswa terhadap kegiatan Konseling Kelompok (Kkp)?

Hasil: Laiseg

7. Pemahaman baru apa yang didapat oleh siswa?
8. Adakah perasaan positif yang diperoleh siswa?
9. Adakah tindakan baru yang akan dilakukan siswa setelah diberikan layanan?

Materi Layanan

A. Pengertian Kebiasaan Belajar

Kebiasaan belajar adalah salah satu faktor untuk menunjang tercapainya prestasi belajar. Untuk mencapai prestasi yang diharapkan, sebaiknya dalam kegiatan belajar hendaknya mempunyai sikap dan kebiasaan belajar yang baik. Dengan memiliki kebiasaan belajar yang baik maka setiap usaha belajar akan memberikan hasil belajar yang memuaskan. Ilmu yang sedang dituntut dapat dimengerti dan dikuasai dengan sempurna serta ujian dapat dilalui dengan berhasil sehingga akhirnya dapat meraih prestasi yang optimal. Kebiasaan belajar yang baik itu haruslah dipupuk dan dikembangkan. Demikian pula kebiasaan belajar itu bukan sesuatu yang telah ada, namun sesuatu yang harus dibentuk. Sedangkan apabila memiliki kebiasaan belajar yang tidak sesuai atau kurang tepat maka akan memperoleh hasil yang tidak optimal sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar.

Kebiasaan belajar yang tidak sesuai dapat mempersulit siswa dalam memahami dan memperoleh pengetahuan sehingga menghambat kemajuan belajar dan pada akhirnya akan mengalami kegagalan dalam berprestasi.

B. Contoh Kebiasaan Belajar yang Baik

1. Mencatat Setiap Tugas

Tuliskan semua tugas yang telah diberikan oleh guru dalam sebuah buku catatan tugas. Agar tugas yang diberikan oleh guru tidak terlewatkan dan dapat dikumpulkan tepat waktu sesuai jadwal.

2. Jangan Lupa Mengerjakan PR

Jangan lupa untuk mengerjakan setiap PR yang telah diberikan oleh guru. Setelah dikerjakan jangan lupa membawa PR ke sekolah, untuk menghindari agar tidak lupa membawa PR ke sekolah, taruhlah langsung PR yang telah dikerjakan ke dalam tas.

3. Berkomunikasi dengan Guru

Menjalin komunikasi yang baik dengan guru itu penting. Sebab hubungan tidak baik dengan guru dapat menimbulkan suatu permasalahan dalam diri. Pastikan agar selalu mengerjakan tugas dan PR yang telah ditugaskan.

4. Tandai Hal yang Penting dalam Buku

Agar dalam mempelajari buku yang tebal dengan waktu yang singkat dapat ditandai hal yang penting dalam buku dengan menggunakan stabilo atau digarisbawah dengan bolpoin warna.

5. Sediakan Ruang Belajar Dirumah

Ruang yang nyaman sangat penting dalam belajar. Dengan ruangan belajar yang nyaman tentu akan lebih mudah berkonsentrasi dan menyerap suatu materi pelajaran.

6. Persiapkan Diri Untuk Ujian

Persiapkan diri untuk ujian agar dalam menghadapi ujian dapat mengerjakan soal dengan baik dan mendapatkan hasil yang optimal.

7. Ketahui Gaya Belajar

Agar proses belajar dapat berjalan dengan baik dan nyaman maka sangat penting untuk mengetahui gaya belajar masing – masing. Identifikasi gaya belajar dan lakukan kegiatan belajar sesuai dengan gaya belajar masing – masing.

8. Buat Catatan

Ada berbagai cara untuk membuat catatan yang baik. Misalnya, untuk orang dengan gaya belajar visual, biasanya dengan membuat catatan dengan menambahkan gambar – gambar. Untuk membuat catatan yang efektif, belajarlilah dengan menentukan kata kunci yang diterangkan oleh guru saat mengajar.

9. Jangan Menunda Pekerjaan

Mengerjakan sesuatu dengan terburu – buru bisa menimbulkan banyak

kesalahan. Belajar tidak bisa dalam waktu detik terakhir dalam ujian. Perilaku menunda akan membuat panik, apalagi jika ada buku atau tugas yang mendadak hilang.

10. Jaga Kesehatan

Kebiasaan buruk bisa mempengaruhi prestasi belajar. Jangan terlalu lelah saat mengerjakan tugas atau belajar. Biasakan hal – hal yang dapat menjaga kesehatan contohnya makan makanan sehat, minum air putih secukupnya, dan rajin berolahraga.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING (BK)

- A. Judul Layanan : Cara Mengolah Kecemasan Menghadapi Ulangan!
- B. Jenis Layanan : Konseling Kelompok (Kkp)
- C. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pencegahan
- D. Bidang Layanan : Pribadi
- E. Fungsi Layanan : Pencegahan
- F. Tujuan Layanan :
4. Agar siswa jauh-jauh hari dapat menyiapkan diri untuk menghadapi Ujian/Ulangan
 5. Agar siswa dapat menghadapi Ujian/Ulangan dengan tenang dan dapat lulus dengan nilai yang maksimal
 6. Agar siswa benar-benar dapat menguasai diri dalam mengontrol kecemasan saat mengikuti Ujian/Ulangan.
- G. Kelas : XI
- H. Semester : 1 (ganjil)
- I. Materi Layanan : Terlampir
- J. Alokasi Waktu : 45 Menit
- K. Metode/ teknik : *Cognitive Behavioral Therapy*
- L. Kegiatan Layanan :

Tahap	Kegiatan
Tahap I : Pembentukan	19. Salam pembuka 20. Rapport 21. Menjelaskan pengertian dan tujuan Konseling Kelompok (Kkp) 22. Menjelaskan cara, asas, dan teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan Konseling Kelompok (Kkp) 23. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri 24. Permainan penghangatan/pengakraban

Tahap II : Peralihan	10. Menjelaskan tahap yang akan ditempuh selanjutnya 11. Menanyakan kesiapan anggota 12. Membahas suasana yang terjadi
Tahap III : Kegiatan	10. Mengemukakan topik yang akan dibahas 11. penggunaan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> pada tahap kegiatan ini yaitu masalah atau topik yang akan diselesaikan dibahas secara bersama. ✿ Konselor manata keyakinan irasional yang dialami konseli ✿ Konselor menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif. ✿ Konselor memberikan pemahaman terkait dengan digantinya respons takut konseli dan rasa cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli Tanya jawab antar anggota kelompok dengan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas mengenai topik permasalahan yang akan dibahas. Dalam tahapan ini anggota kelompok akan membahas topik secara mendalam dan tuntas. 12. Kegiatan selingan
Tahap IV : Pengakhiran	10. Mengakhiri kegiatan Konseling Kelompok 11. Penggunaan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> pada tahap ini pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan-kesan setelah pelaksanaan konseling kelompok, mengungkapkan hasil kegiatan, membahas kegiatan selanjutnya, serta mengemukakan pesan dan harapanMembahas kegiatan lanjutan 12. Penutup

M. Prosedur Penilaian:

Proses:

13. Apakah tujuan Konseling Kelompok (Kkp) tercapai?

14. Bagaimanakah keterlibatan/partisipasi siswa saat mengikuti Konseling Kelompok (Kkp)?

15. Bagaimana pemahaman siswa terhadap masalah yang dibahas?
16. Bagaimana kesan siswa terhadap kegiatan Konseling Kelompok (Kkp)?

Hasil: Laiseg

10. Pemahaman baru apa yang didapat oleh siswa?
11. Adakah perasaan positif yang diperoleh siswa?
12. Adakah tindakan baru yang akan dilakukan siswa setelah diberikan layanan?

N. Sumber/Bahan alat : Batara, Panji. 2011. *Solusi cerdas mengatasi cemas*. Jakarta: ST book.

<http://lidyadudutz.blogspot.co.id/2010/06/definisikecemasan.html>

Lampiran 1 Uraian Materi

A. Pengertian kecemasan

Kecemasan adalah perasaan yang sangat tidak menyenangkan, agak tidak menentu dan kabur tentang sesuatu yang akan terjadi. Perasaan ini disertai dengan suatu atau beberapa reaksi badaniah yang khas dan yang akan datang berulang bagi seseorang tertentu. Perasaan ini dapat berupa rasa kosong di perut, dada sesak, jantung berdebar, keringat berlebihan, sakit kepala atau rasa mau kencing atau buang air besar. Perasaan ini disertai dengan rasa ingin bergerak dan gelisah.

B. Cara Mengolah Kecemasan Menghadapi Ujian

1. Hadapilah ujian dengan tenang dan santai.

Dengan sikap yang tenang dan santai, kita akan mudah menjalaninya. Kita akan lebih mudah menyusun strategi yang tepat, lebih mudah konsentrasi dalam membaca dan menjawab soal sehingga hasilnya pun memuaskan. Oleh karena itu, janganlah menganggap Ujian/Ulangan tersebut sebagai suatu beban melainkan sebuah tantangan.

2. Percaya pada diri sendiri.

Percaya pada diri sendiri adalah salah satu kunci sukses menghadapi kecemasan saat Ujian/Ulangan. Hal ini penting karena kita sendiri yang menjalani ujian tersebut. Meskipun terkadang banyak godaan seperti menyontek, meminta

jawaban bahkan membeli jawaban Ujian/Ulangan, hal itu belum menjadi menjamin kita untuk lulus. Bisa saja jawaban yang kita terima salah. Atau mungkin kita ketahuan menyontek oleh pengawas sehingga lembar jawaban kita diambil. Oleh karena itu percayalah pada diri sendiri karena kita sendirilah yang menentukan keberhasilan dan kegagalan dalam ujian tersebut. Yakinlah bahwa setiap kerja keras yang kita lakukan akan membuahkan hasil yang memuaskan.

3. Buatlah sebuah rencana dan strategi yang tepat

Kita perlu strategi serta rencana yang tepat untuk menghadapi Ujian/Ulangan. Dengan, mengikuti bimbingan, kita berharap strategi itu berhasil. Karena seseorang yang memiliki strategi dan rencana yang tepat tidak perlu cemas menghadapi Ujian/Ulangan.

4. Perbanyaklah baca dan latihan soal.

Dengan kita sering berlatih mengerjakan soal-soal Ujian/Ulangan maka kita semakin terbiasa sehingga kita tidak perlu cemas dalam menghadapinya. Oleh karena itu, perbanyaklah baca dan latihan soal secara terus menerus agar kita mengetahui perkembangan soal apa saja yang sering diujikan. Selain itu juga dengan sering berlatih mengerjakan soal-soal maka kita akan semakin cepat mengerjakan soal-soal yang ada.

5. Belajar kelompok.

Belajar kelompok merupakan salah satu cara yang bisa dipakai para siswa untuk berbagi dengan teman yang lain. Belajar kelompok ini penting mengingat kemampuan seseorang yang berbeda-beda. Ada yang pintar matematika, pintar menghafal dan lain sebagainya. Misalnya, kita tidak mengerti pada satu topik. Sewaktu belajar kelompok, kita bisa minta bantuan temanyang lain. Selain juga kita bisa sama-sama memecahkan soal-soal yang sulit, saling berbagi informasi mengenai Ulangan, bahkan memotivasi teman untuk belajar. Oleh karena itu, perlu adanya kerja sama satu sama lain.

6. Mohon doa restu dari orang tua.

Apapun bentuk perjuangan yang kita lakukan mohon restulah pada orang tua agar kita diberi kemudahan dan kelancaran dalam menghadapi Ujian/Ulangan. Karena orang tualah yang telah mendukung dan membiayai pendidikan kita

selama ini. Tanpa mereka kita tidak mungkin sampai pada tahap ini. Oleh karena itu sepantasnyalah kita dapat memberikan persembahan yang terbaik pada mereka. Dengan kita lulus Ujian/Ulangan maka orang tua kita akan merasa senang dan bangga.

7. Berdoalah pada Tuhan.

Dari semua usaha-usaha yang kita lakukan untuk menghadapi kecemasan saat Ujian/Ulangan, yang paling penting adalah berdoa pada Tuhan. Apapun kerja keras yang kita lakukan, serahkanlah semuanya pada Tuhan. Berdoalah pada-Nya agar kita diberi kesehatan, kemudahan saat menghadapi ujian, dan kelulusan.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING (BK)**

- A. Judul Layanan : Meningkatkan Produktivitas Belajar dalam menghadapi Ulangan harian
- B. Jenis Layanan : Konseling Kelompok (Kkp)
- C. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pencegahan
- D. Bidang Layanan : Pribadi
- E. Fungsi Layanan : Pencegahan
- F. Tujuan Layanan :
7. Agar siswa mampu meningkatkan produktivitas belajarnya.
 8. Agar siswa tidak malas belajar menghadapi ulangan harian.
 9. Agar siswa lebih semangat dalam menghadapi ulangan harian.
- G. Kelas : XI
- H. Semester : 1 (ganjil)
- I. Materi Layanan : Terlampir
- J. Alokasi Waktu : 45 Menit
- K. Metode/ teknik : *Cognitive Behavioral Therapy*
- L. Kegiatan Layanan :

Tahap	Kegiatan
Tahap I : Pembentukan	25. Salam pembuka 26. Rapport 27. Menjelaskan pengertian dan tujuan Konseling Kelompok (Kkp) 28. Menjelaskan cara, asas, dan teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan Konseling Kelompok (Kkp) 29. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri 30. Permainan penghangatan/pengakraban
Tahap II : Peralihan	13. Menjelaskan tahap yang akan ditempuh selanjutnya 14. Menanyakan kesiapan anggota

	15. Membahas suasana yang terjadi
Tahap III : Kegiatan	13. Mengemukakan topik yang akan dibahas 14. penggunaan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> pada tahap kegiatan ini yaitu masalah atau topik yang akan diselesaikan dibahas secara bersama. ✿ Konselor manata keyakinan irasional yang dialami konseli ✿ Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril. ✿ Konselor mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-53.. Tanya jawab antar anggota kelompok dengan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas mengenai topik permasalahan yang akan dibahas. Dalam tahapan ini anggota kelompok akan membahas topik secara mendalam dan tuntas. 15. Kegiatan selingan
Tahap IV : Pengakhiran	13. Mengakhiri kegiatan Konseling Kelompok 14. Penggunaan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> pada tahap ini pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan-kesan setelah pelaksanaan konseling kelompok, mengungkapkan hasil kegiatan, membahas kegiatan selanjutnya, serta mengemukakan pesan dan harapan Membahas kegiatan lanjutan 15. Penutup

M. Prosedur Penilaian:

Proses:

17. Apakah tujuan Konseling Kelompok (Kkp) tercapai?
18. Bagaimanakah keterlibatan/partisipasi siswa saat mengikuti Konseling Kelompok (Kkp)?
19. Bagaimana pemahaman siswa terhadap masalah yang dibahas?
20. Bagaimana kesan siswa terhadap kegiatan Konseling Kelompok (Kkp)?

Hasil: Laiseg

13. Pemahaman baru apa yang didapat oleh siswa?
14. Adakah perasaan positif yang diperoleh siswa?

15. Adakah tindakan baru yang akan dilakukan siswa setelah diberikan layanan?

MATERI LAYANAN

Meningkatkan Produktivitas Belajar dalam menghadapi Ulangan harian

Menjadi produktif adalah terpenting dalam hampir semua kegiatan belajar. Produktivitas berarti siswa mengerjakan apa yang diharapkan, dan menyelesaikan pekerjaan dalam belajar. Produktivitas merupakan salah satu unsur utama dalam kepuasan belajar. Dengan belajar keras dan mencapai tujuan yang siswa tetapkan, siswa merasa lebih puas pada penghujung akhir belajar, yaitu lulus dengan hasil yang baik dan memuaskan.

1. Belajar menurut rencana harian.
2. Mencari cara yang memungkinkan anda bisa menggunakan secara produktif waktu yang semula tidak terpakai.
3. Mulailah melakukan kegiatan belajar yang efektif.
4. Latihan menempatkan diri anda pada posisi guru yang mengajar dan lihatlah diri anda dari perspektif mereka.
5. Berbicaralah dengan teman yang lebih pandai dalam belajar dan cobalah strategi yang mereka gunakan untuk meningkatkan produktivitas dalam belajar.
6. Perbaharui keterampilan belajar anda.
7. Bersikap antusias terhadap belajar.
8. Belajar dengan sungguh-sungguh.
9. Belajarlah sesuai dengan rencana kegiatan belajar.
10. Bersikaplah inovatif dalam belajar.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING (BK)

- A. Judul Layanan : Motivasi Belajar agar tidak khawatir memikirkan ulangan
- B. Jenis Layanan : Konseling Kelompok (Kkp)
- C. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pencegahan
- D. Bidang Layanan : Pribadi
- E. Fungsi Layanan : Pencegahan
- F. Tujuan Layanan :
1. Agar siswa memiliki motivasi belajar.
 2. Agar siswa tidak khawatir memikirkan ulangan.
 3. Agar siswa tidak gelisah ketika memikirkan ulangan.
- G. Kelas : XI
- H. Semester : 1 (ganjil)
- I. Materi Layanan : Terlampir
- J. Alokasi Waktu : 45 Menit
- K. Metode/ teknik : *Cognitive Behavioral Therapy*
- L. Kegiatan Layanan :

Tahap	Kegiatan
Tahap I : Pembentukan	31. Salam pembuka 32. Rapport 33. Menjelaskan pengertian dan tujuan Konseling Kelompok (Kkp) 34. Menjelaskan cara, asas, dan teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan Konseling Kelompok (Kkp) 35. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri 36. Permainan penghangatan/pengakraban
Tahap II : Peralihan	16. Menjelaskan tahap yang akan ditempuh selanjutnya 17. Menanyakan kesiapan anggota

	18. Membahas suasana yang terjadi
Tahap III : Kegiatan	16. Mengemukakan topik yang akan dibahas 17. penggunaan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> pada tahap kegiatan ini yaitu masalah atau topik yang akan diselesaikan dibahas secara bersama. ✿ Konselor manata keyakinan irasional yang dialami konseli ✿ Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril. ✿ Konselor mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-53.. Tanya jawab antar anggota kelompok dengan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas mengenai topik permasalahan yang akan dibahas. Dalam tahapan ini anggota kelompok akan membahas topik secara mendalam dan tuntas. 18. Kegiatan selingan
Tahap IV : Pengakhiran	16. Mengakhiri kegiatan Konseling Kelompok 17. Penggunaan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> pada tahap ini pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan-kesan setelah pelaksanaan konseling kelompok, mengungkapkan hasil kegiatan, membahas kegiatan selanjutnya, serta mengemukakan pesan dan harapan Membahas kegiatan lanjutan 18. Penutup

M. Prosedur Penilaian:

Proses:

21. Apakah tujuan Konseling Kelompok (Kkp) tercapai?
22. Bagaimanakah keterlibatan/partisipasi siswa saat mengikuti Konseling Kelompok (Kkp)?
23. Bagaimana pemahaman siswa terhadap masalah yang dibahas?
24. Bagaimana kesan siswa terhadap kegiatan Konseling Kelompok (Kkp)?

Hasil: Laiseg

16. Pemahaman baru apa yang didapat oleh siswa?
17. Adakah perasaan positif yang diperoleh siswa?

18. Adakah tindakan baru yang akan dilakukan siswa setelah diberikan layanan?

MATERI

A. Motivasi Belajar Motivasi Belajar agar tidak khawatir memikirkan ulangan

Pengertian Motivasi Belajar yang paling sederhana menurut saya pribadi adalah sesuatu yang menggerakkan orang baik secara fisik atau mental untuk belajar. Sesuai dengan asal katanya yaitu MOTIF yang berarti sesuatu yang memberikan dorongan atau tenaga untuk melakukan sesuatu. Karena kita bicara tentang belajar maka ya sesuatu yang mendorong kita untuk belajar untuk mendapatkan sesuatu, mungkin sekedar pengetahuan atau efek beruntun dari pengetahuan tersebut misalnya ketrampilan, efek lanjutannya mungkin kebahagiaan, kepuasan, kekayaan, kebebasan, dan tentu saja UANG ya kalo dihubungkan dengan belajar internet marketing.

Pengertian belajar menurut Morgan, mengatakan bahwa belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman (Wisnubrata, 1983:3). Sedangkan menurut Moh. Surya (1981:32), belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Kesimpulan yang bisa diambil dari kedua pengertian di atas, bahwa pada prinsipnya, belajar adalah perubahan dari diri seseorang.

Dari uraian yang tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak baik dari dalam diri maupun dari luar siswa (dengan menciptakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu) yang menjamin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai.

B. Macam-Macam Motivasi Belajar

Siswa membutuhkan suatu motivasi untuk bisa terus konsisten belajar. Berikut beberapa contoh motivasi yang bisa diberikan kepada

siswa.

- ☐ Bila Anda adalah orang tua, maka Anda sebagai sosok yang paling dekat dengan para siswa hendaknya memberi motivasi. Misalnya dengan selalu memberi semangat pada putra-putri Anda.
- ☐ Motivasi bisa berupa pujian. Saat siswa berhasil mengerjakan suatu soal atau ujian, berilah mereka pujian. Ini berlaku bagi orang tua atau guru di sekolah. Memberi pujian bisa menambah kepercayaan diri seorang siswa hingga ia menjadi lebih semangat untuk belajar.
- ☐ Selain pujian, motivasi juga bisa dalam bentuk suatu barang sebagai hadiah atas prestasi tertentu yang dicapai oleh siswa. Hadiah berupa barang juga bisa menambah semangat siswa untuk belajar lebih baik lagi.
- ☐ Memberi iming-iming. Berbeda dengan pujian atau hadiah yang diberikan setelah siswa belajar atau mencapai prestasi, iming-iming di sini dilakukan sebelum siswa melakukan kegiatan belajar.
- ☐ Misalnya, orang tua berjanji akan mengajak siswa jalan-jalan atau berjanji akan membelikan hadiah dengan syarat siswa tersebut harus belajar terlebih dahulu, atau dengan syarat siswa tersebut harus mendapat ranking 1 dulu di sekolah. Hal ini tentu sangat memotivasi siswa untuk belajar.
- ☐ Bagi para guru, motivasi belajar bisa diberikan dengan cara rutin memberi PR (pekerjaan rumah) atau tugas lainnya. Mau tidak mau, hal ini akan mendorong siswa untuk terus belajar.
- ☐ Perancangan cita-cita. Maksudnya, baik orang tua maupun guru sebaiknya menanyakan terlebih dahulu apa cita-cita siswa. Setelah itu, akan lebih mudah mendorong siswa untuk belajar lebih giat.
- ☐ Misalnya, siswa ingin menjadi dokter, maka orang tua mencari sosok dokter sukses sebagai panutan sehingga siswa menjadi giat belajar untuk mencontoh kesuksesan sosok panutannya.
- ☐ Motivasi selanjutnya adalah memberi hukuman. Ini adalah opsi terakhir yang bisa Anda lakukan apabila motivasi-motivasi di atas ternyata tidak mempan untuk membuat siswa belajar lebih giat.

C. Manfaat Motivasi Belajar

Ada tiga fungsi motivasi belajar yang dikemukakan oleh Syaiful Bahri, yaitu :

☐ Motivasi sebagai pendorong perbuatan

Pada mulanya siswa tidak ada hasrat untuk belajar, tetapi karena ada sesuatu yang dicari, muncullah minat untuk belajar. Hal ini sejalan dengan rasa keingintahuan dia yang akhirnya mendorong siswa untuk belajar. Sikap inilah yang akhirnya mendasari dan mendorong ke arah sejumlah perbuatan dalam belajar. Jadi, motivasi yang berfungsi sebagai pendorong ini mempengaruhi sikap apa yang seharusnya siswa ambil dalam rangka belajar.

☐ Motivasi sebagai penggerak perbuatan

Dorongan psikologis yang melahirkan sikap terhadap siswa itu merupakan suatu kekuatan yang tak terbandung. Siswa akan melakukan aktivitas dengan segenap jiwa dan raga. Akal dan pikiran berproses dengan sikap raga yang cenderung tunduk dengan kehendak perbuatan belajar.

☐ Motivasi sebagai pengarah perbuatan

Yaitu dengan menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang mendukung guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Pada intinya manfaat motivasi dapat di simpulkan bahwa motivasi sebagai penggerak kegiatan, motivasi sebagai pendorong perbuatan, motivasi sebagai pengarah perbuatan dan motivasi sebagai penyeleksi perbuatan.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING (BK)

- A. Judul Layanan : Hidup Teratur Agar Berhasil Dalam Menghadapi Ulangan harian
- B. Jenis Layanan : Konseling Kelompok (Kkp)
- C. Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman dan Pencegahan
- D. Bidang Layanan : Pribadi
- E. Fungsi Layanan : Pencegahan
- F. Tujuan Layanan :
1. Agar siswa mampu menata hidupnya dengan baik.
 2. Agar siswa dapat berhasil dengan maksimal dalam ulangan.
 3. Agar siswa mendapat nilai yang memuaskan.
- G. Kelas : XI
- H. Semester : 1 (ganjil)
- I. Materi Layanan : Terlampir
- J. Alokasi Waktu : 45 Menit
- K. Metode/ teknik : *Cognitive Behavioral Therapy*
- L. Kegiatan Layanan :

Tahap	Kegiatan
Tahap I : Pembentukan	37. Salam pembuka 38. Rapport 39. Menjelaskan pengertian dan tujuan Konseling Kelompok (Kkp) 40. Menjelaskan cara, asas, dan teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan Konseling Kelompok (Kkp) 41. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri 42. Permainan penghangatan/pengakraban
Tahap II : Peralihan	19. Menjelaskan tahap yang akan ditempuh selanjutnya 20. Menanyakan kesiapan anggota

	21. Membahas suasana yang terjadi
Tahap III : Kegiatan	19. Mengemukakan topik yang akan dibahas 20. penggunaan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> pada tahap kegiatan ini yaitu masalah atau topik yang akan diselesaikan dibahas secara bersama. ✿ Konselor manata keyakinan irasional yang dialami konseli ✿ Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril. ✿ Konselor mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-53.. Tanya jawab antar anggota kelompok dengan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas mengenai topik permasalahan yang akan dibahas. Dalam tahapan ini anggota kelompok akan membahas topik secara mendalam dan tuntas. 21. Kegiatan selingan
Tahap IV : Pengakhiran	19. Mengakhiri kegiatan Konseling Kelompok 20. Penggunaan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> pada tahap ini pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan-kesan setelah pelaksanaan konseling kelompok, mengungkapkan hasil kegiatan, membahas kegiatan selanjutnya, serta mengemukakan pesan dan harapanMembahas kegiatan lanjutan 21. Penutup

M. Prosedur Penilaian:

Proses:

25. Apakah tujuan Konseling Kelompok (Kkp) tercapai?
26. Bagaimanakah keterlibatan/partisipasi siswa saat mengikuti Konseling Kelompok (Kkp)?
27. Bagaimana pemahaman siswa terhadap masalah yang dibahas?
28. Bagaimana kesan siswa terhadap kegiatan Konseling Kelompok (Kkp)?

Hasil: Laiseg

19. Pemahaman baru apa yang didapat oleh siswa?
20. Adakah perasaan positif yang diperoleh siswa?

21. Adakah tindakan baru yang akan dilakukan siswa setelah diberikan layanan?

Lampiran
Materi Layanan

Hidup Teratur Agar Berhasil Dalam Menghadapi Ulangan harian

Keberhasilan dalam semua bidang kehidupan, termasuk kehidupan dalam belajar, siswa harus bisa hidup teratur. Berhasil dalam belajar dan juga dalam ulangan harian pada dasarnya adalah masalah hidup teratur. Teratur dalam menjalani kegiatan belajar untuk mencapai cita-cita sukses belajar dan sukses dalam ulangan harian. Mulai sekarang siswa tentunya harus menjalani hidup yang teratur, khususnya dalam kegiatan belajar, apalagi dalam waktu dekat akan menghadapi ulangan harian yang merupakan salah satu syarat untuk dapat lulus dari sekolah/madrasah. Menjadi hidup teratur adalah suatu keterampilan yang akan membuat siswa lebih efektif dan efisien dalam belajar dan lebih puas dalam menjalani kehidupan. Hidup teratur dapat ditempuh dengan melakukan hal-hal sebagai berikut.

1. Membuat dan menggunakan rencana harian untuk membuat daftar tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam belajar dan menghadapi Ulangan harian.
2. Belajar menurut rencana harian setiap hari.
3. Mengerjakan tugas-tugas belajar dengan baik dan penuh semangat.
4. Memberi hadiah kepada diri sendiri untuk setiap pekerjaan yang telah diselesaikan
5. Menilai keterampilan belajar dan kerja anda.