

**EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK  
MENGURANGI KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI  
UJIAN SEMESTER KELAS XI DI SMAN 10 SINJAI**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

OLEH

**Nurul Awaliah Ramadhani**

NIM. 180202079

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM (BPI)  
FAKULTAS USLUHUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM (IAI)  
MUHAMMADIYAH SINJAI  
TAHUN 2022**

**EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK  
MENGURANGI KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI  
UJIAN SEMESTER KELAS XI DI SMAN 10 SINJAI**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Pembimbing:

1. Dr. Muh. Syukri, M.Pd.
2. Mirna, S.Pd., M.Pd.

OLEH

**Nurul Awaliah Ramadhani**

NIM. 180202079

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM (BPI)  
FAKULTAS USLUHUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM (IAI)  
MUHAMMADIYAH SINJAI  
TAHUN 2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurul Awaliah Ramadhani

Nim : 180202079

Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam(BPI)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dan tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tuisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini dalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan yang ada didalamnya adalah tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan ini dibuat sebagaimana mestinya. Bilamana kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Sinjai,

Yang membuat pernyataan,



Nurul Awaliah Ramadhani

NIM: 180202079

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul Epektifitas Teknik Restrukturisasi kognitif untuk mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester Kelas XI IPA 2 Di SMAN 10 Sinjai, yang ditulis oleh Nurul Awaliah Ramadhani Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 180202079, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, yang dimunaqasyahkan pada hari Selasa, tanggal 02 Agustus 2022 M bertepatan dengan 04 Muharram 1444 H, telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial

Dewan Penguji		
Dr. Firdaus, M.Ag.	Ketua	(.....)
Dr. Ismail, M.Pd.	Sekretaris	(.....)
Dr. Muh. Zulkarnain Mubhar, M.Th.I.	Penguji I	(.....)
Kusnadi, Lc.,M.Pd.I.	Penguji II	(.....)
Dr. Muh. Syukri, M.Pd.	Pembimbing I	(.....)
Mirna, S.Pd.,M.Pd.	Pembimbing II	(.....)

Mengetahui:  
Dekan FUKIS UIAD,  
  
**Dr. Suriati, M.Sos.I.**  
NBM 948500

## ABSTRAK

**Nurul Awaliah Ramadhani**, *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester kelas XI IPA 2 di SMAN 10 Sinjai*, skripsi, Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam, IAI Muhammadiyah Sinjai, 2022.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui:(1) apakah efektif teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan siswa kelas XI IPA 2 SMAN 10 Sinjai.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI IPA 2 SMAN 10 Sinjai yang berjumlah 25 peserta didik. Sampel pada penelitian ini berjumlah 25 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh.

Hasil penelitian ini berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana Tingkat kecemasan siswa sebelum diterapkannya teknik restrukturisasi kognitif adalah sebanyak 1435 dan setelah dilakukan penerapan teknik restrukturisasi kognitif adalah sebanyak 1538 yang menyimpulkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi efektif dalam mengatasi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester.

**Kata Kunci:** *Teknik Restrukturisasi Kognitif, Kecemasan Siswa, Ujian Semester.*

## ABSTRACT

**Nurul Awaliah Ramadhani**, The effectiveness of cognitive restructuring techniques to reduce students' anxiety in facing semester exams for class XI IPA 2 at SMAN 10 Sinjai, thesis, Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin and Islamic Communication, IAI Muhammadiyah Sinjai, 2022.

This study was conducted to determine: (1) whether cognitive restructuring techniques are effective in reducing anxiety for class XI IPA 2 students at SMAN 10 Sinjai.

This study is a study using a quantitative approach. The population in this study was class XI IPA 2 SMAN 10 Sinjai, totaling 25 students. The sample in this study was 25 people with a sampling technique using saturated samples.

The results of this study are based on hypothesis testing using simple linear regression analysis. The level of student anxiety before the application of cognitive restructuring techniques was 1435 and after the application of cognitive restructuring techniques was 1538, which concluded that the application of restructuring techniques was effective in overcoming the level of student anxiety in facing semester exams.

**Keywords:** Cognitive Restructuring Techniques, Student Anxiety, semester exams.

## مستخلص البحث

نور الأولياء رمضان، فعالية تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية في تقليل قلق الطلاب في مواجهة امتحانات الفصل الدراسي للصف الحادي عشر قسم العلوم الطبيعية ٢ في مدرسة المتوسطة الحكومية ١٠ سنجائي، أطروحة، قسم الإرشاد و نوعية الإسلامية، كلية أصول الدين والاتصال الإسلامي، جامعة الإسلامية المحمدية سنجائي، ٢٠٢٢.

أجريت هذه الدراسة لتحديد: (١) ما إذا كانت تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية فعالة في تقليل القلق لدى طلاب الصف الحادي عشر قسم العلوم الطبيعية في مدرسة المتوسطة الحكومية ١٠ سنجائي. هذه الدراسة هي دراسة تستخدم نمجاً كمياً. كان مجتمع الدراسة هو الصف الحادي عشر قسم العلوم الطبيعية مدرسة المتوسطة الحكومية ١٠ سنجائي، بإجمالي ٢٥ طالباً. كانت العينة في هذه الدراسة ٢٥ شخصاً باستخدام أسلوب أخذ العينات باستخدام عينات مشبعة. تستند نتائج هذه الدراسة إلى اختبار الفرضيات باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط. وقد بلغ مستوى قلق الطلبة قبل تطبيق تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية ١٤٣٥ وبعد تطبيق تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية ١٥٣٨، مما خلص إلى أن تطبيق تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية كان فعالاً في التغلب على مستوى قلق الطلبة في مواجهة امتحانات الفصل الدراسي.

الكلمات الأساسية: تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية، قلق الطلبة، امتحانات الفصل الدراسي.

# KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العلمين و الصلاة و السلام علي اشرف ال انبياء و  
المرسلين نبينا محمد و علي اله و اصحابه اجمعين امابعد

Alhamdulillah Puji syukur kehadiran Allah SWT, pencipta alam semesta dan segala kebesaran-Nya, Tuhan yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa kesehatan dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan shalawat tiada hentinya tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman kebodohan menuju zaman intelektual dengan segudang ilmu yang kita miliki saat ini.

Sekiranya memungkinkan, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu membimbing dan memberi semangat dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan:

1. Kepada orang tua yang telah mendidik dan membesarkan dengan penuh pengorbanan dan kasih sayang yang tak pernah usang, serta doa selama ini hingga sekarang;

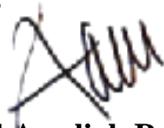
2. Keluarga yang senantiasa memberikan bantuan dan dukungan penuh;
3. Dr. Firdaus, M.Ag. Selaku Rektor Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
4. Dr. Ismail, M.Pd. Selaku Wakil Rektor I Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
5. Dr. Hardianto Rahman, M.Pd. Selaku Wakil Rektor II Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
6. Dr. Muh. Anis, M.Hum. Selaku Wakil Rektor III Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
7. Dr. Suriati, S.Ag., M.Sos.I. Selaku Dekan fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
8. Mulkiyan, S.Sos.I., M.A. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
9. Kusnadi, Lc., M.Pd.I. Selaku Dosen Pembimbing Akademik selama studi di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
10. Dr. Muh. Syukri, M.Pd. Selaku pembimbing I, yang telah membantu dan mengarahkan serta membimbing hingga skripsi ini selesai;

11. Mirna, S.Pd., M.Pd. Selaku pembimbing II, yang telah membantu dan mengarahkan serta membimbing hingga skripsi ini selesai;
12. Seluruh dosen yang telah membimbing dan mengajar selama studi di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
13. Seluruh pegawai dan jajaran yang telah membantu kelancaran akademikk di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
14. Kepala dan staff perpustakaan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
15. Kepala Sekolah SMAN 10 Sinjai, guru, pegawai dan para siswa khususnya kelas XI yang telah membantu kelancaran penelitian;
16. Seluruh teman-teman mahasiswa Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai dan berbagai pihak yang telah memberikan dukungan moral yang tak dapat disebutkan satu persatu hingga penulis mampu menyelesaikan studi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karenanya kritik dan saran yang konstruktif dari para pembaca sangat diperlukan. Akhir kata, teriring doa semoga amal kebaikan dari berbagai

pihak tersebut mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT., dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Aamiin Yarabbal Alaamiin.

Sinjai,



**Nurul Awaliah Ramadhani**

NIM. 180202079

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI .....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACK .....	vi
ABSTRAK ARAB.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Manfaat penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Pustaka.....	8
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	52
C. Hipotesis .....	56
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>57</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	57
B. Definisi Operasional Variabel.....	58
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	60

D. Populasi dan Sampel .....	60
E. Teknik Pengumpulan Data.....	62
F. Instrumen Penelitian .....	63
G. Teknik Analisis Data.....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	69
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	69
B. Hasil penelitian .....	77
C. Pembahasan.....	86
BAB V PENUTUP.....	89
A. Kesimpulan .....	89
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA .....	91
LAMPIRAN.....	97

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan mempunyai peran penting bagi perkembangan dan kemampuan peserta didik. Pendidikan diharapkan dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh seorang peserta didik agar mencapai pribadi yang bermutu. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, mengemban tugas yang cukup berat diantaranya sebagai fasilitator bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Hal ini merupakan usaha sadar yang bertujuan untuk mengembangkan kepribadian dan potensi yang dimiliki peserta didik seperti, bakat, minat, dan kemampuan yang dimilikinya.

Dalam Islam diwajibkan menuntut ilmu bagi setiap muslim, mencari ilmu itu wajib hukumnya dalam Islam, terlebih lagi ilmu agama. Karena ilmu agama adalah ilmu yang dapat mengantarkan kepada kebahagiaan dunia maupun akhirat. Selain diwajibkan menuntut ilmu, dalam agama islam juga memberikan pelajaran kepada umat islam tentang pentingnya pendidikan untuk kemuliaan hidup. Pendidikan

merupakan salah satu proses untuk meningkatkan dan mendekatkan diri terhadap sang pencipta yaitu Allah SWT, dan lebih mulia dari makhluk ciptaan-Nya karna pendidikan merupakan usaha manusia untuk membina kepribadianya. Hal ini terdapat dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 27 yaitu :

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يَضِلُّ مَنْ  
 يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أُنَابَ

Terjemahnya:

Dan orang-orang kafir berkata, “Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya?” Katakanlah (Muhammad), “Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan memberi petunjuk orang yang bertobat kepada-Nya,” (Departemen Agama RI, 2014).

Berdasarkan ayat diatas menunjukkan agar manusia selalu mendidik dirinya maupun orang lain. Dengan kata lain membimbing seseorang itu kearah yang lebih baik atau yang buruk. Nabi Muhammad SAW memerintahkan seorang untuk menyebarkan atau menyampaikan agama Islam yang diketahuinya, meskipun satu ayat saja yang hanya dipahaminya. Dengan demikian nasihat agama itu diibaratkan seperti bimbingan dalam psikologi.

Rasa cemas besar pengaruhnya pada tingkah laku siswa (Slameto, 2015). Kecemasan merupakan salah satu jenis emosi yang dapat mengganggu dan memberikan pengaruh negatif pada proses belajar. Pemikiran atau fantasi merupakan salah satu faktor interen yang termasuk dalam faktor psikologi yang mempengaruhi proses belajar (Abu Hamadi, 2013).

Kecemasan terjadi karena membayangkan seakan-akan bahaya itu nyata, padahal kenyataannya tidak terjadi atau belum terjadi. Walaupun tidak menutup kemungkinan adanya pemikiran irasional yang terjadi pada siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi tes/ujian, ketakutan untuk gagal pada saat mengerjakan soal. Ketika pemikiran irasional hadir dalam cara berpikir siswa, maka juga akan berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Kecemasan dalam menghadapi ujian dapat menjadi masalah pada semua tingkat pendidikan mulai dari SD hingga ke Perguruan Tinggi.

Dalam hal menghadapi kecemasan dalam menghadapi ujian Bimbingan konseling dapat membantu permasalahan akademik yang mampu menyentuh ranah psikologi siswa, yakni dengan cara berpikir, dan asumsi dalam menghadapi tes. Dalam pemecahan masalah belajar, konselor dapat menerapkan berbagai teknik yang dianggap dapat

menyelesaikan masalah dengan efektif dan mudah diterima oleh konseli.

Dalam penelitian ini, penulis ingin menguji efektivitas salah satu teknik bimbingan konseling yang dapat mengubah *mindset* irasional siswa dalam menghadapi ujian/tes menjadi suatu pemikiran yang positif, sehingga prestasi belajar siswa dapat terdongkrak. Upaya yang dapat dilakukan konselor sekolah dalam menangani peserta didik yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian adalah dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*). Restrukturisasi kognitif berfokus pada identifikasi dan mengubah keyakinan irasional dan pernyataan diri serta pikiran-pikiran yang negatif.

Tujuan teknik Restrukturisasi Kognitif dilakukan pada individu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester yaitu untuk menyanggah keyakinan irasional individu tentang pemikiran negatif dengan merubah pola pikir dan menentang keyakinan yang salah pada siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester. Dengan cara individu diajak untuk memahami bahwa perubahan perilaku hanya dapat dilakukan dan dapat memberikan hasil efektif dalam mengatasi masalahnya, jika

individu mampu bekerja sama dalam mengeksplorasi pikiran dan perasannya.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester pada Siswa kelas XI IPA 2 di SMAN 10 Sinjai”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah penggunaan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif untuk mereduksi kecemasan saat menghadapi ujian akhir semester pada siswa kelas XI IPA 2 di SMAN 10 Sinjai?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui:

1. Hasil penerapan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mereduksi kecemasan saat menghadapi ujian pada siswa kelas siswa kelas XI IPA 2 di SMA 10 Sinjai.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Selain melatih penulis agar lebih tanggap terhadap permasalahan pendidikan pada umumnya, hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini ada dua yaitu secara teoritis dan praktis:

1. Secara teoritis
  - a. Dengan mengetahui tentang penggunaan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian pada siswa kelas XI IPA 2 di SMA 10 Sinjai. Maka hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat dalam menambah perbendaharaan teoritis khususnya dalam masalah Bimbingan Konseling yang diterapkan untuk membantu permasalahan akademik siswa.
  - b. Dapat menambah kepustakaan sebagai bantuan dan studi banding bagi mahasiswa dimasa mendatang.
2. Secara praktis
  - a. Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi masyarakat khususnya konselor sebagai bahan pertimbangan dalam melaksanakan tugasnya sebagai konselor.

- b. Dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dalam memberikan bantuan bagi para konselor untuk menentukan kebijaksanaan dalam mengembangkan dan meningkatkan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam peningkatan prestasi belajar siswa.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. Konsep Restrukturisasi Kognitif**

###### **1) Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku-kognitif (*Cognitive Behavior*). *Cognitive Behavior* memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku. Pendekatan *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus–kognisi–respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.

Murk mendefinisikan Restrukturisasi Kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan

bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis. Cognitive Restructuring memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. CR menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli (Richard Nelson Jones, 2011).

Teknik restrukturisasi kognitif membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu biasa (Harwanti Noviandri & Jawahirul Kawakib, 2016).

Strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi: (1) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri); (2) Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal (Bradley T. Erford, 2016).

Teknik restrukturisasi kognitif mengidentifikasi gangguan emosional dengan mencari emosi negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama (Bond and Dryden, 2004). Teknik restrukturisasi kognitif, memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran disfungsional atau pernyataan diri negative menjadi pikiran baru yang lebih rasional dan adaptif, yang berpengaruh terhadap tingkah laku lebih rasional pula (Cormier & Nurius, 2009).

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor

membantu konseli mencari pikiran-pikiran *Self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan (Jeffrey S. Nevid, 2007).

Teknik restrukturisasi kognitif menurut Ellis merupakan *Cognitive Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional ( Mochamad Nursalim, 2013).

Murk mendefenisikan Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan /persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya identifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi Kognitif menggunakan asumsi

bahwa respon-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyaninan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli (Rika Damayanti & Puti Ami Nurjannah, 2016).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik Restrukturisasi Kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran-pikiran negative menjadi pikiran-pikiran positif.

## 2) **Tujuan Restrukturisasi Kognitif**

Tujuan dari konseling kognitif perilaku yaitu mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.

Tujuan penerapan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk menciptakan cara berpikir yang lebih adaptif atau tepat. Menurut Connolly, restrukturisasi kognitif membantu klien belajar berpikir secara berbeda dengan mengubah pemikiran mendasar yang salah dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui konsep diri yang negatif. Pernyataan diri negatif mengacu pada pemikiran, pandangan dan keyakinan yang tidak rasional (Ayu Iteng Purnama Sari, 2021)..

Meichenbaum dalam Efrord mendiskripsikan bahwa, ada tiga tujuan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dipenuhi konselor profesional yaitu klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, klien perlu mengubah proses pikirannya, dan klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Penjelasan dari ketiga tujuan tersebut adalah sebagai berikut: Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya. Konselor membantu klien untuk

menjadi sadar akan pikirannya dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan klien.

- 1) Pelanggan perlu mengubah proses berpikir mereka. Konselor membantu klien menyadari perubahan dalam proses berpikir dengan meminta klien mengevaluasi pikiran dan keyakinan, membuat prediksi, dan mempertanyakan kesalahan logika.
- 2) Klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Konselor memerintah klien untuk melakukan percobaan dalam lingkup penyembuhan dan kemudian beralih ke dalam situasi nyata ketika klien sudah merasa bersedia untuk mengubah idenya (Bradley T. Erford, 2016).
- 3) **Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Cormier dan Cormier mengungkapkan bahwa tahapan-tahapan prosedur CR (*Cognitive Restructuring*) terdapat enam bagian utama yaitu dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Rasional; tujuan dan tinjauan singkat prosedur. Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif (Mochamad Nursalim, 2013). Contoh rasional: “tujuan konseling adalah agar anda menyadari faktor-faktor yang menyebabkan anda tetap berada dalam kecemasan. Sekali kita dapat menentukan faktor-faktor apa yang menyebabkan kecemasan tersebut, kita dapat mengubahnya dan memecahkannya. Salah satu hal yang mengejutkan adalah bahwa faktor-faktor yang mendukung kecemasan bukan sesuatu yang bersifat rahasia, tetapi tampaknya merupakan proses berpikir anda untuk mengevaluasi situasi. Tampaknya ada hubungan antara ketegangan yang dirasakan oleh seseorang dengan jenis

pikirannya. Misalnya kegelisahan yang anda alami dalam situasi tes, mungkin tertambat pada jenis pikiran anda, bagaimanapun juga pikiran anda selalu berkaitan dengan perasaan anda”. Setelah rasional diberikan, klien diminta persetujuannya (*contracting*) untuk bersedia mencoba melakukan strategi ini atau tidak. Klien tidak boleh dipaksa untuk menerima keyakinan konselor (Mochamad Nursalim, 2013).

- 2) Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor (Bradley T. Erford, 2017).

Contohnya:

a) Menggambarkan pemikiran klien dalam situasi masalah. Dalam wawancara, konselor dapat menanyakan klien tentang situasi yang menyebabkan dia tertekan atau depresidan apa yang dipikirkan klien sebelum, selama dan setelah situasi tersebut.

b) Modelkan hubungan antara peristiwa dan emosi.

Setelah klien mengidentifikasi pikiran negatifnya sebagai sesuatu yang mengganggu, konselor harus menunjukkan bahwa pikiran tersebut ada kaitannya (ada hubungan) dengan situasi yang dihadapinya dan perasaan yang kemudian dialaminya, dan konselor harus meminta klien mempertimbangkannya.

Jelas atau tidaknya hubungan ini, lama dipaksakan. Jika klien masih belum mengenali pikirannya, konselor dapat memodelkan hubungan tersebut dengan menggunakan situasi atau situasi kehidupan klien (Mochamad Nursalim, 2013).

Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan intropeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

3) Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought= ct*) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement=cs*) atau menanggung kepemimpinan mandiri (*csi*). Semuanya dikembangkan untuk pelanggan. Penerapan dan pelatihan coping statement sangat penting untuk mendukung keberhasilan semua proses restrukturisasi kognitif. Beralih dari Pikiran Negatif ke Pikiran Mengatasi (CT) Setelah klien mengenali pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor melatih klien untuk beralih dari pikiran negatif ke CS. Prosedur ini

mempunyai dua fungsi, yaitu: contoh pertukaran ide mentor dan latihan pertukaran ide mentorship. Ini dapat mencakup sejumlah fitur, termasuk:

a) Penjelasan dan contoh CS.

Instruktur harus menjelaskan pengertian CS sejas-jelasnya. Dalam penjelasan tersebut konselor dapat memberikan contoh CS agar klien dapat membedakan dengan jelas antara pikiran CS dan menyalahkan diri sendiri. Pembuatan contoh oleh klien. Setelah memberikan beberapa penjelasan konselor dapat meminta klien untuk memberikan cs. Konselor juga perlu mendorong klien untuk memilih cs yang paling natural atau wajar.

4) Klien berbicara CS.

Dengan menggunakan CS yang ditemukan, konselor meminta klien untuk berlatih mengucapkannya. Hal ini sangat penting karena banyak pelanggan yang belum terbiasa menggunakan CS. Latihan

seperti ini dapat mengurangi sebagian perasaan kaku klien dan meningkatkan keyakinan mereka bahwa mereka mampu (merasa mampu) membuat “penegasan diri” yang berbeda.

- 5) Pengenalan dan latihan penguatan positif bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan diri yang positif. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan klien mempraktekkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud pernyataan ini adalah untuk membantu klien menghargai setiap keberhasilannya. Meskipun konselor dapat memberikan dorongan positif kepada seseorang ketika dihadapkan pada situasi sulit. Untuk memudahkan klien, konselor dapat menjelaskan pengertian dan memberikan contoh ekspresi diri yang positif kemudian meminta klien mempraktikkannya.

6) **Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut** Meskipun pekerjaan rumah merupakan bagian integral dari setiap tahap restrukturisasi kognitif, klien pada akhirnya dapat menggunakan restrukturisasi kognitif ketika diperlukan dalam situasi stres. Tujuan dari pekerjaan rumah ini adalah untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan keterampilan langsung menggunakan CS untuk melakukan tugas yang diperoleh dalam situasi nyata (Mochamad Nursalim, 2013).

#### 4) **Indikator Restrukturisasi Kognitif**

##### 1) Rileks

Rileks adalah suatu kondisi ketika pikiran tidak stress dan tegang, hal itu bisa membuat pikiran lebih fokus dan mendapatkan informasi dengan cepat dan akurat.

##### 2) Nyaman

Kenyamanan adalah perasaan yang seringkali dicirikan sebagai kurangnya kesusahan. Zona nyaman merupakan kondisi psikologis ketika segala hal terasa akrab dan mudah bagi seseorang. Nyamannya zona nyaman

ini membuat seseorang bebas dari rasa cemas dan stres.

### 3) Percaya diri

Percaya diri merupakan aspek kepribadian seperti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai keinginannya, ceria, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab.

### 4) Motivasi tinggi

Motivasi dapat dilihat sebagai dorongan yang menggerakkan terjadinya tindakan atau perilaku dalam berbagai bidang kehidupan. Dalam konteks ini motivasi menjadi dasar yang kuat sebagai penggerak dari perilaku yang mengarahkan seseorang untuk mencapai suatu tujuan.

### 5) Fokus

Fokus secara umum dapat diartikan sebagai kondisi di mana seseorang memberikan perhatian khusus kepada satu hal dan mengabaikan sesuatu yang lain.

## 2. Kecemasan

### a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan, atau dalam bahasa Inggris “anxiety”, berasal dari bahasa latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik. Kecemasan adalah keadaan ketakutan atau kekhawatiran yang mengeluhkan akan terjadi sesuatu yang buruk (Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, & Beverly Greene, 2007)..

Kecemasan didefinisikan dalam psikologi sebagai campuran rasa takut dan kekhawatiran akan masa depan tanpa alasan tertentu dari rasa takut tersebut dan bersifat individual (Chaplin, J.P., 2009).

Dalam hal ini, ada banyak situasi atau keadaan yang perlu dikhawatirkan, seperti kesehatan, hubungan sosial, ujian, karir, hubungan internasional dan kondisi lingkungan. Pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang wajar dialami setiap manusia. Kecemasan dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Dalam bentuk ekstrimnya, kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seseorang.

Bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau goncangan yang berseberangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan. Kecemasan lahir dari adanya ketakutan akan masa depan atau akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan ataupun adanya pertentangan dalam diri. (Surianti, 2020).

Nevid menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosional yang ditandai dengan gairah fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan ketakutan akan terjadi sesuatu yang buruk (Jeffrey S. Nevid, dkk, 2005). Serason dan Davidson menjelaskan bahwa kecemasan merupakan bagian dari setiap manusia, terutama ketika dihadapkan pada situasi yang ambigu dan tidak pasti. Kebanyakan orang merasa cemas dan stres ketika menghadapi situasi yang mengancam atau penuh tekanan (Zulkarnain, 2009).

Yustinus Semiun berpendapat bahwa kecemasan adalah keadaan stres yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran, rasa bersalah, ketidakpastian, dan kebutuhan akan kepastian (Yustinus Semium, 2006).

Nietzal berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan bahasa Jerman (*anst*), yang digunakan untuk menggambarkan pengaruh negatif dan rangsangan fisiologis (Ghuufron, M. Nur, & Risnawati S. Rini, 2009).

Menurut Andi Mappiare, kecemasan adalah perasaan kacau atau tidak nyaman yang memperingatkan seseorang akan bahaya atau bahaya, namun bentuknya belum jelas atau belum terlihat (Kartini Kartono, 2014). Muchlas mengartikan istilah kecemasan sebagai pengalaman subjektif dari ketegangan mental, kesulitan dan tekanan yang berhubungan dengan konflik atau bahaya (Muchlas M, 1976). Sedangkan Lazarus membagi perasaan cemas menjadi dua bagian menurut penyebabnya, yaitu:

1. State anxiety

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. keadaan ditentukan oleh perasaan yang subyektif.

## 2. Trait anxiety

Sifat kecemasan adalah kecenderungan untuk merasa cemas dalam berbagai situasi (deskripsi kepribadian). Merupakan kualitas atau ciri yang cukup stabil yang membimbing seseorang atau menafsirkan keadaan tetap seseorang (yang diwariskan) dan dikaitkan dengan kepribadian itu (Lazarus RS, 1976).

Setelah menyimak berbagai pendapat mengungkapkan pengertian kecemasan yang dikemukakan oleh beberapa ahli, maka para ilmuwan mencoba menyimpulkan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai perasaan emosional yang membingungkan dan mengancam seseorang, sehingga seseorang merasakan ketakutan, alasannya yang tidak diketahui dan menimbulkan kecemasan, kekhawatiran dan ketidakpastian tentang apa yang akan terjadi di masa depan.

Dalam perspektif Islam, kegelisahan ini muncul dari rasa takut terhadap ujian yang akan diberikan oleh Allah. Padahal dalam Al-Quran dijelaskan bahwa Allah tidak menguji manusia

melebihi kemampuannya seperti yang difirmankan (Q.S Al-Baqarah: 286).

اِيَكْفِ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وَسَعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
 اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تَأْخُذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ  
 عَلَيْنَا إِمْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَيَّ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا  
 طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا  
 عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Terjemahnya:

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya (Dapartemen Agama RI, 2008).

Dari ayat di atas kita dapat melihat bahwa kegelisahan setiap orang berbeda beda. Takut akan ujian adalah jalan menuju kegagalan. Sebagai umat Islam hendaknya kita meneladani teladan pribadi Rasulullah yang selalu sabar dalam menghadapi cobaan. Beliau juga mengajarkan kita cara menghadapi penyakit fisik dan mental. Cobaan bukanlah sesuatu yang harus

dihindari, melainkan sesuatu yang harus kita hadapi, karena Allah selalu menguji seluruh hamba-Nya dalam derajat yang berbeda-beda. Cara agar selalu merasa tenang adalah dengan membaca dzikrullah

**b. Indikator Kecemasan**

Menurut skala penilaian kecemasan Hamilton, kecemasan diukur dengan 14 indikator, yang meliputi:

1) Perasaan cemas.

Berupa kegelisahan, malaise, ketakutan terhadap pikiran sendiri dan mudah tersinggung.

3) Ketegangan.

Tegang, lesu, tidak dapat beristirahat dengan tenang, mudah gemetar, mudah menangis, gemetar dan gelisah.

4) Ketakutan.

Ketakutan pada gelap, ketakutan ditinggal sendiri, ketakutan pada binatang besar, ketakutan pada kerumunan orang banyak, ketakutan pada orang asing, ketakutan pada keramaian lalu lintas.

1) Gangguan tidur.

Sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidak tidur nyenyak, mimpi buruk, mimpi yang menakutkan.

2) Gangguan kecerdasan.

Daya ingat buruk, sulit konsentrasi, sering bingung.

3) Merasa tertekan.

Hilangnya minat, sedih, terbangun di pagi hari, kehilangan hobi, perubahan suasana hati sepanjang hari.

4) Gejala somatik.

Nyeri otot, kekakuan, kejang otot, gigi bergemeretak, perubahan suara.

5) Gejala sensorik.

Telinga berdengung penglihatan kabur, merasa lemah, perasaan ditusuk-tusuk, muka merah dan pucat.

6) Gejala kardiovaskuler.

Berdebar-debar, nadi cepat, nyeri pada dada, denyut nadi mengerut, rasa lemah seperti mau pingsan, detak jantung hilang sekejap.

7) Gejala pernafasan.

Rasa tertekan pada dada, perasaan tercekik, merasa nafas pendek atau sesak, sering menarik nafas panjang.

8) Gejala saluran cerna.

Penelanan: mual, muntah, sakit perut, gangguan pencernaan, sakit perut sebelum/sesudah makan, rasa terbakar di perut, penurunan berat badan, kesulitan buangair besar, penurunan berat badan.

9) Gejala urogenital.

Sering buang air kecil, inkontinensia urin, anemorea, haid tidak teratur, menggigil.

10) Gejala otonom.

Mulut kering, berkeringat ringan, pusing/sakit kepala, rambut berdiri, wajah kering. Penampilan saat wawancara.

11) Penampian saat wawancara

Gelisah, tidak tenang, jari gemetar, mengerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonas otot meningkat, nafas pendek dan cepat, muka merah (Unimus, 2021).

### **c. Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester**

Dalam lingkungan yang sadar akan adanya ujian, seperti lingkungan akademik, seseorang sangat dipengaruhi oleh prestasinya dalam ujian atau ulangan. Prestasi siswa dalam ujian menentukan apakah mereka mengulang atau lulus. Selain itu, prestasi tersebut dan pengaruhnya terhadap nilai jika lulus mempengaruhi kesesuaiannya untuk kuliah dan bekerja. Oleh karena itu, banyak ulama yang menganggap kecemasan sebagai permasalahan yang mendalam untuk menghadapi dan melaksanakan ujian. (Burns, David J, 2004).

Ujian semester merupakan proses penentuan tingkat prestasi mahasiswa dan evaluasi hasil belajar pada akhir semester. Menurut Jeffrey, Rathus, dan Greene, ujian menimbulkan kecemasan pada siswa. Siswa dikatakan normal jika merasa cemas atau khawatir dengan kategori rendah ketika menghadapi kesulitan di sekolah, misalnya menjelang ujian. Kecemasan menghadapi ujian adalah perasaan bahwa ujian itu lebih dari sekadar kegembiraan. Kecemasan siswa merupakan

kecemasan yang berlebihan. (Jeffrey S. Nevid, 2007).

Burns menjelaskan bahwa kecemasan saat ujian, seperti bentuk kecemasan lainnya, adalah respons stres yang tinggi yang pasti akan membuat orang stres. Model stres transaksional menggambarkan kecemasan ujian sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungan yang dihargai oleh orang tersebut dalam kaitannya dengan kesejahteraannya. Bagaimana stres ditangani dan stres apa yang dialami bergantung pada sejauh mana situasi tersebut dianggap mengancam secara emosional. (Burns, David J., 2004).

Menurut Santrock, kecemasan berlebihan adalah kecemasan yang menetap dan menetap dalam jangka waktu lama (minimal 6 bulan) terhadap kejadian di masa depan (misalnya ujian, ancaman, peristiwa sosial), perilaku dan kemampuan masa lalu (sosial, akademik, dan atletik). (John W. Santrock, 2004).

Menurut Djiwandono (Goleman, 1997), kecemasan terbesar terjadi pada saat siswa menghadapi ujian atau ulangan. Selama bertahun-tahun, siswa

menghadapi ujian, khususnya ujian negara, dengan penuh kecemasan. Terlalu banyak rasa cemas dan takut menjelang ujian justru menghambat efektivitas pembelajaran dengan kejernihan pikiran dan ingatan hingga menghambat kejernihan mental yang sangat penting untuk lulus ujian (Djiwandon, 2002)

Dari beberapa pendapat terkait kecemasan menghadapi ujian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian semester merupakan wujud dari berbagai proses emosi yang campur aduk berupa keadaan, kondisi atau perasaan yang tidak menyenangkan yang menimbulkan ketakutan, ketegangan, ketidakterdayaan dan kecemasan yang berlebihan pada diri siswa, dan berlangsung lama karena interpretasi kognitif siswa terhadap situasi yang mengancam selama semester, ketidakmampuan beradaptasi dengan ujian.

#### **d. Faktor Penyebab Kecemasan**

Kecemasan berkembang selama periode waktu tertentu dan sangat bergantung pada pengalaman hidup seseorang secara keseluruhan. Peristiwa atau situasi tertentu dapat memicu serangan kecemasan.

Ada banyak ahli yang mencoba menjelaskan penyebab kecemasan.

Adler dan Rodman mengemukakan bahwa kecemasan disebabkan oleh dua faktor, yaitu pengalaman masa lalu yang negatif dan pikiran yang tidak rasional.

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terluang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

2. Pikiran Irasional

Para psikolog berpendapat bahwa kecemasan bukan disebabkan oleh suatu peristiwa, melainkan oleh keyakinan atau keyakinan yang terkait dengan peristiwa tersebut, yang menjadi penyebab

kecemasan(Adler dan Rodman,2004).

Menurut Savitri Ramaiah, faktor penyebab terjadinya respon kecemasanantaralain:

- 1) Lingkungan atau lingkungan tempat tinggal seseorang mempengaruhi cara berpikir seseorang terhadap dirinya sendiri dan terhadap orang lain. Hal ini disebabkan karena masyarakat mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan dengan keluarga, teman atau kolega sehingga membuat masyarakat merasa tidak aman dengan lingkungannya. Emosi yang ditekan. Kecemasan bisa muncul ketika orang tidak dapat menemukan pelampiasan perasaannya dalam hubungan pribadi, terutama ketika mereka sudah lama memendam rasa marah atau frustrasi.
- 2) Pikiran dan tubuh terus-menerus berkomunikasi satu sama lain dan dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini terlihat pada masa kehamilan, masa pubertas, dan masa pemulihan dari penyakit. Pada kondisi seperti ini biasanya

terjadi perubahan jam dan hal ini menimbulkan kecemasan (Savitri Ramaiah, 2003).

1) Ahli lain yang juga mengidentifikasi faktor kecemasan, Kholil Lur Rochman, menyatakan bahwa kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

1) Kecemasan yang timbul karena melihat adanya ancaman pada diri sendiri. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran.

2) Cemas karena berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini selalu pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.

3) Kecemasan, yaitu penyakit dan bentuknya bermacam-macam. Kecemasan ini disebabkan oleh hal-hal yang tidak berhubungan dengan perasaan takut, sehingga mempengaruhi seluruh kepribadian penderitanya. Kecemasan terjadi karena

Umumnya kecemasan disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, faktor internal antara lain rendahnya religiusitas, pesimisme, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu dan pikiran tidak rasional. Namun faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial (Shah K., 2000).

Musfir Az-Zahrani menyebutkan faktor lingkungan yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu:

a) Lingkungan keluarga

Lingkungan rumah yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman dan ketidakpedulian orang tua terhadap anaknya dapat membuat seorang anak merasa tidak nyaman dan tidak tenang berada di rumah.

b) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang. Ketika seorang individu berada pada lingkungan yang tidak baik dan individu tersebut menimbulkan perilaku

yang tidak baik maka menimbulkan berbagai penilaian burukdimata masyarakat sehingga menimbulkan rasa cemas (Musfir Az-Zahrani, 2005).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli, peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor kecemasan pada dasarnya bermula dari perasaan yang saling bertentangan dalam diri individu. Konflik muncul karena individu tidak dapat beradaptasi dengan dirinya sendiri (keinginan dan keinginannya tidak terpenuhi atau tidak terpenuhi), dengan orang lain (orang tua, saudara, teman, guru, dll) dan juga dengan lingkungan sekitar (suasana kekeluargaan), lingkungan sosial, lingkungan kerja, lingkungan pendidikan dll). Berdasarkan temuan tersebut maka dapat dikatakan bahwa kecemasan siswa menjelang ujian semester disebabkan karena siswa tidak mampu mengatasi permasalahan sehingga menimbulkan rasa panik, khawatir dan takut

#### d. Tanda-Tanda Kecemasan

Individu yang tergolong normal terkadang mengalami stres yang terlihat, sehingga dapat dilihat sebagai gejala fisik dan mental. Gejala kecemasan meliputi:

- 1) Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas, mati rasa, selalu buang air kecil, merasa sensitif.
- 2) Dari segi tingkah laku meliputi tingkah laku menghindar, tingkah laku melekat dan tingkah laku gelisah. Sadar meliputi rasa khawatir terhadap sesuatu, merasa terganggu atau takut akan terjadi sesuatu di kemudian hari, yakin bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, takut kehilangan kendali, takut tidak mampu mengatasi masalah, tidak mampu mengendalikan . itu lebih ,

konsentrasi dan kesulitan konsentrasi (Jeffrey S. Nevid, 2007)..

Deffenbacher dan Hazaleus mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini.

- 1) Khawatir adalah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri, seperti perasaan negatif karena dianggap lebih kentara dibandingkan teman-teman Anda
- 2) Emosional sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom, seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan ketegangan.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam pelaksanaan tugas (task-driven disorder) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu stres akibat pemikiran tugas yang rasional (Ghufron, M. Nur, 2009).

Maher mengidentifikasi tiga komponen resp on kecemasan yang kuat untuk mengatasi masalah karena ia merasa segala sesuatunya sudah tidak dapat dikendalikan lagi, ia sulit fokus dan berkonsentrasi, yaitu:

- 1) Emosional: seseorang memiliki ketakutan yang kuat dan sadar.
- 2) Kognitif: Ketakutan bersifat meresap dan sering kali memengaruhi kemampuan berpikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan.
- 3) Psikologis: Respon tubuh terhadap rasa takut adalah dengan mengeraskan hati menjadi tindakan, baik tindakan tersebut diinginkan atau tidak. Gerakan-gerakan tersebut merupakan hasil kerja sistem saraf otonom yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh. Ketika pikiran dipenuhi rasa takut, sistem saraf otonom menyebabkan tubuh bereaksi secara berlebihan. Jantung berdetak lebih kencang, denyut nadi dan pernafasan meningkat, pupil melebar, perencanaan dan apa yang berhubungan dengan usus terhenti, pembuluh darah menyempit, tekanan darah meningkat, kelenjar adrenal melepaskan adrenalin ke dalam darah. Terakhir, darah dialirkan ke otot rangka (otot sadar) sehingga kencang dan siap digerakkan

Berdasarkan pendapat beberapa ahli, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pada dasarnya ciri-ciri kecemasan dapat bersifat fisik dan psikis. Gejala fisiknya antara lain berkeringat, detak jantung lebih cepat, pusing, sesak napas, dan sakit kepala. Ciri-ciri psikologisnya antara lain rasa takut, rasa bahaya, ketidakmampuan berkonsentrasi, kegelisahan, keinginan lari dari kenyataan.

### **3. Konsep Bimbingan Konseling**

#### **a. Pengertian Bimbingan Konseling**

Secara etimologis, bimbingan dan konseling terdiri dari dua kata, yaitu bimbingan (terjemahan dari kata “guidilo” yang berarti pertolongan, dan “nasihat” (diambil dari kata “advice”) yang berarti nasehat. Namun dalam prakteknya, bimbingan dan konseling konseling merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan (Tohirin, 2009).

Dalam bahasa Inggris kepemimpinan disebut dengan kepemimpinan yang biasanya berarti pertolongan atau tuntutan (Syamsu Yusuf, 2006). Menurut Tolbert, kepemimpinan adalah seluruh program atau seluruh kegiatan dan layanan serta lembaga

yang ditujukan untuk membantu orang mengembangkan dan melaksanakan rencanaserta beradaptasi dalam kehidupan sehari-hari. Konseling merupakan layanan khusus yang berbeda dengan bidang pendidikan lainnya (Fenti Hikmawati, 2014).

Secara terminologis, pelatihan menawarkan bantuan untuk mengatasi masalah dan kemampuan mengarahkan diri sendiri, meskipun kemampuan ini mungkin perlu dieksplorasi dan dikembangkan melalui pelatihan (W.S, Winkel, 1990).

Mengutip Mohammad Surya, Stoop dan Wal Quest menyatakan bahwa pendampingan adalah proses berkelanjutan yang membantu pengembangan individu untuk mencapai keterampilan kepemimpinan maksimal yang membawa manfaat sebesar-besarnya bagi diri sendiri dan masyarakat. Sementara itu, Jones seperti dikutip Mohammad Surya menekankan pentingnya pendampingan sebagai bantuan orang lain dalam mengambil keputusan dan memecahkan masalah (Mohammad Surya, 1988).

Menurut Smith dan Mc Daniel, konseling dalam Prayitno adalah suatu proses pelayanan yang ditawarkan kepada individu

u agar mereka dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membuat pilihan, rencana dan interpretasi yang diperlukan untuk beradaptasi dengan baik (Prayitno dan Erman Amti, 2004).

Sumber lain juga menjelaskan bahwa pelatihan merupakan suatu proses membantu individu yang dilakukan secara terus menerus agar individu tersebut dapat memahami dirinya(Elfi Mu'awanah, 2009).

Oleh karena itu, pendampingan adalah proses membantu orang, baik secara individu maupun kelompok, untuk mengembangkan keterampilan mereka dengan baik, untuk mencapai kebahagiaan pribadi dan manfaat sosial, dan untuk memahami diri mereka sendiri dan lingkungannya dengan mengatasi hambatan untuk menentukan masa depan yang lebih baik. rencana.

Rumusan lain yang dapat diberikan oleh Bimo Walgito sebagai berikut:

“Bimbingan adalah pertolongan atau bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang untuk menghadapi atau mengatasi kesulitan hidup sehingga orang atau sekelompok orang tersebut dapat

mencapai keberhasilan dalam hidup” (Bimo Walgito, 1989).

Sementara itu, Thohari Musnamar memberikan batasan bimbingan yaitu:

Suatu proses yang bertujuan untuk membantu manusia memahami keberadaannya sebagai ciptaan Tuhan, yang harus hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Tuhan agar dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat (Thohari Musnamar, 1992).

Dari definisi yang dikemukakan pakar diatas, dipahami bahwa bimbingan berorientasi pada:

- a. Membantu pengembangan diri dan memilih gaya hidup (life style) yang sesuai dengan aspirasinya.
- b. Menjaga agar mereka tidak terjatuh pada keadaan merasa tidak wajar dan tidak bahagia.
- c. Membantu menentukan pilihan-pilihan.
- d. Membantu meringankan perasaan,frustasi dan sebagainya (Mellyarti Syarif, 2012).

Pendapat diatas mengisyaratkan bahwa kepemimpinan merupakan suatu perbuatan yang mulia. Kepemimpinan selalu bertujuan untuk menguatkan diri dan mempererat hubungan dengan Allah SWT, yaitu membantu manusia menemukan pemahaman (pemahaman

an diri atau kesadaran diri) bahwadirinya adalah makhluk yang menjalankan dua peran yaitu sebagai khalifah dan hamba Allah. SWT.

Konseling merupakan suatu proses pelayanan yang memperhatikan keterampilan profesional pemberi layanan. Setidaknya satu orang lain juga terlibat, penerima layanan, yaitu. seseorang yang sebelumnya merasa atau tidak mampu berbuat banyak dan setelah mendapat pelayanan mampu berbuat sesuatu (Andi Mappiare, 2011).

Menurut Prayitno dan Erman Amti, konseling adalah suatu proses dimanaseorang ahli (konselor) membantu orang yang mempunyai masalah (klien) melalui wawancara konseling, yang berujung pada pemecahan masalah yang dihadapi klien (Prayitno dan Erman Amti, 2004).

Konseling merupakan suatu proses pelayanan yang memperhatikan keterampilan profesional pemberi layanan. Setidaknya satu orang lain jugaterlibat, penerima layanan, yaitu. Seseorang yang sebelumnya merasa atau tidak mampu berbuat banyak dan setelah mendapat pelayanan mampu berbuat sesuatu (Andi Mappiare, 2011).

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling adalah suatu proses dimana konselor memberikan individu pertemuan tatap muka sehingga konselor mempunyai kesanggupan atau kesanggupan untuk melihat dan menemukan masalah dan dapat menyelesaikan masalah itu sendiri.

### **b. Fungsi Bimbingan Konseling**

Pentingnya layanan bimbingan dan konseling di sekolah terlihat dari berbagai kegiatan bimbingan dan konseling terhadap pengembangan pribadi siswa sebagai makhluk sosial yang selalu bersosialisasi baik di dalam maupun di luar sekolah. Jadi kamu bisa.

disimpulkan bahwa fungsi dari bimbingan dan Konseling adalah sebagai berikut :

1. Tindakan preventif; yaitu, membantu orang menyimpan masalah untuk dirinya sendiri atau mencegahnya agar tidak terjadi. Fungsi preventif dalam pelaksanaannya bagi guru merupakan bagian dari tugasnya yang sangat penting. Dalam dunia kesehatan jiwa, “pencegahan” diartikan sebagai upaya mempengaruhi secara positif

dan bijaksana suatu lingkungan yang dapat menimbulkan kesulitan atau kerugian nyata (Prof. Dr . Priyatno, 1999).

2. Tindakan perbaikan atau perbaikan; yaitu membantu masyarakat menyelesaikan masalah yang mereka hadapi.
3. Fungsi penyimpanan; yakni membantu masyarakat agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terselesaikan) menjadi buruk kembali (bermasalah lagi).
4. Fungsi perkembangan atau perkembangan; yaitu membantu masyarakat menjaga dan mengembangkan situasi dan kondisi yang sudah baik agar tetap baik atau membaik, sehingga tidak menjadi penyebab timbulnya masalah (Dina Amriana, 2018).

Dalam Islam, tujuan penyuluhan dan bimbingan adalah mencegah perbuatan buruk seseorang menjadi baik, dalam pengertian Amar ma'ruf Nahi munkar. Allah menjelaskan hal ini dalam surat Al-Imra ayat 110 yang berbunyi:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ ءَامَنَ أَهْلَ الْكُتُبِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Terjemahnya:

Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik (Departemen Agama RI, 2008).

Ayat di atas menjelaskan bahwa selain kewajiban berdakwah kepada kaum muslimin dan menjaga persatuan dan kesatuan, ayat ini juga menjelaskan bahwa kewajiban ini bermula dari kenyataan bahwa kalian (umat Islam) adalah orang-orang terbaik, terpenting yang lahir di hadapan Allah, hal ini satu. diperlihatkan kepada seluruh umat manusia sampai akhir dunia, karena Engkau memerintahkan untuk berbuat baik dan melarang kejahatan serta beriman kepada Tuhan dengan iman yang benar. Bahwa kamu menunaikan perintah-

perintah-Nya dan menjauhi bahasa-Nya serta beriman kepada perintah-perintah-Nya. Inilah tiga faktor mengapa umat Islam disebut sebagai umat terbaik.

### **c. Tujuan Bimbingan**

Tujuan keseluruhannya adalah membantu manusia mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Meskipun tujuan spesifiknya adalah:

- a. Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
- b. Membantu individu untuk mengatasi masalah yang di hadapinya.
- c. Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang tetap baik menjadi tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain (Dina Amriana, 2018).

Tujuan bimbingan dan konseling terkait dengan aspek akademik (belajar) adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif, seperti kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, mempunyai perhatian terhadap semua pelajaran, dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan.
- b. Memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat.
- c. Memiliki keterampilan atau teknik belajar yang efektif, seperti keterampilan membaca buku, menggunakan kamus, mencatat pelajaran, dan mempersiapkan diri menghadapi ujian.
- d. Memiliki keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan seperti membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas-tugas, memantapkan diri dalam memperdalam pelajaran tertentu, dan berusaha memperoleh informasi tentang berbagai hal dalam rangka mengembangkan wawasan yang lebih luas.
- e. Memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian (Syamsu Yusuf & A. Juntika Nurihsan, 2006).

## B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Anggia Mareta Ireel (2018) dengan judul “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kecemasan menghadapi ujian siswa SMP Negeri 22 Kota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental pretest and posttest single group design. Sampel penelitian ini adalah 10 siswa kelas VII C dengan kecemasan menghadapi ujian tinggi dan sangat tinggi. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner. Hasil yang diperoleh pada penelitian kali ini menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi ujian siswa mengalami penurunan setelah diberikan layanan konseling kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif, hal ini terlihat dari hasil pre-test dan post-test  $p = 0,005$  sehingga  $p < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh

yang signifikan terhadap tes kecemasan siswa sebelum dan sesudah konseling kelompok self-directed. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan mahasiswa di atas terdapat pada metode penelitian yang digunakan. Namun perbedaannya terletak pada jumlah sampelnya.

2. Suwi Wahyu Utami, S.Pd., (Jogyakarta, 2017) “Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah Terhadap Penurunan Learning Burnout Siswa Kelas VIII SMPIT Abu Bakar Placement School” Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh. Tentang Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah Untuk Mengurangi Kebosanan Belajar Siswa Kelas VIII Asrama SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Kami menguji perbedaan tingkat kepuasan belajar antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Kami menguji apakah ada interaksi antara kelompok dan gender ketika melaksanakan kegiatan yang mengurangi kebosanan belajar, dan kami menyelidiki kebosanan belajar mana yang dapat dikurangi dengan teknik ini. Teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah merupakan gabungan antara teknik restrukturisasi kognitif dengan teknik

konseling islami yaitu muhasabah untuk menyempurnakan proses konseling mencapai aspek spiritual dan memahami hakikat manusia sebagai hamba Allah yang selalunya termotivasi untuk meningkatkan dan menghayati diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan parallel tertanam (campuran tidak seimbang) dengan penelitian eksperimen desain faktorial sebagai metode utama dan penelitian kualitatif sebagai metode sekunder. Subjek terdiri dari dua kelompok eksperimen dan dua kelompok kontrol, masing-masing laki-laki dan perempuan, dan berjumlah 20 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah berpengaruh terhadap penurunan belajar siswa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan mahasiswa di atas terdapat pada metode penelitian yang digunakan. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel dependen (Y) yang digunakan.

3. Jurnal Penelitian E Aminullah, M. Ramli, Nur Hidayah dengan judul Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Problem Based Coping untuk Mengurangi Stres Akademik. Berdasarkan analisis Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh masing-masing variabel independen (teknik

restrukturisasi kognitif dan coping berbasis masalah) sama efektifnya dalam menurunkan stres akademik siswa. Namun, untuk melihat perbedaan yang signifikan antara keduanya, Anda perlu menjalankan analisis Mann-Whitney. Analisis Mann-Whitney menghasilkan nilai  $Z$  sebesar  $-3,427$  dan asimtot.

Tanda tangan. (2-tailed) adalah  $0,001$  yang berarti probabilitasnya kurang dari  $0,05$ . Dengan demikian, kedua populasi tersebut berbeda dalam penurunan stres akademik, dengan kata lain profil stres akademik kelompok siswa yang diberi teknik restrukturisasi kognitif berbeda secara signifikan dengan profil stres akademik kelompok siswa yang diberi perlakuan pemecahan masalah.

berdasarkan kelangsungan hidup. Kesimpulan dari penelitian ini adalah hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara teknik restrukturisasi kognitif dan treatment berbasis masalah dalam menurunkan stres akademik siswa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan mahasiswa di atas adalah pada teknik penelitian yang digunakan yaitu teknik restrukturisasi kognitif. Perbedaannya terletak

pada variabel independen, dan sebagai tambahan, penelitian di atas membandingkan teknik restrukturisasi kognitif dan pengobatan berbasis masalah.

### **C. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ho : Teknik restrukturisasi kognitif tidak efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester

Ha : Teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitiannya berupa angka angka dan statistik digunakan dalam analisisnya (Sugiyono, 2016). Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang memerlukan banyak kegunaan, mulai dari pengumpulan data, interpretasi, dan publikasi hasilnya. Begitu pula pada penelitian tahap akhir, akan lebih baik jika disertai dengan gambar, tabel, diagram atau gambar lainnya (Zuhairi, 2016).

Penelitian ini bersifat deskriptif. “Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang mencoba mendeskripsikan dan menafsirkan objek sebagaimana adanya tanpa bermaksud menarik kesimpulan yang dapat diterapkan kepada masyarakat umum” (Sugiyono, 2016). Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh ilmuwan bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada dengan menggunakan angka-angka. Berdasarkan metode penelitian di atas, penelitian ini

menggunakan metode kuantitatif untuk mendeskripsikan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ujian SMAN 10 Sinjai.

## **B. Defenisi Variabel**

Definisi variabel merupakan petunjuk bagaimana caranya mengukur suatu variabel. “Definisi operasional variabel adalah suatu definisi yang sifatnya dapat diamati” (Sunardi Suryabata, 2008).

Pengertian variabel merupakan suatu hal yang sangat diperlukan, dengan adanya definisi variabel anda dapat menunjukkan sampel mana yang cocok untuk digunakan. Dari definisi sebelumnya anda dapat memahami bahwa pengertian variabel adalah suatu rumus perhitungan yang disimbolkan dengan perhitungan tertentu, yang menggunakan data nominal maka datanya lebih mudah dibaca.

Merujuk penjelasan diatas, variabel sebagai objek tindakan yang diteliti dalam penelitian ini adalah:

### **1. Variabel Bebas (X)**

Teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Membimbing klien yang mempunyai

kemampuan (1) perilaku disfungsional emosional akibat berpikir irasional, tidak realistis, dan tidak logis, (2) mampu mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional secara konstruktif dan kemudian bertindak dengan baik dan bermakna, (3) berpikiri rasional. . dan kemampuan yang tidak berfungsi berdampak negatif pada emosi dan perilaku, (4) Jika keyakinan ini terus berlanjut, maka akan menghasilkan perilaku yang merusak diri sendiri (perilaku berkehendak yang berdampak negatif pada diri sendiri). Hal ini disebabkan karena pikiran, perasaan, dan perilaku saling berhubungan dan saling mempengaruhi.

## 2. Variabel Terikat (Y)

Kecemasan siswa pada saat ujian semester merupakan wujud dari berbagai proses emosi yang campur aduk berupa keadaan, kondisi atau perasaan sejahtera yang tidak menyenangkan, akibatnya siswa mengalami ketakutan, ketegangan, ketidakberdayaan dan kekhawatiran yang berlebihan dan berkepanjangan yang disebabkan olehnya. Interpretasi kognitif siswa terhadap siswa. situasi yang mengancam

akibat ketidakmampuan beradaptasi menghadapi ujian semester.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat Penelitian**

Tempat penelitian ini akan dilaksanakan di SMAN 10 Sinjai. Jalan Andi Akbar Kelurahan Samataring, Kecamatan Sinjai Timur, Kabupaten Sinjai, Provinsi Sulawesi Selatan. Tempat ini dipilih oleh peneliti sebagai tempat penelitian karena di SMAN 10 Sinjai merupakan tempat pelaksanaan bimbingan antar pribadi guru BK terhadap kedisiplinan siswa, sesuai dengan judul yang diangkat oleh peneliti.

#### **2. Waktu Penelitian**

Adapun waktu penelitian yang direncanakan oleh peneliti adalah pada bulan Januari hingga Mei 2022.

### **D. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono

2016). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPA 2 SMAN 10 Sinjai yang berjumlah 25 peserta didik.

## **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan bahan penelitian dengan harapan sampel yang diambil dari populasi tersebut dapat mewakili populasi secara umum (Suharsimi Arikunto, 2014). Sampel adalah bagian dari populasi dan ciri-cirinya. Jika populasinya besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada dalam populasi tersebut, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiono, 2016).

Dari pengertian tersebut dapat dipahami bahwa dalam penelitian, sampel berarti sejumlah subjek yang diambil dari populasi sebagai wakil dalam jumlah yang besar sesuai dengan kebutuhan dan keinginan peneliti, sepanjang mewakili populasi tersebut.

Teknik sampling adalah suatu cara dimana sampel diambil dari populasi penelitian utama sedemikian rupa sehinggadapat mewakili keseluruhan populasi. Teknik sampling jenuh digunakan untuk menentukan besarnya sampel karena seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Menurut Sugiyono, dalam Khoirudin, dengan

menggunakan setiap anggota populasi sebagai sampel menjadi sampel jenuh (Khoirudin, 2017). Oleh karena itu, besar sampel 25 siswa XI IPA 2 SMAN 10 Sinjai dalam penelitian ini adalah 25 orang.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan salah satu tahapan penelitian yang sangat penting, karena informasi yang diperoleh berguna untuk menyajikan hipotesis yang telah dirumuskan. Penelitian ini mengumpulkan data sebelum dan sesudah perawatan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Oleh karena itu, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

### **1. Angket (Questioner)**

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang diterapkan dengan mengajukan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Metode kuesioner digunakan untuk memperoleh informasi mengenai variabel terikat (Y), yaitu. perasaan cemas siswa. Tujuan penyebaran kuesioner adalah untuk mengetahui informasi lengkap mengenai permasalahan.

## **2. Observasi**

Menurut Sutrisno Hadi, persepsi merupakan suatu proses kompleks yang terdiri dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua yang terpenting adalah proses persepsi dan memori (Sugiyono, 2016).

## **3. Dokumentasi**

Dokumentasi merupakan catatan berbagai kegiatan atau peristiwa di masa lalu. Dokumentasi bertujuan untuk memberikan informasi langsung dari lokasi penelitian. Dokumen yang disertakan meliputi buku-buku relevan seperti modul, peraturan, laporan kegiatan, dokumenter dan informasi relevan lainnya.

## **F. Instrument Penelitian**

### **1. Pembuatan Instrument**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner untuk mengetahui kecemasan siswa saat ujian semester. Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa dalam tes tatap muka menggunakan skala likert. Empat kategori respons digunakan dalam kuesioner yang dibuat, yaitu. (SS) sangat sesuai, (S) sesuai, (TS) tidak sesuai dan (STS) sangat tidak sesuai untuk SMAN 10 Sinjai.

Penelitian ini menggunakan alat ukur kecemasan siswa menjelang ujian semester yang bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai kecemasan siswa menjelang ujian. Tingkat kecemasan dalam pembelajaran yang diberikan dapat diketahui dari nilai yang diperoleh, sehingga jika nilai yang diperoleh tinggi maka tingkat kecemasan siswa akan menjadi panic saat menghadapi ujian semester, sebaliknya jika nilai yang diperoleh rendah, tingkat kecemasan siswa akan sedikit cemas menjelang ujian semester.

## **2. Uji Instrumen**

### **a. Uji Validitas**

Validitas adalah keakuratan atau ketepatan suatu alat ukur. Uji validitas mengukur valid atau tidaknya suatu penelitian. Suatu instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data tentang variable yang diteliti secara akurat (Arikunto, 2010).

Tujuan uji validasi adalah untuk mengetahui keakuratan masing masing instrumen. Dalam uji validitas, 25 responden yang menjadi sampel populasi penelitian digunakan sebagai instrumen

tes. Dalam penelitian ini SPSS 19 digunakan untuk menguji tingkat validitas instrumen.

Uji validitas merupakan uji keabsahan variabel pertanyaan penelitian. Nilai r hitung dibandingkan dengan nilai r tabel untuk mengetahui valid atau tidak. Jika nilai yang dihitung adalah nilai yang dihitung  $t_{hitung}$ ; nilai tabel atau makna  $t_{tabel}$ ;  $0,05$  maka dapat disimpulkan instrumen tersebut valid. Sebaliknya jika nilai  $t_{hitung}$ ; nilai tabel atau makna  $t_{tabel}$ ;  $0,05$  maka datanya tidak valid.

#### **b. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas menentukan konsistensi alat ukur, apakah alat ukur yang digunakan dapat diandalkan dan apakah pengukuran tetap konsisten bila diulang. Reliabilitas tes biasanya dinyatakan secara numerik dalam bentuk koefisien. Uji reliabilitas angket kecemasan penelitian ini pada ujian semester dilakukan dengan teknik Alpha Cronbach dengan menggunakan SPSS 19.

## **G. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau mendekati normal. Tujuan uji normalitas data adalah untuk mengetahui sebaran data pada salah satu variabel yang digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan tepat untuk membuktikan model penelitian tersebut biasanya merupakan data yang tersebar (Sugiyono, 2016). Uji Kolmogorov-Smirnov dengan SPSS 19 digunakan sebagai uji normalitas. Data dianggap normal apabila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 pada (Panda; 0,05). Sebaliknya jika nilai signifikannya kurang dari 0,05 (Panda; 0,05), maka data tersebut dianggap tidak normal.

### **2. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah varian dari dua distribusi atau lebih adalah sama. Uji homogenitas menguji apakah data dua varian atau lebih berasal dari populasi yang homogen atau tidak, yaitu dua varian atau lebih dibandingkan (Edi

Riadi,2014). Berdasarkan kedua penjelasan tersebut, pada dasarnya tujuan uji homogenitas adalah untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang mempunyai varian yang sama. Uji Levene digunakan dalam uji homogenitas varians, dianggap homogen jika nilainya signifikan dangt; 0,05.

### **3. Pengujian Hipotesis Regresi Linear Sederhana**

Pengujian hipotesis adalah suatu kesimpulan atau pernyataan tentang sesuatu yang bersifat tentatif dan diasumsikan benar. Hipotesis merupakan jawaban sementara karenamasih berdasarkan teori, asumsi, dan pengalaman, sehingga harus dilakukan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui kebenaran hipotesis tersebut.

Regresi linier sederhana adalah metode yang digunakan untuk mengidentifikasi hubungan langsung antara variabel bebas (bebas) dan variabel terikat (dependen). Variabel observasi yang dihasilkan kemungkinan besar juga dipengaruhi oleh variabel lain seperti tinggi badan dan berat badan seseorang (itmanshoesandboots, 2021).

Kegunaan Analisis Regresi Linier Sederhana Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengukur pengaruh satu variabel prediktor (variabel bebas) terhadap variabel terikat.

Tujuan regresi linear sederhana yaitu:

- a) Digunakan untuk menguji hubungan/korelasi/pengaruh satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat.
- b) Regresi juga dapat digunakan untuk melakukan prediksi atau estimasi variabel terikat berdasarkan variabel bebasnya.
- c) Data yang dianalisis harus berupa data yang berskala interval/rasio.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Profil sekolah**

Nama Sekolah	: SMA NEGERI 10 SINJAI
Alamat	: Jl. A. AKBAR Kelurahan Samataring Kecamatan Sinjai Timur Kabupaten Sinjai
Status sekolah	: Negeri
Jenjang akreditasi	: B ( Baik)
Nama Yayasan/Pengelola	: -
N.S.S	: 301191205006
N.I.S	: -
NPSN	: 40318275
Luas tanah	: 3605 m <sup>2</sup> .

Luas bangunan lantai bawah	:	
Luas tanah kosong	:	
Status tanah & bangunan	:	Hak Guna Pakai
Jumlah ruang belajar	:	12 kelas
Waktu belajar	:	Pagi, pukul 07.15 s.d. 14.00 Wita
Mata pelajaran Bahasa Asing	:	Bahasa Jerman
Kegiatan ekstrakurikuler	:	KIR, PMR, PRAMUKA, PASKIBRA, ROHIS, SENI, OLAH RAGA

## 2. Visi dan Misi Sekolah

### a. Visi SMA Negeri 10 Sinjai

***UNGGUL DALAM PRESTASI,  
BERAKHLAQULKARIMAH, TRAMPIL, MANDIRI, DAN BERBUDAYA***

### b. Misi SMA Negeri 10 Sinjai

- 1) Memotivasi peserta didik untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yang efektif, aktif, kreatif, kritis dan menyenangkan.
- 2) Menumbuhkan kegemaran dan kebiasaan membaca, menulis dan berkarya

- 3) Menyiapkan peserta didik untuk menjadi pribadi yang mandiri, trampil, dan berani mengembangkan potensi dirinya.
- 4) Menumbuhkan sikap bertanggungjawab terhadap peraturan sekolah, agama, hukum serta norma-norma dan nilai yang berlaku di masyarakat.
- 5) Mengefektifkan proses pembelajaran serta mengaplikasikan pembaharuan dalam dunia pendidikan yang didasari nilai dasar budaya dan karakter bangsa.
- 6) Melakukan pembinaan kesiswaan yang berkesinambungan.
- 7) Menciptakan lingkungan belajar yang sehat serta berwawasan lingkungan sebagai tempat aktifitas belajar

### **3. Identitas Kepala Sekolah**

Nama Kepala Sekolah : Drs. Juanda, M.M

Tempat/tanggallahir : Sinjai/ 25 Desember 1965

Alamat Rumah : Btn Lambassang Blok B

129

No. HP :085398014989

Tanggal pengangkatan Kepala Sekolah di sekolah ini :  
7 Desember 2017 Pengalaman mengajar di SMA adalah tahun  
1989 Pendidikan dan jenjang terakhir :

JENJANG	JURUSAN	TAHUN	INSTITUSI
S2	Manajemen Pendidikan	2012	STIE ARTHA BODHISWARA SURABAYA

#### 4. Wakil Kepala Sekolah dan Staf

Wakil Kepala Sekolah & Staf	Nama	Pendidikan Jurusan	Masa Kerja	
			Sbg Guru	Dalam Jabatan
a. Akademik Kurikulum	Drs. Ramlan	S.1 Biologi	25thn 09 bln	Pembina, IV/b
b. Kesiswaan	Drs. Abd. Asis Amin	S.1 Bimbingan dan Penyuluhan	26thn 00bln	Pembina, IV/b
c. Sararana dan Prasarana	Kasman, S.Pd	S.1 Matematika	28thn 00bln	Pembina, IV/a
c. Humas	Majid, S.Pd	S.1 Pendidikan Sejarah	21 thn 08 bln	Pembina, IV/b

### 5. *Identitas Kepala Urusan Tata Usaha Sekolah*

*Nama Kepala Urusan* :

*Muhammad Saleng, S.Pdi*

Tempat /tanggal lahir : 31 Desember 1966

Alamat rumah : Desa Tongke-tongke,  
Sinjai Timur

No. Telepon : HP.

082337276449

Tanggal pengangkatan Kaur TU di sekolah ini : **27-03-2018**

Jabatan sebelumnya : Staf TU SMP Negeri 3  
Sinjai Selatan

Pengalaman sebagai kaur TU sekolah :

<b>No.</b>	<b>Kaur Tu Sekolah Di</b>	<b>Dari Tahun S.D Tahun</b>
1.	SMA Negeri 10 Sinjai	2011 – sekarang

Pendidikan terakhir : S1, jurusan : Pendi. Agama Islam,  
Institusi : YAPNAS – Jeneponto.

Pelatihan yang pernah diikuti yang berkaitan dengan tugas pokok :

No.	Tahun	Nama Pelatihan	Lamanya (Hari)
1.	-	-	-

Kepengurusandalam MKTUS ( MusyawarahKepala Tata Usaha Sekolah) :

No.	Tahun	Jabatan	Tingkat
-	-	-	-

## 6. Komponen-Komponen Sekolah :

### 1. Kurikulum

#### a. PelaksanaanKurikulum

Kurikulum	Kelas X	Kelas Xi	Kelas Xii
K13	✓	✓	✓

#### b. Jam Belajar efektif setiap minggu :

Kelas X : 4 x 42 Jam Pelajaran = 168Jam Pelajaran

Kelas XI : 4 x 42 Jam Pelajaran = 168 jam  
Pelajaran

Kelas XII : 4 x 42 Jam Pelajaran= 168 Jam  
Pelajaran

c. Alokasi Waktu setiap jam pelajaran : 45 menit

## 2. Jumlah Siswa Tahun 2021/2022

Semua Kelas	Kelas X			Kelas Xi			Kelas Xii		
	IPA	IPS	JML	IPA	IPS	Jml	IPA	IPS	Jml
370	71	69	140	51	61	112	65	53	118

## 3. Ketenagaan :

a. Guru

1) Jumlah Semua Guru

Pendidikan Terakhir	Guru Tetap	Guru Honor	Guru Dpk	Guru Bantu/Ptt	Jumlah Guru
Pasca sarjana (S2) :					
a. Kependidikan	4	1	-	-	-
b. Non Kependidikan					
Sarjana / S.1	20	22			
Jumlah Guru	24	23		-	47

## b. Pegawai

## 1) Jumlah Pegawai

<b>Pendidikan Terakhir</b>	<b>Pegawai Tetap</b>	<b>Pegawai Honor</b>	<b>Pegawai Dpk</b>	<b>Jumlah Pegawai</b>
Pasca Sarjana				
Sarjana	2	6		8
Sarmud/D3				
D2/D1				
SLTA/KPAA	1			1
SLTP & SD				
Jml semua Peg.	3	6		9

## 2). Jenis Tugas :

<b>No.</b>	<b>Jenis Tugas</b>	<b>Jumlah</b>
1.	Pegawai Administrasi	6
2.	Petugas Perpustakaan	2
3.	Petugas Lab. IPA	1
4.	Tehnisi Komputer	1
5.	Tehnisi Lab. Bahasa	-
6.	Petugas keamanan (Satpam)	-
7.	Petugas kebersihan/pembantu pelaksana	-
Jumlah semua Pegawai		10

## B. Hasil dan Pembahasan Penelitian

### 1. Hasil penelitian

Penelitian yang bertajuk “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Ujian Kelas Semester XI SMAN 10 Sinjai” bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI dan diikuti total 25 orang.

Tabel 4.1

Nama-nama siswa kelas XI

No	Nama siswa
1	Fauzan Zuhair
2	Rahmat Ryan Hidayat
3	Nuramalina
4	Emil
5	Nurul Izza
6	Nur Sinar
7	Aidil Putra
8	Asriyanti
9	Besse Tenri Ayu
10	Sri Ainun Mutmainnah

11	Tenri Wita
12	Muh. Amir
13	Agustianita Haerani
14	Yuyun Handayani
15	Tika Juliana
16	Syafina Adi
17	Hildawati
18	Regita
19	Nur Aliya B.
20	Husaini Amaliah Majid
21	Aulia Indriyani
22	Aditya
23	Winda
24	M. Fajeri
25	Afdal

*Sumber data : Absensi kelas XI SMAN 10 Sinjai*

## **a. Uji Validitas dan Reliabilitas**

### **1) Uji Validitas**

Untuk mengetahui survei tersebut bagus atau tidak, Anda perlu mencoba survei kualifikasi subjek. Oleh karena itu, angket diujikan kepada siswa IPA 2 kelas XI SMAN 10 Sinjai. Berdasarkan perhitungan uji

validitas dengan menggunakan SPSS versi 19. Berikut hasil uji validitasnya.

Tabel 4.2  
Uji Validitas Instrumen

<b>No.Item Pertanyaan</b>	<b>R<sub>hitung</sub></b>	<b>Sig.(2-tailed)</b>	<b>Kriteria</b>
1	0,473	0,020	Valid
2	0,480	0,018	Valid
3	0,420	0,041	Valid
4	0,424	0,039	Valid
5	0,437	0,033	Valid
6	0,591	0,002	Valid
7	0,444	0,030	Valid
8	0,627	0,001	Valid
9	0,407	0,048	Valid
10	0,486	0,016	Valid
11	0,595	0,002	Valid
12	0,407	0,048	Valid
13	0,447	0,029	Valid
14	0,424	0,039	Valid

15	0,429	0,037	Valid
16	0,473	0,020	Valid
17	0,464	0,022	Valid
18	0,456	0,025	Valid
19	0,464	0,022	Valid
20	0,472	0,020	Valid
21	0,516	0,010	Valid
22	0,447	0,028	Valid
23	0,427	0,037	Valid
24	0,433	0,035	Valid
25	0,476	0,19	Valid

*Sumber data : Hasil Output SPSS 19*

Berdasarkan uji validitas instrumen pada tabel di atas, kriteria instrumen dikatakan valid apabila mempunyai nilai signifikansi ( $>0,05$ ) dan nilai  $r$  hitung  $>0,05$ . tabel. rtabel dikenal sebagai 0,406. Oleh karena itu, hasil uji validitas instrumen tingkat kecemasan menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian valid karena signifikansi (2-tailed)

hasil uji validitas gaya belajar visual dan kinestetik ( $>0,05$ ).

## 2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas mengukur kuesioner yang merupakan indikator variabel. Program aplikasi SPSS versi 19 digunakan untuk uji reliabilitas, dan ketika mengambil keputusan reliabilitas, suatu instrumen dikatakan reliabel jika nilai Cronbach's alpha lebih besar dari 0,610. Berikut hasil uji reliabilitasnya.

Tabel 4.4

Uji Reliabilitas Instrumen Variabel X

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,904	25

*Sumber data: Hasil output SPSS 19*

Berdasarkan tabel 4.4, telah dilakukan uji reliabilitas instrumen penelitian dari data angket tingkat kecemasan. Dari uji reliabilitas dapat

disimpulkan bahwa nilai koefisien *cronbach alpha* bernilai  $0,904 > 0,610$ . Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa seluruh instrumen penelitian sangat reliabel karena memiliki *cronbach alpha* ( $\alpha$ )  $> 0,610$ .

## b. Analisis data

### 1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah populasi berasal dari data yang berdistribusi normal. Uji normalitas data dihitung dengan teknik Kolmogorov-Smirnov. Berikut hasil uji normalitas dengan menggunakan SPSS versi 19.

Tabel 4.5

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	12,83747632
Most Extreme Differences	Absolute	,251
	Positive	,251

	Negative	-,147
Kolmogorov-Smirnov Z		1,257
Asymp. Sig. (2-tailed)		,085

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

*Sumber data: Hasil output SPSS 19*

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,085 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji Homogenitas digunakan untuk menguji apakah sebaran data dari dua varian atau lebih berasal dari populasi yang homogen atau tidak, yaitu dengan membandingkan dua atau lebih variannya. (Edi Riadi, 2014) Uji homogenitas varian menggunakan uji *Levene*, dikatakan homogen apabila nilai signifikan  $> 0,05$ .

Tabel 4.6

## Test of Homogeneity of Variances

Restrukturisasi Kognitif

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,919	1	48	,172

*Sumber data: Hasil output SPSS 19*

Berdasarkan hasil uji Homogenitas diketahui nilai signifikansi  $0,172 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi homogen.

### 3. Pengujian Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh satu variabel bebas terhadap variabel terikat. dasar pengambilan keputusan dalam uji regresi linear sederhana dapat mengacu pada dua hal, yakni:

Membandingkan nilai signifikansi dengan nilai probabilitas 0,05

- 1) Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  artinya, variabel X berpengaruh terhadap variabel Y.
- 2) Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  artinya, variabel tidak berpengaruh terhadap variabel Y.

Tabel 4.7

ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	996,809	1	996,809	5,600	,027 <sup>b</sup>
	Residual	4094,231	23	178,010		
	Total	5091,040	24			

a. Predictors: (Constant), Restrukturisasi Kognitif

b. Dependent Variable: Kecemasan

*Sumber data: Hasil output SPSS 19*

Dari output tersebut dapat diketahui bahwa  $F \text{ hitung} = 5,600$  dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,027 < 0,05$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel teknik restrukturisasi kognitif atau dengan kata lain ada pengaruh variabel teknik restrukturisasi kognitif (X) terhadap variabel kecemasan (Y).

Tabel 4.8

## Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,442 <sup>a</sup>	,196	,161	13,342

a. Predictors: (Constant), Restrukturisasi Kognitif

*Sumber data: Hasil output SPSS 19*

Tabel diatas menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,442 dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0,196, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas atau teknik restrukturisasi kognitif (X) terhadap variabel terikat atau kecemasan (Y) adalah sebesar 19,6%.

## **2. Pembahasan**

Uji validitas dilakukan di kelas, berdasarkan perhitungan uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 19 diketahui 25 ekspresi dinyatakan valid dengan nilai signifikansi  $< 0,05$  dan nilai r hitung  $> 0,3$ . Sedangkan pada uji reliabilitas diketahui koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,904  $> 0,5$ ; 0,610. Oleh karena itu, semua instrumen penelitian ditemukan sangat andal.

Hasil uji normalitas dengan menggunakan SPSS 19 memberikan nilai signifikan sebesar 0,085 terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian semester, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Karena nilai makna  $> 0,05$ .

Berdasarkan hasil uji homogenitas dengan bantuan SPSS 19 maka diperoleh nilai signifikansi  $0,172 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi homogen. Sedangkan pada pengujian hipotesis regresi linear sederhana diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,027 < 0,05$  maka dikategorikan bahwa data tersebut berpengaruh.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif efektif terhadap kecemasan siswa, dimana angkayang diperoleh menunjukkan bahwa pengaruh variabel bebas atau teknik restrukturisasi kognitif (X), terhadap variabel terikat atau kecemasan (Y) , adalah 19,6%. Hal ini dikarenakan siswa memahami konsep teknik restrukturisasi diri bahwa teknik ini dapat mengubah cara berpikir siswa sendiri dari pikiran negatif menjadi positif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif berdasarkan hasil penelitian yaitu 1435 dan setelah penerapan teknik restrukturisasi kognitif yaitu 1538 yang menunjukkan efektifitas penggunaan teknik restrukturisasi terhadap tingkat kecemasan siswa sebelum penerapan teknik restrukturisasi kognitif. semester. ujian.

Dari hasil observasi penulis menemukan bahwa siswa cenderung mempunyai masalah-masalah yang sering mengganggu pikirannya, sehingga siswa menjadi tidak fokus dalam ujian, siswa juga sering merasa cemas ketika ada sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya, seperti apa yang ingin dilakukannya. dalam hal ujian biasanya guru memberikan kisi-kisi yang mudah dipelajari kepada siswa untuk memudahkan siswa dalam lulus ujian, namun biasanya kisi-kisi yang diberikan tidak sesuai dengan soal-soal yang akan datang pada ujian tersebut, berikut Siswa biasanya kurang percaya diri dalam mengikuti ujian dan menerima hasil ujiannya sendiri.

Penulis juga menemukan adanya siswa yang merasa cemas ketika siswa tidak dapat menjawab soal padahal waktu sudah hampir habis, disini biasanya siswa merasa cemas karena siswa tidak menyelesaikan semua soal tetapi guru sudah ingin mengumpulkan jawabannya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa dari hasil analisis SPSS 19 tentang efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian kelas XI IPA semester 2 SMAN 10 Sinjai dapat disimpulkan itu.:

1. Hasil uji hipotesis regresi linier sederhana kelas 0,05 maka model regresi dapat memprediksi variabel teknik restrukturisasi kognitif sehingga diketahui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif efektif mengatasi siswa. Kecemasan hingga 19,6%.

#### **B. Saran**

Dalam penelitian ini, peneliti mencatat masih banyak kesenjangan baik dari segi kajian maupun isinya. Namun satu hal yang ingin peneliti sampaikan adalah bahwa penelitian ini merupakan hasil karya terbesar yang dapat peneliti lakukan. Dalam penelitian ini peneliti menemukan beberapa hal yang dapat digunakan untuk menimbang dan memberikan rekomendasi, yaitu:

1. Perlu adanya peningkatan antara kerja sama antara guru dan siswa.
2. Bagi para guru hendaknya lebih aktif lagi dalam melakukan pendekatan kepada siswa guna kelancaran dalam proses belajar mengajar dengan tujuan agar merasa tidak merasa canggung terhadap guru dalam segala situasi.
3. Melihat kondisi siswa yang masih merasakan cemas ketika menghadapi ujian maka sangat dibutuhkan upaya yang lebih maksimal dari guru dalam memberikan motivasi dan arahan kepada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler, A., & Rodman, R. (2004) *Psychological Testing. Sixth Edition*. New York: Mcmillan Publishing Company. Inc:
- Amriana, D. (2018) “*Peranan Bimbingan Konseling Islami Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Smp Negeri 30 Makassar 2018*” Skripsi. Makassar: UIN 2018.
- Amriana, D. (2018) *Peranan Bimbingan Konseling Islami Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Smp Negeri 30 Makassar 2018*”. Skripsi Makassar:
- Arikunto, S. (2014) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2014
- Azwar, S. (2015) *Penyusunan Skala Psikolog*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Az-Zahrani, A., & Musfir, M. (2005) *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Bradley T. E. (2017) *40 Tehnik*, cetakan ke-dua (yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Burns, B., & David, J. (2004) *Anxiety at the Time of the Final Exam: Relationship With Expectations and Performance*. Journal of Education for Business.
- Chaplin, J.P. (2009) *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta; Rajawali Press.

- Damayanti, R., & Puti, A.N. (2016) *“Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di mtsn 2 Bandar Lampung”*. Jurnal Bimbingan dan Konseling , Vol 3 No. 2.
- Departemen Agama RI Al-Hikmah. *Al-qur’an dan Terjemahannya*,.
- Departemen Agama RI Al-Hikmah. *Al-qur’an dan Terjemahannya*. Bandung: Dionegoro, 2008,
- Djiwandon, D. (2002) *Konseling Dan Terapi dengan Anak Dan Orang Tua*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Erford, B. T. (2016) *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. terjemah oleh Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hamadi, A. (2013) *Psikologi Belajar*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Harwanti, H., Noviandari, N., & Jawahirul K.(2016) *Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*. Jurnal Psikologi . Vol. 3 No.2.
- Hikmawati, F. (2014) *Bimbingan dan Konseling*. Edisi Revisi (Cet.IV; Jakarta : Rajawali Pers.
- Husain, U. & Purnomo, S. A.(2001) *Metodology Penelitian sosial* (Cet. IV; Jakarta: PT. Bumi Aksara).
- Kartono, K. (2014) *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta : Rajawali Press.

- Lazarus, R. (1976) *Parents of Adjustment*. Tokyo: mcgraw-Hill, Kogakusha Ltd.
- ltmansshoesandboots.com/makalah-regresi-linier-sederhana-pdf.html. Di akses pada tanggal 22 Desember 2021.
- Mappiare, A. (2011) *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, Edisi: 2 Cet. VIII. Jakarta: Rajawali Press.
- Mu'awanah, E. (2009) *Bimbingan Konseling Islam di Sekolah Dasar*. Cet. II; Jakarta: Bumi Aksara.
- Muchlas, M. (1976) *Psikoneorosa dan Gangguan Psikomatif*. Jokjakarta: Muria.
- Nevid, J. dkk. (2005) *Psikologi Abnormal Jakarta; Erlangga*.
- Nevid, J. S., Spencer, A. R. & Beverly G. (2007) *Psikologi Abnormal* terjemah oleh Tim Fakultas Psikologi UI. Jakarta : Erlangga.
- Nevid, J. S., Spencer, A. R. & Beverly G. (2007) *Psikologi Abnormal* terjemah oleh Tim Fakultas Psikologi UI. Jakarta : Erlangga.
- Nur, G. M. & Risnawati, S. R. (2009) *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruzz Media.
- Nursalim, M. (2013) *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Prayitno & Erman, A. (1999) *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Prayitno & Erman, A. (2004) *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Cet.II; Jakarta: Rineka Cipta.
- Probowaty, D. (2020) Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Mogok Sekolah Pada Siswa SMP. *Jurnal*, Vol 4 No 1.
- Ramaiah, S. (2003) *Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*. . Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Riadi, E. (2014) *Metode Statistika: Parametrik & Non-Parametrik*. Tangerang: Pustaka Mandiri.
- Rochman, K. L. ( 2010) *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Santrock, J. W. (2004) *Perkembangan Masa Hidup Terjemah Oleh Achmad Suchairi & Juda Damanik*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, A. I. P. (2021) “*Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik Di Sman 1 Bandar Sribawono Lampung Timur*”. Skripsi. Lampung Timur.
- Semium, Y. (2021) *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius.
- Shah, K. (2000) *Reducing the Anxiety*. Office tehnology Lab-T-10. Email: Kash@.Taft.Org..
- Slameto, S. (2015) *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sugiono, S.(2016) *Metode Penelitian Penelitian Kuantitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunardi, S. (2008) *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Gafindo Persada 2008.
- Surianti, S. (2020) *Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Pada Siswa Saat Mengikuti Ujian Sekolah Di Sma Negeri 4 Sinjai*.
- Surya, M. (1988) *Dasar-dasar Penyuluhan (Konseling)*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syamsu, Y. (2006) *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Syarif, M. (2012) *Pelayanan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Terhadap Pasien*. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- T, Bradley. *40 Teknik yang Harus Diketahui Konselor*.
- Thohari, M. (1992) *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Tohirin, T. (2009) *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Walgito, B. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset, 1989.
- Winkel, W.S. (1990) *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Menengah*. Jakarta: PT. Grasindo.

Yusuf, S. & A. J. N. (2005) *Landasan dan Bimbingan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Zuhairi, Z. (2016) *Pedoman Penelitian Karya Ilmiah*. Jakarta: Rajawali Pers.

Zulkarnain, Z. (2009) *Kontribusi Budaya Kerja Etos Kerja Disiplin*. Tesis (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Medan.

# **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## KISI-KISI INSTRUMEN KECEMASAN

DIMENSI	SUB DIMENSI	INDIKATOR	NO ITEM			
			Kecemasan Sesaat		Kecemasan Dasar	
			+	-	+	-
1. Ketakutan	a. Takut	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individu takut menghadapi suatu kejadian</li> </ul>	1,4,8	11	1	-
	b. Perasaan tidak pasti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individu merasa tidak pasti dalam menghadapi suatu kejadian</li> </ul>	15	3	23	-
	c. Prihatin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individu merasa prihatin akan suatu keadaan</li> </ul>	2	10	8,16	24
	d. Perasaan akan terjadi sesuatu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individu merasa bahwa suatu kejadian akan terjadi dengan tidak menyenangkan</li> </ul>	6, 19	17	5	2
2. Khawatir	a. Khawatir	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individu mengalami</li> </ul>	13, 14	9	6	4

		<ul style="list-style-type: none"> <li>kekhawatiran akan suatu kejadian dikemudian hari khususnya pada akibat yang</li> <li>ditimbulkan</li> </ul>				
--	--	--	--	--	--	--

	b. Perasaan tidak mampu	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Individu merasa dirinya tidak mampu menghadapi akibat dari suatu kejadian</li> <li>● dikemudian hari</li> </ul>	7	16	7	9
	c. Memikirkan yang belum terjadi	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Individu memikirkan akibat dari suatu kejadian secara terus menerus, sehingga</li> <li>● pikirannya terbebani</li> </ul>	23, 26	5	3, 18	10
3. Gelisah	a. Rasa gelisah	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Individu merasa gelisah</li> </ul>	18	20	19	1 7
	b. Rasa ingin menangis	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Individu merasa seperti ingin</li> <li>● menangis</li> </ul>	21	41	14	-
	c. Gerakan berlebihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Individu melakukan gerakan-gerakan yang berlebihan</li> </ul>	24, 25, 29, 31	34	12, 21	-
	d. Sensitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Individu merasa lebih sensitif</li> <li>● terhadap keadaan</li> </ul>	27, 30	36	20	22
4. Tegang	a. Perasaan tegang	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Individu mengalami perasaan penuh</li> <li>● ketegangan</li> </ul>	38	32	13	-
	b. Peningkatan denyut jantung	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Individu mengalami peningkatan denyut jantung</li> </ul>	39	33	11	-
	c. Frekuensi buang air kecil meningkat	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Individu mengalami peningkatan frekuensi buang air</li> <li>● kecil</li> </ul>	28	35	25	-

	d. Tubuh dingin di bagian tertentu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individu mengalami kedinginan di bagian tubuh</li> <li>• tertentu</li> </ul>	37	-	15	-
	e. insomnia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individu mengalami insomnia</li> </ul>	12, 40	22	26	-

### Angket Kecemasan Setelah Menghadapi Ujian Semester

Nama :

Nin :

Nama Sekolah :

1. Nyatakan pendapat anda tentang keyakinan akan kesiapan belajar pada setiap pernyataan berikut dengan memberi tanda cek (√) pada salah satu pilihan yang tersedia pada lembar jawaban dengan ketentuan sebagai berikut:

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

2. Tidak ada jawaban yang benar atau salah terhadap pernyataan-pernyataan berikut. Anda bebas memilih pilihan jawaban yang tersedia, sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya.

No	Pernyataan	pilihan jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saat guru memberikan soal ujian jantung saya berdebar-debar dengan keras				
2	Jantung saya berdebar dengan keras ketika guru membagikan hasil ujian				
3	Saya sering merasa pusing ketika mengerjakan soal yang sulit				
4	Nafsu makan saya akan hilang ketika mengetahui hasil ujian saya buruk				
6	Saya menjadi pelupa ketika ujian berlangsung				
7	Saya tidak mengalami kesulitan berkonsentrasi ketika mengikuti ujian				
8	Saya merasa kebingungan pada saat akan memulai mengerjakan soal ujian				
9	Saya tidak merasa takut ketika ujian akan segera di mulai				
10	Saya tetap tenang dengan suasana ujian				

11	Saya selalu berpikiran akan gagal dalam menghadapi ujian				
12	Saya merasa terganggu jika kondisi kelas tidak tenang dalam mengerjakan soal ujian				
13	Saya merasa gelisah ketika ujian berlangsung				
14	Saya malu ketika mendapatkan hasil ujian Yang buruk				
15	Saya ragu-ragu ketika menjawab soal yang Sulit				
16	Saya berpikiran tidak mampu mengerjakan Soal ujian				
17	Saya selalu berpikiran akan gagal dalam menghadapi ujian				



INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM

KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINJAI, TLP/FAX 048221418, KODE POS 92612

Email : [fekisimsinjai@gmail.com](mailto:fekisimsinjai@gmail.com)

Website : <http://www.iainstinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SK NOMOR : 1088/SK/BAN-PT/Akred/PT/001/2020

**SURAT KEPUTUSAN**  
Nomor: 0220.D2/III.3.AU/F/KEP/2021

**TENTANG**  
**DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI**  
**TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai setelah:

- Menimbang** : 1. Bahwa dalam rangka penulisan Skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai Tahun Akademik 2020/2021, maka dipandang perlu untuk menetapkan Dosen Pembimbing penulisan Skripsi dalam Surat Keputusan.  
2. Bahwa nama-nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas yang diamanahkan kepadanya.
- Mengingat** : 1. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Muhammadiyah  
2. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas.  
3. Undang-undang RI No. 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi.  
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 6722 Tahun 2015, tentang perubahan nama STAI Muhammadiyah Sinjai menjadi Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.  
5. Pedoman PP. Muhammadiyah No. 02/PED/1.0/B/2012 tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah.  
6. Statuta Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- Memperhatikan** : Kalender Akademik Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam T.A 2020/2021.

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** : Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai tentang Dosen Pembimbing penulisan skripsi mahasiswa.
- Pertama** : Mengangkat dan menetapkan Bapak/Ibu:

<b>Pembimbing I</b>	<b>Pembimbing II</b>
Dr. Muh. Syukri, M.Pd.	Mirna, S.Pd., M.Pd.

Untuk penulisan skripsi mahasiswa:

- Nama** : Nurul Awaliah Ramadhani  
**NIM** : 180202079  
**Prodi** : BPI  
**Judul Skripsi** : Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Siswa di SMA 10 Sinjai



**INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM**

KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINJAI TLP/IFAX 048221418. KODE POS 92612

Email : fakultas@sinjai@gmail.com

Website : <http://www.iainsinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SK NOMOR : 1088/SK/BAN-PT/Akred/PPT/01/2020



- Kedua : Hal-hal yang menyangkut pendapatan/ nafkah karena tugas dan tanggung jawabnya diberikan sesuai peraturan yang berlaku di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- Ketiga : Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagai amanat dengan penuh rasa tanggung jawab.
- Keempat : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagai mana mestinya.

Ditetapkan di : Sinjai

Pada Tanggal : 29 Rabiul Awal 1443 H  
5 November 2021 M

Dean,



*[Signature]*  
**Dr. Suriati, M.Sos. I**  
NBM. 948500

Tembusan :

1. Ketua BPH IAIM Sinjai di Sinjai
2. Rektor I AIM Sinjai di Sinjai
3. Wakil Rektor I IAIM Sinjai di Sinjai
4. Wakil Rektor II IAIM Sinjai di Sinjai
5. Wakil Rektor III IAIM Sinjai di Sinjai



INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI  
TAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM  
KAMPUS 1 JI. SEUTAN HAJANI DOKI NO. 20 KAB. SINJAI TEL. 08529999366 KODE POS 92612  
Email: [pa@iamu-sinjai.ac.id](mailto:pa@iamu-sinjai.ac.id) Website: <http://www.iamu-sinjai.ac.id>  
TERAKREDITASI INSTITUSI BERANUSUNG NOMOR 100/NK/BAN/PT/AL/ED/PT/XXI/2020

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Nomor  
Lamp  
Hal

173/D11/III.3/AU-F/2021  
Satu Rangkap

Sinjai, 28 Ramadhan 1442 H  
7 Mei 2020 M

**Persebaran Izin Penelitian**

Kepada Yang Terhormat

**SMA 10 SINJAI**

Di

Sinjai

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Dalam rangka penulisan skripsi mahasiswa program Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Dan Komunikasi Islam IAIM Sinjai, dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini:

Nama	Nurul Awaliah Ramadhani
NIM	180202079
Program Studi	Bimbingan Dan Penyuluhan Islam
Semester	8 (Delapan)

Akan melaksanakan penelitian dengan judul

Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Kelas Xi Di Sman 10 Sinjai

Sehubungan dengan hal tersebut di atas dimohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan izin melaksanakan penelitian di SMA 10 SINJAI

Atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terimakasih

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Dekan,  
  
N.S.,Pd.,Lc.,M.,Pd.I  
1213495

Tembusan disampaikan kepada Yth

1. Rektor IAIM Sinjai
2. Kepala Cabang Dinas Wilayah III
3. Kepala Kementerian Agama Kabupaten Sinjai



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN  
DINAS PENDIDIKAN

**UPT SMAN 10 SINJAI**

Alamat: Jl. A. Akbar No.82 Mangarabombang Kec. Sinjai Timur E-Mail: [sman10sinjai@gmail.com](mailto:sman10sinjai@gmail.com) Kode Pos 92671.

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

No. 421.3/066-UPT. SMA.10/SJ/DISDIK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : **Drs. JUANDA, MM**  
NIP : 19651225 198903 1 017  
Pangkat/ Gol. Ruang : Pembina Tk.1/ IV.b  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa:

Nama : **NURUL AWALIAH RAMADHANI**  
NIM : 180202079  
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Pekerjaan : Mahasiswa (S1) IAIM

Telah mengadakan penelitian pada SMAN 10 Sinjai dengan judul:

**"EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN SISWA KELAS XI DI SMAN 10 SINJAI"**

Dilaksanakan pada tanggal 25 April-31 Mei 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Sinjai, 31 Mei 2022

Kepala Sekolah,

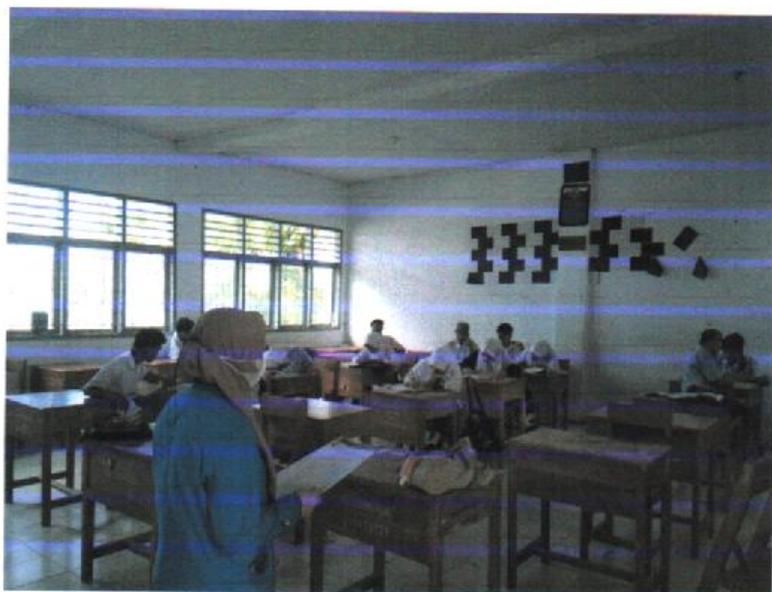


Drs. JUANDA, M.M

NIP. 19651225 198903 1 017

## DOKUMENTASI





## BIODATA PENULIS



Nama : Nurul Awaliah Ramadhani  
NIM : 180202079  
Tempat/Tanggal Lahir : Sinjai, 20 November 2000  
Alamat : Samaenre, Kel. Sangiasseri Kec.  
Sinjai Selatan Kab. Sinjai  
Riwayat Pendidikan :  
1. SD/MI : SDN 116 LEBBA TAHUN  
2012  
2. SMP/MTS : SMPN 1 SINJAI SELATAN  
2015  
3. SMA/MA : SMAN 1 SINJAI SELATAN  
TAHUN 2018  
No. Handphone : 082198989281  
Email : [ramadhaniawaliah@gmail.com](mailto:ramadhaniawaliah@gmail.com)  
Nama Orang Tua :  
Ayah : Abdu Syukur Nur, S. Sos  
Ibu : Martina  
Riwayat Pekerjaan :  
Ayah : PNS  
Ibu : IRT

PAPER NAME

**180202079**

AUTHOR

**NURUL AWALIA RAMADHANI**

WORD COUNT

**11473 Words**

CHARACTER COUNT

**74848 Characters**

PAGE COUNT

**45 Pages**

FILE SIZE

**91.3KB**

SUBMISSION DATE

**Jun 3, 2024 11:06 PM PDT**

REPORT DATE

**Jun 3, 2024 11:07 PM PDT****● 26% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 21% Internet database
- 4% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 16% Submitted Works database

