

**EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP
PENGURANGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL
PESERTA DIDIK KELAS OLAHRAGA SMP N 1 KRETEK BANTUL**



**Oleh:
IMAM NURIMBAWAN
14713251014**

**Tesis ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapat Gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2019

ABSTRAK

IMAM NURIMBAWAN: *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Pengurangan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Peserta Didik Kelas IX Olahraga SMP N 1 Kretek Bantul.* Tesis, Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta, 2019

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experiment*. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *one-group pre-test post-test design*. Eksperimen atau perlakuan yang digunakan yaitu dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Subyek penelitian ini 8 peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul yang masuk pada katagori kecemasan menghadapi ujian nasional tinggi. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala kecemasan menghadapi ujian nasional. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis data statistik deskriptif dengan pengujian hipotesis menggunakan analisis *statisticnon-parametric wilcoxon*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis uji *wilcoxon signed ranks test* menunjukkan bahwa nilai Z hitung lebih besar dari nilai Z tabel yaitu $2.533 > 2,262$ dan nilai signifikasi itung lebih kecil dari taraf kesalahan 5% yaitu $0,011 < 0,05$. Hasil perhitungan *gain score* menunjukan bahwa rata-rata skor kecemasan menghadapi ujian nasional yang dimiliki peserta didik saat *pre-test* yaitu 74,58% sedangkan nilai rata-rata kecemasan menghadapi ujian nasional yang dimiliki peserta didik pada saat *post-test* mengalami penurunan menjadi 37,08%. Hasil lain dari analisis tersebut didapat *gain score* sebesar 0,59 dengan kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek Bantul

Kata kunci: restrukturisasi kognitif, kecemasan menghadapi ujian nasional

ABSTRACT

IMAM NURIMBAWAN: *Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques to Against Reduce Anxiety in Facing the National Exams of Class IX Sports Students SMP N 1 Kretek 1 Bantul.* **Tesis, Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta, 2019**

This study aims to determine the effectiveness of cognitive restructuring techniques to reduce anxiety in facing the national exam of class IX sports students SMP N 1 Kretek Bantul

This study uses a quantitative approach to the type of pre-experiment research. Experiments or treatments used are using cognitive restructuring techniques. The subjects of this study were 8 class IX sports students of SMP N 1 Kretek Bantul who entered the category of anxiety facing a high national examination. The instrument for collecting data uses an anxiety scale facing national examinations. The data analysis technique in this study is descriptive statistical data analysis with hypothesis testing using non-parametric wilcoxon statistical analysis

The results of the study showed that in reducing anxiety in facing the national exam of class IX sport students SMP N 1 Kretek Bantul can be done using cognitive restructuring techniques. This is evidenced by the results of the Wilcoxon signed ranks test analysis showing that the calculated Z value is greater than the Z table value which is $2.533 > 2.262$ and the significance value is smaller than the 5% error level which is $0.011 < 0.05$. The results of the gain score calculation show that the average score of anxiety facing the national exams owned by students during the pre-test is 74.58% while the average value of anxiety facing the national exam owned by students at the post-test has decreased to 37, 08%. Other results from the analysis obtained a gain score of 0.59 with a moderate category. Based on the results of these studies it can be concluded that the use of effective cognitive restructuring techniques to reduce anxiety facing the national exams of class IX sports students SMP N 1 Kretek Bantul

Keywords: cognitive restructuring, anxiety facing national exams

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Imam Nurimbawan

Nomor Mahasiswa : 14713251014

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 21 Agustus 2019

Yang membuat pernyataan



Imam Nurimbawan

NIM. 14713251014

**EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP
PENGURANGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL
PESERTA DIDIK KELAS OLAHRAGA SMP N 1 KRETEK BANTUL**

**IMAM NURIMBAWAN, S.Pd
NIM 14713251014**

**Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal, 18 Juni 2019**

TIM PENGUJI

	Tanda tangan	Tanggal
Prof. Dr. Moh Farozin, M.Pd (Ketua/Penguji)		28-08-19
Dr. Budi Astuti (Sekretaris/Penguji)		26-08-2019
Prof. Dr. Siti Partini Suardiman (Pembimbing/Penguji)		26-08-2019
Dr. Suwarjo, M.Si (Penguji Utama)		28-08-2019

Yogyakarta, 29-8-2019
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur



Prof. Dr. Marsigit, M.A
NIP : 19570719 198303 1 00

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia yang Allah SWT berikan, atas limpahan rahmat, dan kasih sayang-Nya, atas petunjuk dan bimbingan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Pengurangan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Peserta Didik Kelas IX Olahraga SMP N 1 Kretek 1 Bantul”.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi, dan doa selama proses penulisan tesis ini. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Siti Partini Suardiman sebagai dosen pembimbing tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasinya, sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu ucapan terimakasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada;

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa.
2. Direktur PPs Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian tesis ini.
3. Bapak Kaprodi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Dr. Budi Astuti, M.Si pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama kuliah dan memotivasi untuk segera menyelesaikan tesis.
5. Dr. Farida Agus Setiawati, M.Si validator yang memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan instrumen penelitian.
6. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana yang telah banyak memberi bekal ilmu.
7. Drs. Isbandono, M.M kepala SMP N 1 Kretek 1 Bantul yang telah memberikan ijin melaksanakan penelitian.

8. Ratmo, S.Pd guru Bimbingan dan Konseling SMP N 1 Kretek 1 Bantul atas kesediaan waktu dan motivasinya dalam membantu penelitian saya.
9. Siswa-siswi SMP N 1 Kretek 1 Bantul yang telah bersedia sebagai responden dalam penelitian ini.
10. Segenap teman-teman mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling PPs Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2014 yang dengan penuh keakraban memberikan dorongan dan masukan sehingga tesis ini bisa terwujud.
11. Bapak, Ibu, kakak dan adik tercinta atas segala do'a dan kasih sayang yang telah diberikan sehingga penulis akhirnya menyelesaikan studi dan tesis ini.

Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan pelaksanaan penelitian dan penyusunan tesis ini. Semoga bantuan yang diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Yogyakarta, 21 Agustus 2019

Imam Nurimbawan
NIM 14713251014

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACK	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional.....	11
1. Kecemasan	11
a. Pengertian kecemasan	11
b. Gejala-gejala kecemasan.....	13
c. Jenis-jenis kecemasan	16
d. Faktor-faktor penyebab kecemasan.....	18
e. Dampak kecemasan.....	20

2. Ujian Nasional	22
a. Pengertian ujian nasional	22
b. Perkembangan ujian nasional	23
c. Tujuan ujian nasional	25
d. Fungsi ujian nasional	26
3. Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional	28
B. Konseling Kelompok	29
1. Pengertian Konseling Kelompok	29
2. Tujuan Konseling Kelompok	30
3. Fungsi Konseling Kelompok	32
4. Tahapan Konseling Kelompok	33
C. Teknik Restrukturisasi Kognitif	35
1. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif	35
2. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif	39
3. Tahapan Restrukturisasi Kognitif	40
D. Kajian Penelitian Relevan	42
E. Kerangka Berpikir	46
F. Hipotesis Penelitian	49
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Subjek Penelitian	51
D. Variabel Penelitian	51
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	51
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	54
1. Validitas Instrumen	54
2. Reliabilitas Instrumen	55

G. Teknik Analisa Data	55
1. Statistik Deskriptif	55
2. Pengujian Hipotesis	56
H. Tahapan Pengimplementasian Teknik Restrukturisasi Kognitif	58
1. Dasar Pemikiran (Rasional)	58
2. Mengidentifikasi Pikiran Konseli Terhadap Suatu Peristiwa	58
3. Pengenalan dan Praktik Mengatasi Pikiran (<i>Coping Thought</i>).....	61
4. Peralihan dari Pikiran Yang Menyalahkan Diri ke <i>Coping Thought</i>	63
5. Praktik Memperkuat <i>Self-Statement</i> (Pernyataan Diri).....	64
6. Tugas Rumah dan Latihan	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	66
1. Gambaran Umum Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional	66
2. Data Awal (<i>Pre-test</i>)	71
3. Pemberian <i>Treatment</i>	73
4. Data Setelah Pemberian <i>Treatment</i> (<i>Post-test</i>)	109
5. Perbandingan Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	111
B. Uji Hipotesis	113
C. Pembahasan	117
D. Keterbatasan Penelitian	123
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	124
B. Implikasi.....	125
C. Saran.....	125
DAFTAR PUSTAKA	127

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan penelitian	50
Tabel 3.2 Kisi-kisi skala kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional.....	53
Tabel 3.3 Tabel pekerjaan rumah.....	65
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi data skor kecemasan menghadapi ujian nasional	67
Tabel 4.2 Deskripsi data skor kecemasan menghadapi ujian nasional	68
Tabel 4.3 Klasifikasi kecendrungan kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional	69
Tabel 4.4 Data skor <i>pre-test</i> kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional	71
Tabel 4.5 Data skor <i>post-test</i> kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional.....	110
Tabel 4.6 Perbandingan data skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional	111
Tabel 4.7 Rank skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional	115
Tabel 4.8 <i>Test statistics</i>	115
Tabel 4.9 <i>Gain score pre-test – post-test</i>	116

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berpikir	48
Gambar 4.1 Diagram kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional	70
Gambar 4.2 Diagram data skor <i>pre-test</i> kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional	72
Gambar 4.3 Diagram data skor <i>post-test</i> kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional	110
Gambar 4.4 Perbandingan data skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kecemasan peserta didik menghadapi ujian nasional	112

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-kisi skala kecemasan menghadapi ujian nasional	133
Lampiran 2. Rencana pelaksanaan layanan konseling kelompok	139
Lampiran 3. Laporan layanan konseling kelompok	145
Lampiran 4. Tabel pekerjaan rumah	149
Lampiran 5. Angket kepuasan terhadap konseling kelompok	152
Lampiran 6. Data skor subjek penelitian.....	160
Lampiran 7. Distribusi frekuensi data	162
Lampiran 8. Uji <i>wilcoxon match pairs test</i>	163
Lampiran 9. Foto kegiatan penelitian.....	164
Lampiran 10. Surat keterangan validasi instrumen.....	167
Lampiran 11. Surat ijin penelitian dari Universitas Negeri Yogyakarta.....	168
Lampiran 12. Surat ijin penelitian dari BAPPEDA Bantul.....	169
Lampiran 13. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	170