

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data dari hasil penelitian yang akan disajikan yaitu berupa gambaran secara umum penelitian tentang efektivitas teknik restrukturisasi kognitif terhadap pengurangan kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul. Gambaran tersebut berupa data sebelum pemberian *treatment (pre-test)* dan setelah pemberian *treatment (post-test)* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif pada aspek kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul. Penyebaran skala kecemasan menghadapi ujian nasional diberikan kepada responden yang terdiri dari 24 responden. Data dari 24 responden dilakukan perhitungan dan pengkategorikan untuk menemukan responden yang memiliki katagori kecemasan menghadapi ujian nasional tinggi untuk diberikan *treatment* (konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif).

1. Gambaran Umum Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Data diperoleh dari 24 responden dengan menggunakan skala sebanyak 39 aitem pernyataan. Skor minimal per aitem 1 dan skor maksimal 7 (dari 7 alternatif jawaban). Adapun skor terendah mungkin diperoleh responden yaitu 39 dan skor tertinggi 273. Perolehan data kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut;

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi data skor kecemasan menghadapi ujian nasional

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 111 | 1 | 4.2 | 4.2 | 4.2 |
| | 114 | 1 | 4.2 | 4.2 | 8.3 |
| | 115 | 1 | 4.2 | 4.2 | 12.5 |
| | 144 | 1 | 4.2 | 4.2 | 16.7 |
| | 152 | 1 | 4.2 | 4.2 | 20.8 |
| | 154 | 1 | 4.2 | 4.2 | 25.0 |
| | 156 | 1 | 4.2 | 4.2 | 29.2 |
| | 159 | 1 | 4.2 | 4.2 | 33.3 |
| | 160 | 1 | 4.2 | 4.2 | 37.5 |
| | 161 | 1 | 4.2 | 4.2 | 41.7 |
| | 162 | 1 | 4.2 | 4.2 | 45.8 |
| | 164 | 1 | 4.2 | 4.2 | 50.0 |
| | 165 | 1 | 4.2 | 4.2 | 54.2 |
| | 166 | 1 | 4.2 | 4.2 | 58.3 |
| | 170 | 1 | 4.2 | 4.2 | 62.5 |
| | 174 | 1 | 4.2 | 4.2 | 66.7 |
| | 196 | 1 | 4.2 | 4.2 | 70.8 |
| | 197 | 1 | 4.2 | 4.2 | 75.0 |
| | 199 | 1 | 4.2 | 4.2 | 79.2 |
| | 201 | 1 | 4.2 | 4.2 | 83.3 |
| | 202 | 1 | 4.2 | 4.2 | 87.5 |
| | 207 | 1 | 4.2 | 4.2 | 91.7 |
| | 210 | 1 | 4.2 | 4.2 | 95.8 |
| 217 | 1 | 4.2 | 4.2 | 100.0 | |
| Total | | 24 | 100.0 | 100.0 | |

Tabel 4.1 menunjukkan distribusi data kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul. Berdasarkan data tersebut selanjutnya ditentukan nilai rerata empiris (*mean*), simpangan baku (*standar deviation*, nilai tengah (*median*) dan modus (*mode*).

Hasil perhitungan skor rerata (*mean*) simpangan baku (*standar deviation*) nilai tengah (*median*) dan modus dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut;

Tabel 4.2 Deskripsi data skor kecemasan menghadapi ujian nasional

| | | |
|--------------------|---------|------------------|
| N | Valid | 24 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 169.00 |
| Std. Error of Mean | | 6.159 |
| Median | | 164.50 |
| Mode | | 111 ^a |
| Std. Deviation | | 30.172 |
| Variance | | 910.348 |
| Range | | 106 |
| Minimum | | 111 |
| Maximum | | 217 |
| Sum | | 4056 |

Tabel 4.2 menunjukkan deskripsi data kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul. Berdasarkan data tersebut diperoleh skor rerata empiris (*mean*) sebesar 169; simpangan baku (*standar deviation*) sebesar 30,172; nilai tengah (*median*) sebesar 164,50; dan modus (*mode*) sebesar 111. Selanjutnya kecenderungan kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional digolongkan ke dalam 3 kategori, yaitu; tinggi, sedang dan rendah. Adapun pengkategorian kecenderungan kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian nasional didasarkan pada 3 kategori dengan ketentuan sebagai berikut;

- a. Kelompok tinggi = $X \geq Mi + SDi$
- b. Kelompok sedang = $Mi - SDi \leq X < Mi + SDi$
- c. Kelompok kurang = $X < Mi - SDi$

Kecenderungan kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional ditentukan setelah nilai (skor) tertinggi dan nilai (skor) terendah diketahui selanjutnya rata-rata ideal (Mi) dan standar deviasi ideal (SDi) didapatkan angka sebagai berikut;

$$\begin{aligned} \text{Mean Ideal (Mi)} &= \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) \\ &= \frac{1}{2} (273 + 39) \\ &= 156 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{SD ideal (SDi)} &= \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) \\ &= \frac{1}{6} (273 - 39) \\ &= 39 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh kriteria kecenderungan kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut berikut;

Tabel 4.3 Klasifikasi kecendrungan kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional

| No | Kelas interval | F | Persentase | Katagori |
|---------------|--------------------|----|------------|----------|
| 1 | $X \geq 195$ | 8 | 33,3 | Tinggi |
| 2 | $117 \leq X < 195$ | 13 | 54,2 | Sedang |
| 3 | $X < 117$ | 3 | 12,5 | Rendah |
| Jumlah | | 24 | 100,00 | |

Selanjutnya kecenderungan kecemasan menghadapi ujian nasional yang dimiliki oleh peserta didik dapat dilihat pada gambar 4.1 berikut;



Gambar 4.1 Diagram kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional

Tabel 4.3 dan gambar 4.1 menunjukkan kecenderungan kecemasan menghadapi ujian nasional yang dimiliki oleh peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul. Berdasarkan tabel dan gambar tersebut diketahui bahwa terdapat 8 (33,3%) peserta didik yang memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian nasional berkategori tinggi, 13 (54,2%) peserta didik yang memiliki kecemasan menghadapi ujian nasional berkategori sedang dan 3 (12,5%) peserta didik yang memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian nasional berkategori sangat rendah. Dari data tersebut diperoleh 8 peserta didik yang memiliki kecemasan menghadapi ujian nasional pada kategori tinggi.

Kedelapan peserta didik tersebut dijadikan subjek penelitian. Data tersebut digunakan sebagai data hasil awal (*pre-test*) sebelum diberikan *treatment* berupa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

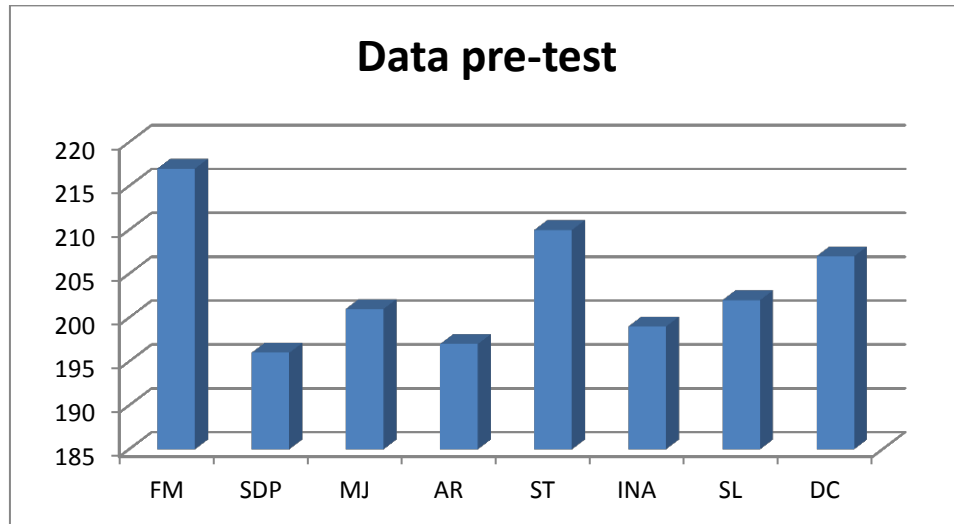
2. Data Awal (*Pre-test*)

Data awal diperoleh dari data skor *pre-test* peserta didik yang menjadi subjek penelitian yang memiliki katagori kecemasan menghadapi ujian nasional pada katagori tinggi. Adapun data skor *pre-test* sebelum diberikan *treatment* berupa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut;

**Tabel 4.4 Data skor *pre-test*
kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional**

| No | Subjek | Skor | Katagori |
|----|--------|------|----------|
| 1 | FM | 217 | Tinggi |
| 2 | SDP | 196 | Tinggi |
| 3 | MJ | 201 | Tinggi |
| 4 | AR | 197 | Tinggi |
| 5 | ST | 210 | Tinggi |
| 6 | INA | 199 | Tinggi |
| 7 | SL | 202 | Tinggi |
| 8 | DC | 207 | Tinggi |

Selanjutnya data skor *pre-test* kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional dapat dilihat pada gambar 4.2 berikut;



Gambar 4.2 Diagram data skor *pre-test* kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional

Tabel 4.4 dan gambar 4.2 menunjukkan data skor *pre-test* kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional pada katagori tinggi yang dimiliki oleh peserta didik sebelum diberi *treatment* berupa konseling kelompok teknik restruturisasi kognitif. Berdasarkan tabel dan gambar tersebut diketahui bahwa subjek FM memperoleh skor 217 berada pada katagori tinggi, subjek SDP memperoleh skor 196 berada pada katagori tinggi, subjek MJ memperoleh skor 201 berada pada katagori tinggi, subjek AR memperoleh skor 197 berada pada katagori tinggi, subjek ST memperoleh skor 210 berada pada katagori tinggi, subjek INA memperoleh skor 199 berada pada katagori tinggi, subjek SL memperoleh skor 202 berada pada katagori tinggi, dan subjek DC memperoleh skor 207 berada pada katagori tinggi.

3. Pemberian *Treatment*

Proses dalam pemberian *treatment* dilakukan pada peserta didik yang masuk dalam kategori kecemasan menghadapi ujian nasional tinggi. Berikut adalah ringkasan utama dari pemberian perlakuan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang telah dilakukan pada konseli;

a. Tahap Awal (*Beginning Stage*)

Pertemuan pertama dilakukan pada hari Jumat, 12 Februari 2017, pukul 14.00 WIB sd 14.45 WIB, bertempat di Ruang Kelas IX Olahraga.

- 1) Kegiatan awal ini konselor berusaha untuk mengenalkan dirinya kepada konseli. Para anggota kelompok terlihat antusias dalam kegiatan konseling ini ditandai dengan selalu membawa alat tulis untuk mencatat pada setiap kegiatan. Anggota kelompok juga banyak bertanya pada konselor ketika konselor memperkenalkan dirinya. Konseli diberikan sebuah permainan, yaitu permainan “pemahaman diri”. Maksud dari permainan ini agar konseli mampu mengenali kekurangan dan kelebihan masing-masing.
- 2) Kepercayaan anggota kelompok terhadap konselor juga sudah terlihat yang ditandai dengan sudah mau sedikit terbuka dengan mau menceritakan sedikit pengalamannya kepada konselor dan anggota kelompok lainnya.
- 3) Dalam menumbuhkan rasa saling percaya antar anggota kelompok tidak mengalami masalah karena antar anggota kelompok sudah saling

kenal selama 2 tahun sejak kelas VII. Antar anggota kelompok tersebut semuanya satu kelas sejak kelas VII hingga saat sekarang kelas IX sehingga rasa saling percaya, saling menerima, dan saling menghargai sudah tumbuh. Kepercayaan anggota kelompok dan konselor sudah terlihat sejak awal sehingga anggota kelompok juga sudah percaya, menerima, dan dapat saling menghargai serta mau terbuka dengan konselor.

- 4) Anggota kelompok mengikuti kegiatan konseling kelompok bertujuan agar untuk mendapatkan pengalaman lebih banyak dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam kehidupannya. Sedangkan harapan anggota kelompok adalah agar permasalahan yang dihadapinya saat ini dapat terbantu terselesaikan dengan dibantu anggota kelompok yang lain dan konselor.
- 5) Norma yang telah disepakati dalam kegiatan konseling kelompok ini adalah (1) norma agama, yaitu; tidak boleh melanggar aturan-aturan agama yang ada dan saling toleransi antar umat beragama, karena salah satu anggota kelompok ada yang non muslim, (2) norma adat istiadat, yaitu; tidak boleh saling mencela antar anggota kelompok yang berbeda ras maupun etnis, karena salah satu kelompok ada yang berbeda etnis, (3) norma hukum, yaitu; tidak boleh melakukan segala hal yang melanggar hukum antar anggota kelompok seperti menendang atau memukul antar anggota kelompok jika ada yang

berbeda pendapat, (4) norma kesusilaan, yaitu; tidak boleh melanggar nilai-nilai kesusilaan karena dari 8 anggota kelompok terdapat 5 anggota laki-laki dan 3 anggota perempuan, (5) norma kesopanan, yaitu; tidak boleh melakukan hal-hal yang tidak sopan seperti berbicara kotor atau duduk dengan kaki di atas kursi atau meja dan juga membicarakan hal-hal yang dibicarakan dalam kegiatan konseling kelompok ini untuk dibicarakan dan disebarluaskan baik dilingkungan sekolah maupun luar sekolah.

- 6) Konselor menanyakan perasaan dan tanggapan konseli mengenai kegiatan yang telah dilakukan. Konselor menyampaikan kesimpulan dalam tahap awal serta menyampaikan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya.

b. Tahap Kerja (*Working Stage*)

Pertemuan kedua dilakukan pada hari Sabtu, 13 Februari 2019 pukul 14.00 WIB sd 15.00 WIB, bertempat di Ruang Kelas IX Olahraga. Pada pertemuan ini terdiri dari dua sesi yakni 1) rasionalisasi serta penyampaian prosedur kegiatan, dan 2) identifikasi masalah pikiran konseli.

- 1) Rasionalisasi dan penyampaian prosedur kegiatan

Rasionalisasi ini bertujuan memberikan pemahaman kepada konseli mengenai keyakinan diri yang mempengaruhi perilaku. Konselor memahamkan kepada konseli mengenai pengaruh pola pikir terhadap perilaku. Konselor menjelaskan bahwa proses layanan

konseling kelompok yang akan dilakukan sebagai salah satu upaya membantu konseli menyelesaikan masalah. Konselor menjabarkan langkah dan tahap pelaksanaan layanan konseling. Konselor dan konseli membuat kesepakatan kontrak konseling agar kegiatan lebih kondusif. Konselor menanyakan kepada konseli mengenai kesiapan diri mengikuti proses layanan konseling. Karena dirasa sudah siap, kegiatan konseling kelompok masuk pada sesi selanjutnya.

2) Identifikasi pikiran masalah konseli

Kegiatan pada sesi ini mengembangkan pemahaman konseli mengenai permasalahan yang sedang dialami melalui identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem yakni terdiri dari mendeskripsikan pikiran konseli dalam situasi kecemasan menghadapi ujian nasional, dengan memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi, serta pemodelan pikiran oleh konseli. Konseli diminta untuk menceritakan semua tentang kecemasannya terhadap ujian nasional. Dari identifikasi masalah kecemasan terhadap ujian nasional didapat masalah konseli yaitu; FM mengaku selalu terbayang dalam pikirannya tentang berita-berita ujian nasional yang menakutkan (peserta didik tidak lulus) yang FM peroleh dari media televisi dan media sosial. Berita tentang ujian nasional di media tersebut membuat FM semakin tertekan, tidak nyaman, dan hal itu sangat membebani

SDP menganggap bahwa ujian nasional adalah sesuatu yang sangat menakutkan karena merasa tingkatnya yang nasional. SDP merasa sangat cemas dengan momen ujian nasional karena menganggap soal-soal ujian nasional akan lebih sulit daripada soal-soal ulangan harian. Kecemasannya juga didukung dengan nilai ujian nasional waktu SD yang tidak terlalu baik.

MJ merasa cemas dengan ujian nasional karena MJ takut momen ujian nasional waktu SD terulang kembali pada ujian nasional SMP. MJ mempunyai masalah ketika ujian nasional SD, yaitu meskipun MJ sudah belajar, tetap tidak dapat mengerjakan soal-soal ujian nasional dan nilainya paling rendah diantara teman yang yang lain.

AR merasa sangat cemas dengan momen ujian nasional karena AR menganggap ujian nasional adalah salah satu pertarungan tanggungjawab AR dengan orangtua yang di lingkungannya dipandang, oleh karena itu AR menganggap bahwa nilai ujian nasional dengan nilai yang sempurna mampu menyelamatkan nama baik orangtuanya.

ST pesimis dengan kemampuannya dalam mengerjakan soal-soal ujian nasional dan yakin dengan hasil nilai ujiannya nanti akan memalukan dirinya. ST sudah memastikan hasil ujian nasionalnya buruk sebelum hal itu terjadi. ST merasa nilai yang tidak terlalu baik

di ulangan harian membuatnya yakin dengan nilainya tidak akan baik pula pada ujian nasional nanti.

INA terdapat permasalahan pada distorsi kognisi. Distorsi kognisinya yaitu pada pernyataan diri yaitu; “nilai ujian nasional akan menentukan masa depan”. INA ingin melanjutkan sekolah SMA yang diinginkan orangtuanya. INA merasa tertekan dengan hasil nilai ujian nasionalnya nanti dan sangat takut bagaimana jika tidak bisa melanjutkan ke SMA keinginan orangtua karena nilai yang jelek.

SL merasa cemas dengan ujian nasional karena SL takut nilai rapot yang tidak begitu bagus akan terjadi pada nilai ujian nasionalnya nanti. SL juga mempunyai masalah ketika ulangan harian, yaitu meskipun SL sudah belajar tetapi SL tidak dapat mengerjakan soal-soal ujian nasional dan nilainya tetap rendah. SL mempunyai persepsi bahwa nilai ujian nasional pasti sama dengan nilai ulangan harian.

DC merasa momen ujian nasional adalah salah satu pertarungan tanggungjawab DC dengan orangtua yang menjadi guru, oleh karena itu DC menganggap bahwa nilai ujian nasional yang sempurna mampu membanggakan orang tuanya. Setiap hari DC selalu merasa tertekan dan fokus pikirannya pada bagaimana jika nilai ujian nasional jelek. Hal itu berdampak pada pola makan sehari-hari. Sebelumnya, DC selalu teratur dalam hal makan, tapi semenjak momen ujian

nasional semakin dekat, DC jarang makan dan hanya banyak melamun.

Setelah konseli menceritakan semua masalah yang dihadapinya, konselor menjelaskan keterkaitan antara “*self talk*” (pernyataan diri) dengan perasaan. Konselor mengarahkan konseli untuk menceritakan bagaimana pikirannya terhadap ujian nasional dan jika konseli mempertahankan pikiran itu, kemudian konseli berada dalam situasi mengerjakan ujian nasional. Konselor memberikan contoh;

Sebelum ujian nasional

“soal-soal ujian nasional akan sangat sulit, lebih sulit dari soal-soal ujian semester”

“saya tidak akan bisa menjawab soal-soal ujian nasional”

“soal-soal latihan ujian nasional saja saya tidak bisa, bagaimana dengan soal-soal ujian nasional”

“soal-soal ujian nasional akan membuat saya panik, stress cemas”

“jangan-jangan saya akan mendapatkan nilai jelek dan tidak lulus seperti yang diberitakan di televisi”

“saya takut jika nanti soalnya ternyata tidak bisa saya jawab”

“bagaimana jika nanti saya tidak bisa menjawab soal-soal ujian nasional?”

“saya sangat cemas dan panik dengan pengumuman hasil ujian nasional nanti”

“jika saya tidak lulus, saya akan pergi dari rumah dan menghindari dari orang tua”

“jika nilai ujian nasional saya jelek, maka saya telah membuat orang tua malu”

Saat ujian nasional

“saya tidak akan menyelesaikan soal-soal ujian nasional ini dengan baik”

“saya panik dan takut mengerjakan ujian nasional”

”saya gelisah tidak bisa menjawab soal ujian nasional”

“saya sangat pusing dan bingung sekali mengerjakan ujian nasional”

“saya gugup mengerjakan soal-soal ujian nasional”

“saya tertekan dengan target saya untuk mendapatkan nilai yang sempurna”

Setelah konselor memberikan contoh, konseli diminta untuk membayangkan pada situasi tersebut. Konselor meminta konseli untuk membayangkan pada masalah masing-masing yang dirasakan. Dalam hal ini tampak konseli antusias untuk mempraktekan apa yang diminta oleh konselor. Hal ini terlihat dari ekspresi wajah mereka (tegang). Adapun “*self talk*” (pernyataan diri) dari konseli mengenai kecemasan menghadapi ujian nasional antara lain;

Konseli FM

Sebelum ujian nasional

“soal-soal ujian nasional pasti akan sangat sulit”

“saya tidak akan bisa menjawab soal-soal ujian nasional”,

“saya tidak akan lulus seperti yang ada dalam berita-berita televisi”

“saya akan malu karena tidak lulus ujian nasional”

Saat ujian nasional

“saya tidak akan menyelesaikan soal-soal ujian nasional ini dengan baik”

“saya gelisah dan tidak bisa menjawab soal soal-soal ujian nasional”

“saya gemetar dan gugup”

Konseli SDP

Sebelum ujian nasional

“soal-soal ujian nasional pasti akan lebih sulit, karena tingkatnya nasional”

“saya tidak akan bisa menjawab soal-soal ujian nasional”,

“nilai ujian nasional SMP pasti sama buruknya dengan ujian nasional SD ”

Saat ujian nasional

“saya tidak akan mengerjakan soal-soal ujian ini dengan baik”

“saya pusing dan tidak bisa menjawab soal soal-soal ujian nasional”

“saya panik dan gugup”

Konseli MJ

Sebelum ujian nasional

“saya tidak akan mengerjakan soal-soal ujian dengan baik”

“ujian nasional SMP pasti sama susahya dengan ujian nasional SD”

“soal ulangan harian saja tidak bisa saya kerjakan, apalagi soal ujian nasional”

Saat ujian nasional

“saya sedih tidak bisa mengerjakan soal ujian nasional ini”

“saya gelisah dan tidak bisa menjawab soal soal-soal ujian nasional ini”

“saya pusing dan bingung”

Konseli AR

Sebelum ujian nasional

“saya tidak akan mengerjakan soal ujian dengan baik, dan akan membuat malu orangtua”

“nilai ujian nasional saya pasti tidak sempurna”

“orang rumah pasti malu dengan nilai ujian nasional saya nanti”

Saat ujian nasional

“saya kalut dan bingung tidak bisa mengerjakan soal ujian nasional ini”

“saya tidak bisa menjawab soal soal-soal ujian nasional dengan maksimal”

“gemetar dan panas dingin”

Konseli ST

Sebelum ujian nasional

“saya tidak akan mengerjakan soal ujian nasional dengan baik”

“saya akan malu dengan nilai ujian nasional yang buruk nanti”

“nilai ulangan harian saja buruk, apalagi dengan nilai ujian nasional nanti”

Saat ujian nasional

“saya gugup dan bingung tidak bisa mengerjakan soal ujian nasional ini”

“saya malu tidak bisa menjawab soal soal-soal ujian nasional dengan sempurna”

“pusing dan mual”

Konseli INA

Sebelum ujian nasional

“saya tidak akan mengerjakan soal ujian nasional dengan baik”

“masa depan saya akan hancur karena tidak bisa mengerjakan soal ujian nasional”

“orangtua pasti marah karena saya tidak bisa melanjutkan ke SMA keinginannya”

“saya cemas dengan nilai ujian nasional nanti”

Saat ujian nasional

“saya sedih tidak bisa mengerjakan soal ujian nasional ini”

“saya tidak bisa menjawab soal soal-soal ujian nasional dengan baik”

“saya gemetar dan gugup”

Konseli SL

Sebelum ujian nasional

“saya tidak akan mengerjakan soal ujian nasional dengan baik”

“nilai raport saja jelek, apalagi nilai ujian nasional nanti”

“ulangan harian saja saya tidak bisa kerjakan, apalagi nilai ujian nasional”

“nilai ujian nasional saya pasti sama buruknya dengan nilai ulangan harian”

Saat ujian nasional

“saya panik tidak bisa mengerjakan soal ujian nasional ini”

“saya gugup menjawab soal soal-soal ujian nasional ini”

“saya pusing dengan soal-soal ujian nasional ini”

Konseli DC

Sebelum ujian nasional

“saya tidak akan mengerjakan soal ujian nasional dengan baik”

“saya akan malu dengan orangtua karena nilai ujian yang tidak baik”

“orangtua pasti akan malu dengan tetangga karena nilai ujian nasional saya jelek”

Saat ujian nasional

“saya bingung tidak bisa mengerjakan soal ujian nasional ini”

“saya tidak bisa menjawab soal soal-soal ujian nasional sempurna”

“saya gemetar dan gugup”

Setelah konseli menuangkan pernyataan diri mengenai situasi kecemasan sebelum dan saat mengerjakan ujian nasional, konselor memberikan gambaran tentang pikiran-pikiran yang menyalahkan diri (negatif) dan pikiran-pikiran yang lebih mendorong pertumbuhan diri (positif). Konselor kemudian sedikit demi sedikit mengarahkan dan menekankan kepada konseli bahwa memang ada kaitan antara pikiran, peristiwa dan emosi. Konselor menyertakan banyak contoh untuk

meyakinkan konseli. Konselor menanyakan perasaan dan tanggapan konseli mengenai kegiatan yang telah dilakukan. Konselor menyampaikan kesimpulan dan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya.

Pada pertemuan ketiga dilakukan pada hari Senin, 15 Februari 2019 pukul 14.00 WIB sd 15.00 WIB, bertempat di Ruang Kelas IX Olahraga. Pada pertemuan ketiga ini yakni berkaitan dengan pengenalan dan latihan *coping thought*. Sebelum pengenalan dan latihan *coping thought*, konselor menanyakan pendapat konseli keterkaitan antara pikiran, peristiwa dan emosinya saat konseli bercerita tentang perasaannya sebelum, selama dan setelah momen ujian nasional kemarin. Setelah konseli dirasa mampu memahami kaitan antara pikiran, peristiwa dan emosi, selanjutnya konselor mengarahkan menjelaskan bagaimana cara mengatasi pikiran-pikiran (*coping thought*) yang membuat konseli menjadi cemas terhadap ujian nasional. Penjelasan *coping thought* dilakukan sampai konseli memahami *coping thought*. Konselor mempraktikkan *coping thought* dengan permasalahan sehari-hari yang mungkin terjadi.

Automatic thought:

“saya pikir ibu saya benci dengan saya makanya hanya diam”

Coping thought:

“tapi itu belum tentu benar, mungkin ibu sedang capek”

Automatic thought:

“nilai ujian nasional saya pasti sangat buruk”

Coping thought:

“bagaimana mungkin saya menyimpulkan, sedangkan ujian nasional belum berlangsung”

Setelah dirasa konseli memahami *coping thought*, konseli diminta untuk mencoba mengubah pernyataan-pernyataan *automatic thought* dengan bantuan konselor. Dalam mencoba *coping thought*, karena dirasa masalah konseli secara garis besar ada beberapa yang sama, maka konselor membahas masalah yang sama tersebut secara bersamaan. FM selalu terbayang dalam pikirannya tentang berita-berita ujian nasional, berita-berita tentang tidak lulusnya siswa membuat FM takut karena merasa hal itu akan terjadi pada dirinya nanti. SDP dan MJ mempunyai masalah ketika pengalamannya waktu ujian SD yang nilainya buruk, dan takut akan terulang lagi pada ujian nasional SMP ini. AR, INA dan DC mempunyai masalah dengan ujian nasional sebagai pertanggungjawaban kepada orangtuanya. SL dan ST mempunyai masalah dengan ulangan harian yang mendapatkan nilai jelek, beranggapan bahwa kelak nilai ujian nasionalnyapun akan jelek.

Dalam proses konseling kelompok ini, konselor meminta konseli lain untuk membantu mempraktekan *coping thought* setiap masalah yang sedang dibahas. Ketika sedang membahas masalah FM, beberapa

konseli masih malu untuk mempraktekan *coping thought* sesuai dengan masalah yang terjadi pada FM. Konselor meminta agar konseli mau mencoba mempraktekan *coping thought* sekalipun itu tidak terjadi pada dirinya. Konselor meminta apa yang menjadi masalah pada FM, dirasakan pula pada konseli yang lain. Hal ini diharapkan konselor agar konseli lain menghayati perasaan dan lebih muda dalam membantu mempraktekan *coping thought*. Konseli lain masih malu untuk mempraktekan *coping thought* terhadap apa yang dirasakan oleh FM. Konselor mendorong konseli lain untuk membantu *coping thought* terhadap apa yang dirasakan oleh FM dengan memberikan contoh. Ketika sedang membahas masalah yang terjadi pada SDP dan MJ, konseli lain sudah mulai berani memberi masukan *coping thought* kepada SDP dan MJ. Hal ini juga terlihat ketika sedang membahas masalah AR, INA dan DC, serta masalah SL dan ST, konseli lain secara rebutan memberi masukan *coping thought* sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

Secara ringkas pernyataan-pernyataan konseli dalam mempraktekan *coping thought* sesuai dengan masalahnya antara lain;

Konseli FM

Sebelum ujian nasional

Automatic thought:

“soal-soal ujian nasional pasti akan sangat sulit”

“saya tidak akan bisa menjawab soal-soal ujian nasional”

“saya tidak akan lulus seperti yang ada dalam berita-berita televisi”

“saya akan malu karena tidak lulus ujian nasional”

Coping thought:

“ujian nasional akan bisa diatasi jika persiapannya juga seimbang”

“saya akan fokus pada belajar saja, daripada saya hanya cemas tapi tidak mau belajar”,

“nilai ujian semester saya tidak begitu jelek pasti nanti bisa membantu nilai kelulusan saya”,

“saya sudah belajar dengan baik dan maksimal, mereka yang nilainya jelek dan tidak lulus cuma mereka yang malas belajar”,

Saat ujian nasional

Automatic thought:

“saya tidak akan menyelesaikan soal-soal ujian nasional ini dengan baik”,

“saya gelisah dan tidak bisa menjawab soal soal-soal ujian nasional”,

“saya gemetar dan gugup”

Coping thought:

“tenang, fokus dan konsentrasi”,

“saya sudah belajar”,

“fokus dengan tujuan saya”,

Konseli SDP

Sebelum ujian nasional

Automatic thought:

“soal-soal ujian nasional pasti akan lebih sulit, karena tingkatnya nasional”,

“saya tidak akan bisa menjawab soal-soal ujian nasional”,

“nilai ujian nasional SMP pasti sama buruknya dengan ujian nasional SD”.

Coping thought:

“ujian nasional bisa saya lewati, jika belajar dengan rajin”

“saya sudah ikut les, saya pasti akan bisa mengerjakan soal ujian nasional”

“ini tidak seburuk ujian nasional SD, karena waktu ujian nasional SD saya malas belajar”

Saat ujian nasional

Automatic thought:

“saya tidak akan mengerjakan soal-soal ujian ini dengan baik”,

“saya pusing dan tidak bisa menjawab soal soal-soal ujian nasional”,

“saya panik dan gugup”

Coping thought:

“fokus soal-soal ujian nasional”,

“saya sudah les dengan rajin”,

“fokus mengerjakan soal-soal ujian nasional”,

Konseli MJ

Sebelum ujian nasional

Automatic thought:

“saya tidak akan mengerjakan soal-soal ujian dengan baik”

“ujian nasional SMP pasti sama susahnyanya dengan ujian nasional SD”

“soal ulangan harian saja tidak bisa saya kerjakan, apalagi soal ujian nasional”

Coping thought:

“ujian nasional bisa saya kerjakan, karena sekarang saya sudah tidak malas belajar”

“ujian nasional SD karena saya dulu kurang persiapan, sekarang saya akan persiapkan dengan belajar rajin”

“dapat nilai ulangan harian jelek, karena saya malas mengerjakan, ini tidak akan terjadi pada ujian nasional, karena saya akan fokus mengerjakan”

Saat ujian nasional

Automatic thought:

“saya sedih tidak bisa mengerjakan soal ujian nasional ini”

“saya gelisah dan tidak bisa menjawab soal soal-soal ujian nasional ini”

“saya pusing dan bingung”

Coping thought:

“fokus mengerjakan soal-soal”

“konsentrasi”

“percaya diri mengerjakan dengan maksimal”

Konseli AR

Sebelum ujian nasional

Automatic thought:

“saya tidak akan mengerjakan soal ujian dengan baik, dan akan membuat malu orangtua”

“nilai ujian nasional saya pasti tidak sempurna”

“orang rumah pasti malu dengan nilai ujian nasional saya nanti”

Coping thought:

“orangtua pasti mengerti dengan saya, konsentrasi saja dalam belajar dan ikut les dengan maksimal”

“ujian nasional belum dilaksanakan, saya fokus pada persiapannya saja”

“apapun hasilnya, orang rumah pasti menghargai dengan hasil ujian nasional, saya rajin belajar saja”

Saat ujian nasional

Automatic thought:

“saya kalut dan bingung tidak bisa mengerjakan soal ujian nasional ini”

“saya tidak bisa menjawab soal soal-soal ujian nasional dengan maksimal”

“gemetar dan panas dingin”

Coping thought:

“fokus dengan soal-soal ujian nasional”

“konsentrasi dalam mengerjakan ujian nasional”

“tetap tenang”

Konseli ST

Sebelum ujian nasional

Automatic thought:

“saya tidak akan mengerjakan soal ujian nasional dengan baik”

“saya akan malu dengan nilai ujian nasional yang buruk nanti”

“nilai ulangan harian saja buruk, apalagi dengan nilai ujian nasional nanti”

Coping thought:

“fokus belajar dirumah agar lancar nanti dalam mengerjakan soal-soal ujian nasional”

“harus percaya diri, apapun hasil dari ujian nasional, yang penting saya rajin belajar”

“nilai ulangan buruk karena saya malas dalam belajar, sekarang yang penting belajar dengan sungguh-sungguh”

“jika saya tidak malas-malasan dan serius belajar dalam menghadapi ujian nasional, saya yakin apapun hasilnya nanti, saya pasti menghargainya”,

Saat ujian nasional

Automatic thought:

“saya gugup dan bingung tidak bisa mengerjakan soal ujian nasional ini”

“saya malu tidak bisa menjawab soal soal-soal ujian nasional dengan sempurna”

“pusing dan mual”

Coping thought:

“konsentrasi”

“percaya diri dan optimis”

“tarik nafas dalam-dalam”

“tetap tenang”

Konseli INA

Sebelum ujian nasional

Automatic thought:

“saya tidak akan mengerjakan soal ujian nasional dengan baik”

“masa depan saya akan hancur karena tidak bisa mengerjakan soal ujian nasional”

“orangtua pasti marah karena saya tidak bisa melanjutkan ke SMA keinginannya”

“saya cemas dengan nilai ujian nasional nanti”

Coping thought:

“ujian nasional pasti akan dilewati dengan mudah, karena sekarang saya rajin belajar”

“masa depan saya akan baik-baik saja, saya fokus pada persiapan saja”

“orangtua pasti memahami apa yang sudah saya perjuangkan, saya rajin belajar dirumah saja”

“urusan nilai saya serahkan kepada yang Allah SWT, saya usaha dengan maksimal saja”

Saat ujian nasional

Automatic thought:

“saya sedih tidak bisa mengerjakan soal ujian nasional ini”

“saya tidak bisa menjawab soal soal-soal ujian nasional dengan baik”

“saya gemetar dan gugup”

Coping thought:

“fokus dengan soal-soal ujian nasional”

“konsentrasi”

“tetap tenang dan fokus pada tujuan”

Konseli SL

Sebelum ujian nasional

Automatic thought:

“saya tidak akan mengerjakan soal ujian nasional dengan baik”

“nilai raport saja jelek, apalagi nilai ujian nasional nanti”

“ulangan harian saja saya tidak bisa kerjakan, apalagi nilai ujian nasional”

“nilai ujian nasional saya pasti sama buruknya dengan nilai ulangan harian”

Coping thought:

“fokus belajar dan ikut les agar lancar mengerjakan soal-soal ujian nasional nanti”

“raport jelek karena saya malas belajar, sekarang saya tidak seperti itu”

“nilai ulangan buruk karena saya malas mengerjakan, sekarang tidak ada kata malas”

“saya percaya saya bisa menjawab soal-soal dengan baik, karena saya sudah mempersiapkan semuanya”

Saat ujian nasional

Automatic thought:

“saya panik tidak bisa mengerjakan soal ujian nasional ini”

“saya gugup menjawab soal soal-soal ujian nasional ini”

“saya pusing dengan soal-soal ujian nasional ini”

Coping thought:

“fokus mengerjakan”

“konsentrasi dan sungguh-sungguh mengerjakan”

“tetap tenang dan fokus pada tujuan”

“saya mengerjakan soal-soal ujian nasional dengan serius, masalah hasil ujian nasional serahkan kepada Tuhan”

Konseli DC

Sebelum ujian nasional

Automatic thought:

“saya tidak akan mengerjakan soal ujian nasional dengan baik”

“saya akan malu dengan orangtua karena nilai ujian yang tidak baik”

“orangtua pasti akan malu dengan tetangga karena nilai ujian nasional saya jelek”

Coping thought:

“ujian nasional akan bisa diatasi jika persiapannya juga seimbang, saya fokus belajar saja, ujian semester saja bisa saya lewati”

“saya akan fokus pada belajar saja, daripada saya hanya cemas tapi tidak mau belajar”

“itu hanya perasaan saya saja, orang-orang tidak tidak akan mungkin mengejek dan mempermalukan saya karena hasil dari ujian nasional saya nanti”

Saat ujian nasional

Automatic thought:

“saya bingung tidak bisa mengerjakan soal ujian nasional ini”

“saya tidak bisa menjawab soal soal-soal ujian nasional sempurna”

“saya gemetar dan gugup”

Coping thought:

“tenang, fokus dan konsentrasi”

“saya sudah belajar”

“fokus pada soal, saya sudah belajar”

“fokus dengan tujuan saya”

“saya tenang dalam mengerjakan soal-soal ujian nasional”,

Didalam cara mengatasi pikiran-pikiran (*coping thought*) yang membuat konseli menjadi cemas terhadap ujian nasional, terlihat sesama konseli membantu dalam mempraktekan *coping thought*. Konseli terlihat sangat senang dengan bantuan *coping thought* dari konseli lain. Setelah itu, konselor meminta untuk berlatih *coping thought* dirumah, hal ini dimaksudkan agar konseli terbiasa untuk mengatasi pikiran-pikiran negatif tentang ujian nasional tersebut ketika muncul tiba-tiba. Konselor memberikan contoh permasalahan kepada konseli, lalu konseli dituntut menanggapi permasalahan yang

diungkapkan konselor dengan teknik *coping thought*. Setelah dirasa konseli mampu melaksanakan *coping thought* dengan baik, tahap sebelum konselor mengakhiri sesi yaitu pemberian tugas rumah pada konseli. Konseli diwajibkan mengisi tabel pekerjaan rumah terkait penangan perasaan cemasnya terhadap ujian nasional di luar sesi konseling. Sebelum mengakhiri sesi ini, konselor melakukan terminasi dan terlihat konseli memahami bahwa ada kaitan antara peristiwa, perasaan dan emosi. Konseli mampu mempraktikkan teknik *coping thought*. Konselor menyampaikan kesimpulan dan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya.

Pada pertemuan keempat dilakukan pada hari Selasa, 16 Februari 2019 pukul 14.00 WIB sd 14.40 WIB, bertempat di Ruang Kelas IX Olahraga. Pada pertemuan keempat ini terdiri dari tiga sesi yaitu; 1) evaluasi tugas rumah, 2) menjelaskan dan mempraktikkan *self-statement*, dan 3) mengulangi *coping thought* serta *self-statement* lagi (dengan permasalahan yang berbeda).

Hasil evaluasi tugas rumah, diketahui konseli sudah mampu menganalisis pikiran-pikiran negatifnya. Tugas rumah yang dikerjakan oleh konseli mengindikasikan bahwa konseli mulai terbiasa mengatasi pikiran negatifnya. Konseli dengan mudah menuliskan *coping thought* dalam menangani pernyataan-pernyataan negatif yang muncul selama dirumah. Berdasarkan tugas rumah yang diisi oleh konseli, konseli

sangat sering melakukan over generalisasi. Dari beberapa pikiran negatif yang muncul, konseli sudah mampu mengetahui mana pikiran yang tidak produktif untuk kemudian konseli rubah dengan pikiran yang lebih produktif lagi. Tugas rumah yang kerjakan oleh konseli dirasa sudah sesuai harapan. Konseli sudah mampu mengatasi pikiran negatifnya dan merubah menjadi lebih produktif, baik untuk permasalahan yang berkaitan dengan ujian nasional ataupun peristiwa lain yang konseli rasa ada salah pemaknaan dari dirinya.

Setelah dirasa selesai membahas tugas rumah, konselor melakukan pengenalan *self-statement*. Tujuan pernyataan diri positif (*positif self-statement*) dalam restrukturisasi kognitif adalah untuk membantu konseli belajar menghargai setiap kemampuan yang dimiliki konseli. Konselor menjelaskan tentang *positif self-statement* dan mencontohkan cara *positif self-statement*. Konseli dipandu oleh konselor mencari *positif statement* yang sesuai dengan kemampuan konseli. Konseli mempraktikkan *positif self-statement* konseli menggunakan kata-kata “Saya sangat yakin dengan kemampuan yang saya miliki, nilai saya tidak terlalu buruk dan saya sudah belajar serta ikut les dengan baik”, “Saya akan mengerjakan soal ujian nasional dengan maksimal demi masa depan” dll. Konseli diminta untuk mempraktikkan *positif self-statement* sesuai dengan pikiran-pikiran negatifnya tentang ujian nasional. Konseli sudah mampu membuat

positif self-statement dan *coping thought*. Indikasi keberhasilannya yaitu saat konselor memberikan contoh permasalahan kasus yang lain dan kemudian konseli ternyata sudah mampu memberikan *feedback* yang baik menggunakan teknik *coping thought* dan *self-statement* yang membuat konseli merasa tidak cemas.

Sebelum proses konseling diakhiri, konselor menguji kemampuan *coping thought* dari konseli untuk mempermainkan perasaannya. Hal ini dilakukan sebagai langkah mengukur kemampuan konseli dalam mengatasi suatu distorsi pikir.

Konselor : “Bagaimana jika nanti soal ujian nasional benar benar akan menyulitkanmu?”

Konseli : “Saya sudah belajar dengan maksimal, saya akan fokus dan tidak panik dalam mengerjakan soal-soal ujian nasional”

Konselor : “Kamu yakin dengan kemampuanmu, sedangkan nilai ulangan harian saja hasilnya kurang maksimal”

Konseli : (dengan ekspresi yang tenang) “Saya yakin dengan persiapan saya sekarang, ulangan harian saya kerjakan dengan tidak serius”, dll.

Konselor menguji *coping thought* secara bergantian dengan konseli yang lainnya. Terlihat konseli sangat cepat dalam menanggapi *coping thought* dalam kasus kecemasan menghadapi ujian nasional. Konselor menyampaikan kesimpulan dan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya.

c. Tahap Pengakhiran (*Terminating Stage*)

Pada pertemuan kelima dilakukan pada hari Rabu, 17 Februari 2019 pukul 14.00 WIB sd 15.00 WIB, bertempat di Ruang Kelas IX Olahraga. Pada tahap ini evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif serta konseli diminta untuk mengisi angket kepuasan terhadap kegiatan konseling kelompok. Untuk meyakinkan keberhasilan dalam praktek *coping thought*, konselor menguji lagi kemampuan *coping thought* tentang masalah kecemasan menghadapi ujian nasional dan dengan contoh kasus lain. Terlihat semua konseli dengan mudah mempraktekan *coping thought* tentang masalah kecemasan menghadapi ujian nasional dan contoh kasus lain yang diberikan oleh konselor. Konseli berebutan dalam mempraktekan *coping thought* tentang masalah kecemasan menghadapi ujian nasional dan contoh kasus lain yang diberikan oleh konselor. Konselor meminta tanggapan satu persatu konseli tentang apa yang sudah dirasakan setelah mengikuti proses konseling teknik restrukturisasi. Semua konseli memberikan tanggapan positif akan pengalaman dan manfaatnya dalam proses konseling kelompok. Setelah konseli memberikan tanggapan akan kegiatan konseling kelompok, konseli menonton film *comedy*, hal ini dimaksud agar konseli tidak terlalu tertekan oleh pikiran-pikiran negatifnya tentang ujian nasional yang mana telah membuat mereka cemas. Ketika

pikiran sedang dikuasai oleh hal yang menuntut konseli untuk segera menyelesaikannya, konseli tentunya harus bisa santai dan *rileks* dalam menghadapinya. Ini berguna agar pikiran konseli tetap tenang ketika waktu ujian nasional yang semakin dekat.

Berdasarkan dari menonton film *comedy*, terlihat konseli bisa merasakan keceriaannya dengan tertawa. Tertawa dapat merangsang terciptanya hal-hal positif secara psikis, di antaranya mengurangi hormon stres pada konseli yang cemas dalam menghadapi ujian nasional. Sebelum konselor mengakhiri pertemuan, konseli diminta untuk mengisi angket kepuasan konseling kelompok teknik restrukturisasi serta mengisi angket *post-test* kecemasan menghadapi ujian nasional.

Adapun tanggapan konseli terhadap konseling kelompok teknik restrukturisasi sebagai berikut; FM sebelum *treatment*, beranggapan semua tentang kemampuannya negatif dan tidak akan mampu mengerjakan soal-soal ujian nasional. Konseli mengalami masalah dengan cara konseli menggeneralisasi peristiwa yang berlebihan. Konseli merasa berita-berita di televisi tentang tidak lulusnya beberapa siswa dalam ujian nasional akan terjadi pada dirinya. Setelah *treatment*, konseli sudah mampu menghargai akan kemampuannya dan optimis mengerjakan soal-soal ujian nasional. Konseli sudah mampu mengatasi pikirannya terhadap suatu peristiwa yang mengancamnya

menjadi lebih produktif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

SDP sebelum *treatment*, konseli beranggapan ujian nasional sulit untuk dikerjakan karena tarafnya yang nasional. Konseli berpikir bahwa hasil ujian nasional SD yang kurang baik akan terulang lagi pada ujian nasional SMP. Pikiran konseli setelah *treatment*, konseli sudah mampu menghargai akan kemampuannya dan optimis mengerjakan soal-soal ujian nasional. Konseli sudah mampu mengatasi pikirannya terhadap suatu peristiwa yang mengancamnya menjadi lebih produktif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

MJ sebelum pemberian *treatment*, mengalami kecemasan akibat dari distorsi pikir yang over generalisasi dan loncatan kepada kesimpulan yang belum tentu benar. Konseli menganggap ujian nasional adalah suatu momen yang hanya akan mempermalukan konseli terhadap teman-temannya. Konseli berpikir ujian nasional SMP akan berakhir sama dengan ujian nasional saat SD yaitu memperoleh nilai yang jelek. Setelah pemberian *treatment*, pikiran negatif konseli berubah. Konseli sudah mampu memahami kaitan antara pernyataan negatif dan dampaknya. Konseli mampu mengatasi pikiran-pikiran negatifnya menggunakan teknik *coping*. Konseli merasa sedikit demi sedikit mampu mengendalikan kecemasannya.

AR sebelum pemberian *treatment*, mempunyai pernyataan “harus lulus dengan nilai sempurna”. Pernyataan tersebut adalah distorsi pikir yang membuat konseli cemas terhadap ujian nasional. Setelah *treatment*, distorsi pikir itu bisa diatasi dengan baik oleh konseli menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Pikiran konseli yang semula berfokus pada distorsi pikirnya “pernyataan harus lulus dengan nilai sempurna”, berubah menjadi berfokus pada proses menuju ujian nasional. Konseli sudah mampu menangkap pikiran negatif yang membebannya. Konseli merasa pernyataan harus mendapatkan nilai sempurna adalah beban yang sangat berat dan justru membuat konseli cemas.

ST pada pikiran awal sebelum *treatment*, mengalami kecemasan terhadap ujian nasional karena kesalahan dalam pikirannya. Konseli sudah pesimis dengan kemampuannya dan yakin dengan hasil ujiannya nanti akan memalukan dirinya. Hal ini adalah salah satu distorsi kognitif yang masuk ke dalam kategori over generalisasi. Konseli sudah memastikan hasil ujian nasionalnya buruk sebelum hal itu terjadi. Setelah pemberian *treatment*, konseli sudah mampu merubah pikirannya yang tidak produktif menjadi produktif. Hal itu tercermin dari cara pandang konseli terhadap kemampuannya, konseli mampu menghargai kemampuannya sendiri dan mencoba optimis dalam menghadapi ujian nasional.

INA sebelum pemberian *treatment*, mempunyai pernyataan “nilai ujian nasional akan menentukan masa depan” konseli ingin bisa melanjutkan sekolah yang diinginkan orang tua. Pernyataan tersebut menimbulkan kekhawatiran pada diri konseli kalau nilai ujian nasional jelek. Konseli merasa tertekan dengan nilai ujian nasional dan sangat takut bagaimana jika hasilnya ternyata tidak sesuai harapan. Setelah *treatment*, distorsi pikir itu bisa diatasi dengan baik oleh konseli menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Pikiran konseli yang semula berfokus pada distorsi pikirnya pernyataan “nilai ujian nasional akan menentukan masa depan”, berubah menjadi berfokus pada proses menuju ujian nasional. Konseli sudah mampu menangkap pikiran negatif yang membebaninya. Konseli merasa pernyataan harus mendapatkan nilai sempurna adalah beban yang sangat berat dan justru membuat konseli cemas.

SL sebelum pemberian *treatment*, merasa cemas dengan ujian nasional karena konseli takut nilai-nilai rapot yang tidak begitu bagus akan terjadi pada nilai ujian nasionalnya nanti. Konseli mempunyai masalah ketika ulangan harian, yaitu meskipun konseli sudah belajar tapi tetap konseli tidak dapat mengerjakan soal-soal ujian nasional dan nilainya tetap rendah. Konseli mempunyai persepsi bahwa nilai ujian nasional pasti sama dengan nilai ulangan harian. Setelah pemberian *treatment*, pikiran negatif konseli berubah. Konseli sudah mampu

memahami kaitan antara pernyataan negatif dan dampaknya. Konseli mampu mengatasi pikiran-pikiran negatifnya menggunakan teknik *coping*. Konseli merasa sedikit demi sedikit mampu mengendalikan kecemasannya.

DC sebelum pemberian *treatment*, mempunyai pernyataan “harus lulus dengan nilai yang baik”. Konseli merasa momen ujian nasional adalah salah satu pertarungan tanggungjawab konseli dengan orang tua yang menjadi guru, oleh karena itu konseli menganggap bahwa nilai ujian nasional yang sempurna mampu membanggakan orang tuanya. Setiap hari konseli selalu merasa tertekan dan fokus pikirannya pada bagaimana jika nilai ujian nasional jelek. Setelah *treatment*, distorsi pikir itu bisa diatasi dengan baik oleh konseli menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Pikiran konseli yang semula berfokus pada distorsi pikirnya “harus lulus dengan nilai yang baik”, berubah menjadi berfokus pada proses menuju ujian nasional. Konseli sudah mampu menangkap pikiran negatif yang membebaninya. Konseli merasa pernyataan harus mendapatkan nilai sempurna adalah beban yang sangat berat dan justru membuat konseli cemas.

Adapun hasil refleksi refleksi pengalaman masing-masing anggota kelompok terhadap kegiatan konseling kelompok yang telah dilakukan; FM mengaku tidak takut lagi dengan berita-berita ujian

nasional, FM mampu menghargai akan kemampuannya dan optimis mengerjakan soal-soal ujian nasional. FM sudah mampu mengatasi pikirannya terhadap suatu peristiwa yang mengancamnya menjadi lebih produktif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. FM mengaku bahwa apa yang telah dilakukan dalam kegiatan konseling kelompok ini sangat membantunya dalam menangani permasalahan yang sedang dihadapinya dan FM mempunyai ide-ide baru untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengganggu untuk menjadi lebih baik. FM merasa kegiatan ini sudah lebih dari cukup dan membuatnya sangat lega.

SDP mengaku soal-soal ujian nasional sama saja dengan soal-soal ulangan, sudah tidak perlu ada yang harus ditakutkan dari ujian nasional. SDP sudah mampu menghargai akan kemampuannya dan optimis mengerjakan soal-soal ujian nasional. SDP sudah mampu mengatasi pikirannya terhadap suatu peristiwa yang mengancamnya menjadi lebih produktif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. SDP mengaku bahwa apa yang diperolehnya dari kegiatan konseling kelompok ini dapat membuat dirinya untuk bisa bergerak lebih leluasa terkait permasalahan yang dihadapinya, pengalaman yang diperolehnya dalam kegiatan konseling kelompok ini membuat dirinya lebih merasa percaya diri dalam menghadapi suatu permasalahan dan

Isti mengaku kegiatan konseling kelompok ini dirasa lebih dari cukup dapat membantu dirinya dalam menghadapi permasalahannya.

MJ mengaku sudah tidak takut lagi dengan momen ujian nasional SMP sekalipun MJ mempunyai pengalaman ujian SD yang buruk, nilai ujian yang rendah. MJ sudah mampu memahami kaitan antara pernyataan negatif dan dampaknya. MJ mampu mengatasi pikiran-pikiran negatifnya menggunakan teknik *coping*. MJ merasa sedikit demi sedikit mampu mengendalikan kecemasannya. MJ mengaku bahwa mendapatkan banyak hal dan pengalaman baru dalam menghadapi permasalahan dan mempunyai lebih banyak pengalaman untuk berkomunikasi dengan orang yang lebih tua darinya dan MJ merasa kegiatan konseling kelompok ini lebih dari cukup dalam membantu dirinya terkait permasalahan yang sedang dihadapinya saat ini.

AR mengaku sudah tidak cemas lagi dengan momen ujian nasional, sekalipun nilai ujian nasional merupakan pertarungan tanggungjawab AR dengan orang tua. Pikiran AR yang semula berfokus pada distorsi pikirnya “pernyataan harus lulus dengan nilai sempurna”, berubah menjadi berfokus pada proses menuju ujian nasional. AR sudah mampu menangkap pikiran negatif yang membebaninya. AR merasa pernyataan harus mendapatkan nilai sempurna adalah beban yang sangat berat dan justru membuat konseli

cemas. AR mengaku bahwa mendapatkan ide-ide baru dan pengalaman baru dari anggota kelompok yang lain dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya saat ini. AR merasa kegiatan konseling kelompok ini sudah cukup membantu masalahnya.

ST mengaku sudah tidak pesimis dengan kemampuannya dalam mengerjakan soal-soal ujian nasional dan yakin dengan hasil ujiannya nanti akan maksimal. ST sudah mampu merubah pikirannya yang tidak produktif menjadi produktif. Hal itu tercermin dari cara pandang ST terhadap kemampuannya, ST mampu menghargai kemampuannya sendiri dengan mencoba optimis dalam menghadapi ujian nasional. ST merasa mendapatkan banyak hal dan pengalaman baru dalam kegiatan konseling kelompok ini dan kegiatan konseling kelompok ini sudah cukup membantu masalahnya.

INA sudah mampu menangkap pikiran negatif yang membebaniya. INA merasa pernyataan harus mendapatkan nilai sempurna adalah beban yang sangat berat dan justru membuat INA cemas. INA merasa apa yang didapatkan dari kegiatan konseling kelompok ini sangatlah membantunya untuk bisa bergerak lebih leluasa. INA merasa mempunyai semangat baru untuk bisa belajar lebih giat. INA merasa kegiatan konseling kelompok ini sudah cukup untuk membuka pikirannya.

SL mengaku sudah tidak merasa cemas dengan momen ujian nasional. SL walaupun selalu mendapatkan nilai ulangan jelek, SL akan tetap belajar dengan rajin. SL mampu menghargai kemampuannya sendiri dengan mencoba optimis dalam menghadapi ujian nasional. SL mengaku bahwa mendapatkan ide-ide baru dari anggota kelompok yang lain dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya saat ini.

DC mengaku mampu menangkap pikiran negatif yang membebaninya. DC merasa pernyataan harus mendapatkan nilai baik adalah beban yang sangat berat dan justru membuat DC cemas. DC mengaku bahwa mendapatkan banyak hal dan pengalaman baru dalam menghadapi permasalahan dan DC merasa kegiatan konseling kelompok ini sudah cukup untuk membuka pikirannya.

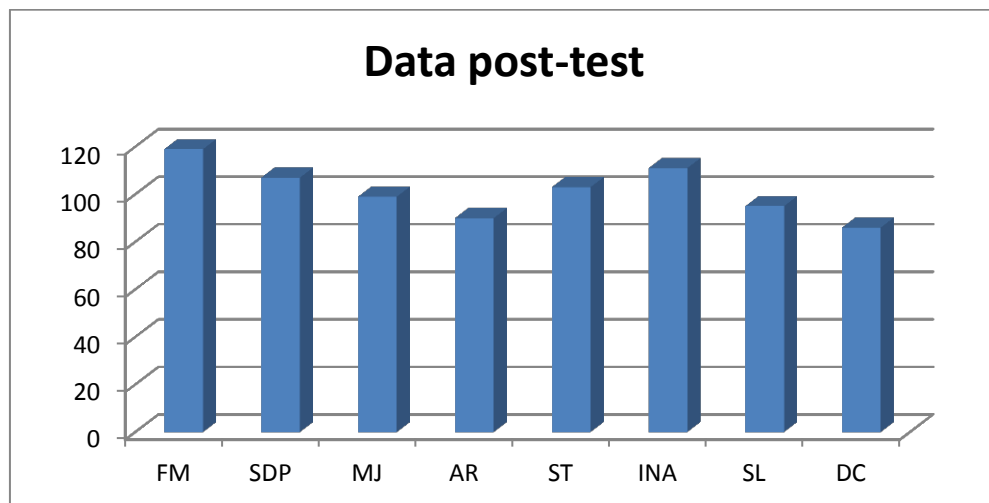
4. Data Setelah Pemberian *Treatment* (*Post-test*)

Data diperoleh dari skor *post-test* peserta didik setelah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Adapun perolehan data skor *post-test* peserta didik setelah diberikan *treatment* dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut;

**Tabel 4.5 Data skor *post-test*
kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional**

| No | Subjek | Skor | Katagori |
|----|--------|------|----------|
| 1 | FM | 119 | Sedang |
| 2 | SDP | 107 | Rendah |
| 3 | MJ | 99 | Rendah |
| 4 | AR | 90 | Rendah |
| 5 | ST | 103 | Rendah |
| 6 | INA | 111 | Rendah |
| 7 | SL | 95 | Rendah |
| 8 | DC | 86 | Rendah |

Selanjutnya data skor *post-test* kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional setelah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat dilihat pada gambar 4.3 berikut;



**Gambar 4.3 Diagram data skor *post-test*
kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional**

Tabel 4.5 dan gambar 4.3 menunjukkan data *post-test* kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik setelah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Berdasarkan tabel dan gambar

tersebut diketahui bahwa subjek FM memperoleh skor 119 berada pada katagori sedang, subjek SDP memperoleh skor 107 berada pada katagori rendah, subjek MJ memperoleh skor 99 berada pada katagori rendah, subjek AR memperoleh skor 90 berada pada katagori rendah, subjek ST memperoleh skor 103 berada pada katagori rendah, subjek INA memperoleh skor 111 berada pada katagori rendah, subjek SL memperoleh skor 95 berada pada katagori rendah, dan subjek DC memperoleh skor 86 berada pada katagori rendah.

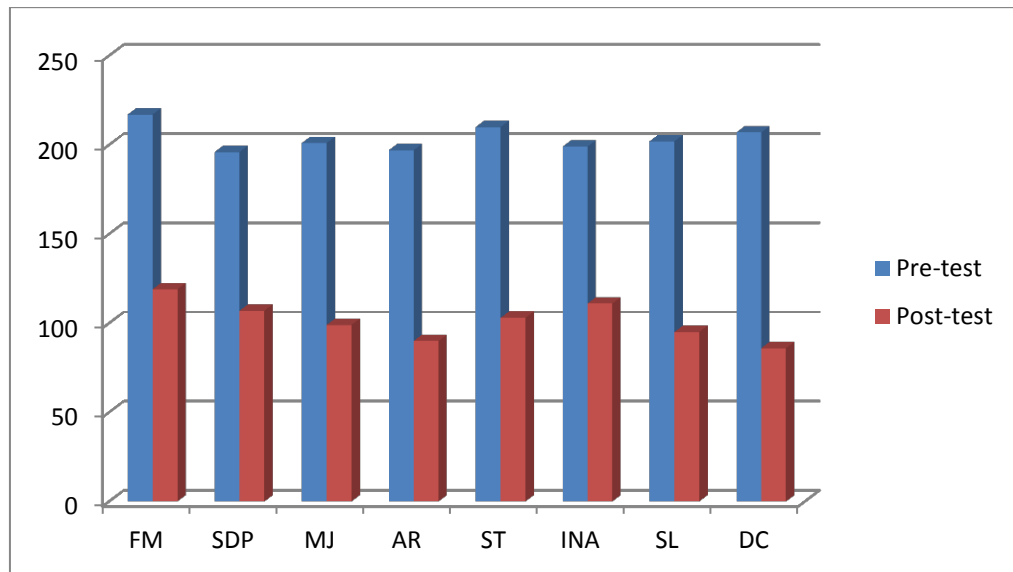
5. Perbandingan Data *Pre-test* dan *Post-test*

Perbandingan data ini dilakukan dengan membandingkan data skor setiap subjek sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dan setelah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Adapun perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* setiap subjek dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut;

Tabel 4.6 Perbandingan data skor *pre-test* dan *post-test* kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional

| No | Subjek | <i>Pre-test</i> | | <i>Post-test</i> | |
|----|--------|-----------------|----------|------------------|----------|
| | | Skor | Katagori | Skor | Katagori |
| 1 | FM | 217 | Tinggi | 119 | Sedang |
| 2 | SDP | 196 | Tinggi | 107 | Rendah |
| 3 | MJ | 201 | Tinggi | 99 | Rendah |
| 4 | AR | 197 | Tinggi | 90 | Rendah |
| 5 | ST | 210 | Tinggi | 103 | Rendah |
| 6 | INA | 199 | Tinggi | 111 | Rendah |
| 7 | SL | 202 | Tinggi | 95 | Rendah |
| 8 | DC | 207 | Tinggi | 86 | Rendah |

Selanjutnya perbandingan data skor *pre-test* dan *post-test* kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional dapat dilihat pada gambar 4.4 berikut;



Gambar 4.4 Perbandingan data skor *pre-test* dan *post-test* kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional

Tabel 4.6 dan gambar 4.4 menunjukkan data perbandingan skor *pre-test* sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dan *pos-test* setelah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif kecemasan menghadapi ujian nasional yang dimiliki oleh peserta didik. Berdasarkan tabel dan gambar tersebut diketahui bahwa subjek FM pada saat *pre-test* memperoleh skor 217 berada pada katagori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 119 berada pada katagori sedang, subjek SDP pada saat *pre-test* memperoleh skor 196 berada pada

katagori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 107 berada pada katagori rendah, subjek MJ pada saat *pre-test* memperoleh skor 201 berada pada katagori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 99 berada pada katagori rendah, subjek AR pada saat *pre-test* memperoleh skor 197 berada pada katagori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 90 berada pada katagori rendah, subjek ST pada saat *pre-test* memperoleh skor 210 berada pada katagori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 103 berada pada katagori rendah, subjek INA pada saat *pre-test* memperoleh skor 199 berada pada katagori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 111 berada pada katagori rendah, subjek SL pada saat *pre-test* memperoleh skor 202 berada pada katagori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 95 berada pada katagori rendah, dan subjek DC pada saat *pre-test* memperoleh skor 207 berada pada katagori tinggi dan pada saat *post-test* memperoleh skor 86 berada pada katagori rendah. Secara keseluruhan kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik mengalami penurunan skor setelah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

B. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu teknik restrukturisasi kognitif efektif mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul. Pembuktian hipotesis dilakukan dengan dua

cara yaitu uji *wilcoxon match pairs test* dan perhitungan *gain score*. Pembuktian hipotesis dalam penelitian adalah sebagai berikut;

1. Uji *wilcoxon match pairs test*

Sebelum analisis uji *wilcoxon match pairs test* untuk keperluan pengujian, terlebih dahulu ditentukan rumusan hipotesis statistik sebagai berikut;

Ho = Tidak ada perbedaan kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

Ha = Terdapat perbedaan kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

Hipotesis statistik yang diuji dalam penelitian ini adalah hipotesis nol (Ho). Pengujian hipotesis menggunakan uji *wilcoxon match pairs test* melalui program SPSS 20 *for windows*. Hasil uji *wilcoxon match pairs test* digunakan untuk mengetahui efektivitas restrukturisasi kognitif terhadap pengurangan kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul. Taraf kesalahan yang digunakan adalah 5% atau 0,05 dengan kriteria pengambilan keputusan yaitu;

Jika nilai Z hitung $>$ Z tabel dan nilai sig $<$ 0,05 maka Ho ditolak

Jika nilai Z hitung \leq Z tabel dan nilai sig $>$ 0,05 maka Ho diterima

Adapun hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut;

Tabel 4.7 Rank skor *pre-test* dan *post-test* kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional

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

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Tabel 4.7 mendeskripsikan kondisi dari subjek yang mendapatkan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif. Data tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat subjek yang mengalami kenaikan skor kecemasan dalam menghadapi ujian nasional setelah mendapat perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif. Semua subjek mengalami penurunan skor kecemasan dalam menghadapi ujian nasional setelah mendapat perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini juga terlihat dari nilai *ties* yang mana tidak ada subjek yang mempunyai skor sama pada saat sebelum dan setelah mendapat perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Tabel 4.8 Test statistics^a

| | <i>Posttest - Pretest</i> |
|------------------------|---------------------------|
| Z | -2.533 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .011 |

a. Wilcoxon signed ranks test

b. Based on negative ranks.

Tabel 4.8 diatas menunjukkan nilai Z hitung sebesar -2.533 dan Sig. (2-tailed) sebesar 0,011. Hasil analisis tersebut selanjutnya akan dibandingkan dengan kriteri uji sehingga diperoleh bahwa nilai Z hitung lebih besar dari nilai Z tabel yaitu $2.533 > 2,262$ dan nilai signifikansi hitung lebih kecil dari taraf kesalahan 5% yaitu $0,011 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 yang berbunyi “Tidak ada perbedaan kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif **dinyatakan ditolak**. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat menurunkan perbedaan kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul.

2. Gain score

Adapun perhitungan *gain score* dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut;

Tabel 4.9 Gain score pre-test – post-test

| N o | Subjek | Skor <i>Pre-test</i> | Kategori | % | Skor <i>Post-test</i> | Kategori | % | <i>Gain score</i> | Kategori |
|---------------|--------|-------------------------|----------|--------|--------------------------|----------|--------|-----------------------|----------|
| 1 | FM | 217 | Tinggi | 79,48 | 119 | Rendah | 43,58 | 0,63 | Sedang |
| 2 | SDP | 196 | Tinggi | 71,79 | 107 | Rendah | 39,19 | 0,53 | Rendah |
| 3 | MJ | 201 | Tinggi | 73,62 | 99 | Rendah | 36,26 | 0,58 | Rendah |
| 4 | AR | 197 | Tinggi | 72,16 | 90 | Rendah | 32,96 | 0,58 | Rendah |
| 5 | ST | 210 | Tinggi | 76,92 | 103 | Rendah | 37,72 | 0,62 | Rendah |
| 6 | INA | 199 | Tinggi | 72,89 | 111 | Rendah | 40,65 | 0,54 | Rendah |
| 7 | SL | 202 | Tinggi | 73,99 | 95 | Rendah | 34,79 | 0,60 | Rendah |
| 8 | DC | 207 | Tinggi | 75,82 | 86 | Rendah | 31,50 | 0,64 | Rendah |
| Jumlah | | | | 596,67 | | | 296,65 | 4,72 | |
| Rerata | | | | 74,58 | | | 37,08 | 0,59 | Sedang |

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa rata-rata skor kecemasan menghadapi ujian nasional yang dimiliki peserta didik saat *pre-test* yaitu 74,58%. Selanjutnya, rata-rata skor kecemasan menghadapi ujian nasional saat pada *post-test* mengalami penurunan menjadi 37,08%. Hasil lain dari analisis tersebut menunjukkan bahwa *gain score* sebesar 0,59 dengan kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif efektif terhadap pengurangan kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul.

C. Pembahasan

Proses pemberian perlakuan pada penelitian ini melalui beberapa tahap. Pada tahap pertama dilakukan rasionalisasi strategi dan penyepakatan kontrak konseling antara peneliti dan konseli; pada tahap kedua dilakukan identifikasi-identifikasi pikiran negatif dari konseli; tahap ketiga pengenalan dan praktik *coping thought*; tahap keempat melakukan peralihan dari pikiran konseli yang menyalahkan diri ke *coping thought*; pada tahap kelima penjelasan dan pelatihan *self-statement* yang kemudian dilanjutkan pemberian tugas rumah pada konseli; dan pada tahap terakhir yaitu evaluasi tugas rumah dan pengisian kuesioner.

Tingkat kecemasan peserta didik mengalami penurunan setelah pemberian *treatment* (konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif). Peserta didik mulai mampu mengatasi kecemasannya dengan menggunakan teknik-teknik yang diajarkan saat proses konseling kelompok.

Konseling kognitif perilaku merupakan konseling yang tepat untuk gangguan kecemasan peserta didik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Silfvernagel dkk (2015) yang menyatakan bahwa *cognitive behaviour therapy* adalah pendekatan yang mudah dan dapat diterima, efektif secara klinis dengan efek jangka panjang untuk remaja dengan gangguan kecemasan.

Dengan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif peserta didik mampu mengatasi rasa cemasnya dengan mengubah keyakinannya terkait ujian nasional. Sebelum diberikan *treatment* peserta didik merasakan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional, dan setelah diberikan *treatment* peserta didik mampu mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional tersebut. Hal ini senada dengan hasil penelitian dari Shobola (2008) yang menyatakan bahwa dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, individu akan mampu mengubah keyakinannya yang tidak produktif menjadi lebih produktif. Konseli sudah mampu mengatasi kecemasan yang seringkali timbul. Kemampuan konseli dalam mengatasi kecemasan terlihat baik diindikasikan dari pekerjaan rumah yang telah diisi oleh konseli. Selain itu juga terlihat dari hasil isian angket kepuasan konseling kelompok, konseli merasa sangat terbantu dengan adanya konseling kelompok dengan teknik restruktuisasi dalam menghadapi kecemasannya.

Konseli mampu menyeleksi pikiran mana yang menurutnya tidak produktif. Dari hasil *follow up* tugas rumah, diindikasikan konseli sudah mampu mengetahui dan menyeleksi pikiran-pikiran mana saja yang harus dibuang oleh konseli, dan pikiran mana saja yang harus dipertahankan dan dikuatkan. Dengan

menggunakan teknik *coping thought*, *self-talk* dan *positif self-statement* konseli mampu menurunkan pikiran negatifnya terkait ujian nasional menjadi lebih positif.

Masing-masing subjek penelitian mempunyai distorsi kognitif yang berbeda satu dengan yang lainnya. SDP sebelum *treatment*, beranggapan ujian nasional sulit untuk dikerjakan karena tarafnya nasional. Konseli berpikir bahwa hasil ujian nasional SD yang kurang baik akan terulang lagi pada ujian nasional SMP. Pikiran konseli setelah *treatment*, konseli sudah mampu menghargai akan kemampuannya dan optimis mengerjakan soal-soal ujian nasional. Konseli sudah mampu mengatasi pikirannya terhadap suatu peristiwa yang mengancamnya menjadi lebih produktif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

MJ sebelum pemberian *treatment*, mengalami kecemasan akibat dari distorsi pikir yang over generalisasi dan loncatan kepada kesimpulan yang belum tentu benar. Konseli menganggap ujian nasional adalah suatu momen yang hanya akan mempermalukan konseli terhadap teman-temannya. Konseli berpikir ujian nasional SMP akan berakhir sama dengan ujian nasional saat SD yaitu memperoleh nilai yang jelek. Setelah pemberian *treatment*, pikiran negatif konseli berubah. Konseli sudah mampu memahami kaitan antara pernyataan negatif dan dampaknya. Konseli mampu mengatasi pikiran-pikiran negatifnya menggunakan teknik *coping*. Konseli merasa sedikit demi sedikit mampu mengendalikan kecemasannya.

AR sebelum pemberian *treatment*, mempunyai pernyataan “harus lulus dengan nilai sempurna”. Pernyataan tersebut adalah distorsi pikir yang membuat konseli cemas terhadap ujian nasional. Setelah *treatment*, distorsi pikir itu bisa diatasi dengan baik oleh konseli menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Pikiran konseli yang semula berfokus pada distorsi pikirnya “pernyataan harus lulus dengan nilai sempurna”, berubah menjadi berfokus pada proses menuju ujian nasional. Konseli sudah mampu menangkap pikiran negatif yang membebani. Konseli merasa pernyataan harus mendapatkan nilai sempurna adalah beban yang sangat berat dan justru membuat konseli cemas.

ST sebelum *treatment*, mengalami kecemasan terhadap ujian nasional karena kesalahan dalam pikirannya. Konseli sudah pesimis dengan kemampuannya dan yakin dengan hasil ujiannya nanti akan memalukan dirinya. Hal ini adalah salah satu distorsi kognitif yang masuk ke dalam kategori over generalisasi. Konseli sudah memastikan hasil ujian nasionalnya buruk sebelum hal itu terjadi. Setelah pemberian *treatment*, konseli sudah mampu merubah pikirannya yang tidak produktif menjadi produktif. Hal itu tercermin dari cara pandang konseli terhadap kemampuannya, konseli mampu menghargai kemampuannya sendiri dan mencoba optimis dalam menghadapi ujian nasional.

INA sebelum pemberian *treatment*, mempunyai pernyataan “nilai ujian nasional akan menentukan masa depan”. Konseli ingin bisa melanjutkan sekolah yang diinginkan orang tua. Pernyataan tersebut menimbulkan kekhawatiran pada diri konseli kalau nilai ujian nasional jelek. Konseli merasa tertekan dengan nilai

ujian nasional dan sangat takut bagaimana jika hasilnya ternyata tidak sesuai harapan. Setelah *treatment*, distorsi pikir itu bisa diatasi dengan baik oleh konseli menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Pikiran konseli yang semula berfokus pada distorsi pikirnya pernyataan “nilai ujian nasional akan menentukan masa depan”, berubah menjadi berfokus pada proses menuju ujian nasional. Konseli sudah mampu menangkap pikiran negatif yang membebaninya. Konseli merasa pernyataan harus mendapatkan nilai sempurna adalah beban yang sangat berat dan justru membuat konseli cemas.

SL sebelum pemberian *treatment*, merasa cemas dengan ujian nasional karena konseli takut nilai-nilai rapot yang tidak begitu bagus akan terjadi pada nilai ujian nasionalnya nanti. Konseli mempunyai masalah ketika ulangan harian, yaitu meskipun konseli sudah belajar tapi tetap konseli tidak dapat mengerjakan soal-soal ujian nasional dan nilainya tetap rendah. Konseli mempunyai persepsi bahwa nilai ujian nasional pasti sama dengan nilai ulangan harian. Setelah pemberian *treatment*, pikiran negatif konseli berubah. Konseli sudah mampu memahami kaitan antara pernyataan negatif dan dampaknya. Konseli mampu mengatasi pikiran-pikiran negatifnya menggunakan teknik *coping*. Konseli merasa sedikit demi sedikit mampu mengendalikan kecemasannya.

DC sebelum pemberian *treatment*, mempunyai pernyataan “harus lulus dengan nilai yang baik”. Konseli merasa momen ujian nasional adalah salah satu pertarungan tanggungjawab konseli dengan orang tua yang menjadi guru, oleh karena itu konseli menganggap bahwa nilai ujian nasional yang sempurna mampu

membanggakan orang tuanya. Setiap hari konseli selalu merasa tertekan dan fokus pikirannya pada bagaimana jika nilai ujian nasional jelek. Setelah *treatment*, distorsi pikir itu bisa diatasi dengan baik oleh konseli menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Pikiran konseli yang semula berfokus pada distorsi pikirnya “harus lulus dengan nilai yang baik”, berubah menjadi berfokus pada proses menuju ujian nasional. Konseli sudah mampu menangkap pikiran negatif yang membebannya. Konseli merasa pernyataan harus mendapatkan nilai sempurna adalah beban yang sangat berat dan justru membuat konseli cemas.

Skala kecemasan digunakan sebagai alat untuk mengukur kecemasan subjek penelitian dalam menghadapi ujian nasional. Untuk melihat perbedaan hasil perlakuan berdasarkan statistik, subjek penelitian mengisi skala kecemasan setelah proses konseling selesai. Berdasarkan pemaparan data *post-test*, dikatakan bahwa *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif mampu menurunkan tingkat kecemasan peserta didik kelas IX olahraga di SMP N 1 Kretek Bantul. Kesimpulan tersebut sama dengan penelitian Kivi dkk (2015) menyimpulkan bahwa dampak metode restrukturisasi kognitif signifikan dalam mengurangi kecemasan ujian. Selain itu, efek dari penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi gejala kecemasan ujian pada siswa lebih efektif daripada metode yang lain.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan di SMP N 1 Kretek Bantul telah dilakukan secara maksimal namun terdapat kekurangan antara lain:

1. Tidak dilakukan uji coba skala kecemasan menghadapi ujian nasional karena kesulitan menemukan subjek yang mempunyai karakteristik yang sama.
2. Tidak dilakukan observasi lanjutan setelah pemberian *post-test* sehingga sulit menentukan perubahan yang terjadi bersifat tentatif atau menetap.
3. Sesuai kesepakatan yang diberikan pihak sekolah bahwa kegiatan konseling kelompok dilaksanakan setelah berakhirnya jam pelajaran, hal tersebut mengakibatkan siswa kurang maksimal dalam mengikuti kegiatan karena konsentrasi yang sudah menurun.
4. Terbatasnya waktu sesi pemberian *treatment* pada subjek penelitian, sehingga hasil yang dicapai dirasa kurang maksimal sesuai harapan peneliti.