

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data Subyek

1. Profil Sekolah

- | | |
|--------------------------------------|-----------------|
| a. Nama Sekolah | : MA NURUL ULUM |
| b. N.I.M | : 564 |
| c. N.P.S.N | : 20584405 |
| d. N.S.M | : 131235280022 |
| e. Provinsi | : Jawa Timur |
| f. Kecamatan | : Pamekasan |
| g. Desa | : Teja Barat |
| h. Kode Pos | : 69317 |
| i. Telepon | : 087780043266 |
| j. Daerah | : Pedesaan |
| k. Status Sekolah | : Swasta |
| l. Kelompok Sekolah | : Inti |
| m. Akreditasi | : C |
| n. Surat Keputusan / SK | : Yayasan |
| o. Penerbit SK (Ditandatangani Oleh) | : Yayasan |
| p. Tahun Berdiri | : 2016 |
| q. Bangunan Sekolah | : Milik Sendiri |
| r. Luas Bangunan | |
| s. Lebar | :13 |
| t. Panjang | :65 |

- u. Jarak ke Pusat Kecamatan : 5 KM
 - v. Terletak Pada Lintasan Desa : Desa
 - w. Organisasi Penyelenggara : Yayasan
2. Visi, Misi dan Tujuan
- a. Visi Sekolah

”Terwujudnya lulusan madrasah yang unggul dalam prestasi dan siap berkompetisi dan berahlak terpuji”
 - b. Misi Sekolah
 1. Meningkatkan prestasi dan unggul dibidang *Life Skill Education*.
 2. Mengadakan penambahan bidang studi agama dalam rangka meningkatkan kualitas keislaman
 3. Menekankan pengalaman keilmuan islamiyah.

B. Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan di MA Nurul Ulum Teja Barat Pamekasan. Pada tanggal 25 Oktober peneliti mengantarkan surat penelitian ke MA Nurul Ulum yang berada di Desa Teja Barat. Pihak MA menerima surat penelitian dan mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian disana.

Peneliti disini menggunakan penelitian eksperimen dengan menggunakan beberapa metode. *Pertama* peneliti menyebarkan skala kecemasan saat presentasi untuk mengetahui hasil skor dan tingkat kecemasan saat presentasi. *Kedua*, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK. *Ketiga*, peneliti melakukan dokumentasi untuk memperoleh beberapa dari sekolah yang diperlukan seperti gambar dan lain sebagainya.

Berkaitan dengan skala peneliti memberikan 28 item pernyataan yang sudah di uji validitas dan reliabilitas dan kemudian diberikan kepada siswa.

1) Hasil Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai uji prasyarat analisis untuk mengetahui data yang didapat dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Package For Social Science (SPSS)* versi 25 for windows dengan menggunakan uji *kolmogrov smirnov*.

Pedoman yang digunakan dalam mengambil ketentuan uji normalitas *kolmogrov smirnov* adalah sebagai berikut;

- a) Jika nilai signifikansi (sig) lebih dari 0.05 maka data penelitian berdistribusi normal.
- b) Jika nilai signifikansi (sig) kurang dari 0.05 maka data penelitian berdistribusi tidak normal.

Tabel 7 Hasil Output Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		9
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.94452649
Most Extreme Differences	Absolute	.244
	Positive	.152
	Negative	-.244
Test Statistic		.244
Asymp. Sig. (2-tailed)		.131 ^c

a. Test distribution is Normal.

Dari uji normalitas menggunakan uji kolmogrov smirnov diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar 0,131 artinya hasil pengujian menunjukkan nilai p value atau nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang berarti menunjukkan variabel yang diteliti berdistribusi normal.

2) Data Kuantitatif

a. Data Pengukuran Awal (*Pre-Test*)

Berdasarkan penentuan sampel yang dilakukan dengan *sampling purposive* yaitu penentuan sampel dengan alasan tertentu maka terpilihlah 9 siswa perempuan atas rekomendasi guru BK yang kemudian diberikan perlakuan melalui konseling kelompok dengan teknik *self management*. Sebelum diberikan perlakuan, peneliti memberikan skala kecemasan saat presentasi terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi awal, kemudian didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 8 Data Hasil Pre-Test Skala Kecemasan Saat Presentasi

NO	Subyek Penelitian	Skor Kecemasan Saat Presentasi	Keterangan
1	TA	67	Baik
2	NA	82	Kurang baik
3	ES	76	Cukup baik
4	H	81	Kurang baik
5	PF	81	Kurang baik
6	SA	78	Cukup baik
7	PW	78	Cukup baik
8	HK	74	Baik
9	SK	70	Baik

Berikut prediktor nilai kecemasan saat presentasi:

- 20 – 65 : Baik Sekali
- 66 – 75 : Baik
- 76 – 80 : Cukup Baik
- 81-100 : Kurang Baik

Dari hasil pretest yang telah diberikan kepada 9 siswa telah diketahui hasil skor pretest yang berpedoman pada prediktor nilai dan kategori kecemasan saat presentasi antara masing-masing siswa. Selanjutnya, akan diberikan *treatment* atau perlakuan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

b. Data hasil *treatment*

Treatment berupa konseling kelompok dengan teknik *self management* diberikan kepada 9 siswa yang direkomendasikan oleh guru BK. 9 siswa tersebut memiliki tingkat kecemasan tinggi saat presentasi yakni TA, NA, ES, H, PF, SA, PW, HK, dan SK. Pemberian konseling kelompok dengan teknik *self management* diberikan kepada siswa di kelas kosong/di kantor dikarenakan tidak tersedianya ruang BK. Pemberian konseling kelompok dengan teknik *self management* ini diberikan oleh peneliti untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi . Adapun uraian dalam pemberian *treatment* sebagai berikut;

1) Pemberian konseling kelompok (pertemuan pertama)

Hari/ Tanggal : Senin, 01 November 2021

Pukul : 08.15 – 09.00 WIB

Tempat : Ruang Kelas X

Kegiatan : Pada sesi ini konselor saling memperkenalkan diri antara konselor dan anggota kelompok. Menjelaskan sedikit tentang konseling kelompok, tujuan, dan asas-asas konseling. Konselor juga menjelaskan tentang kecemasan saat presentasi dan gejala-gejalanya. Konselor juga menjelaskan teknik *self management*. Konselor menawarkan teknik tersebut, dan mereka setuju. Kemudian kami menetapkan kontrak waktu untuk melakukan konseling kelompok dengan teknik *self management*, waktu yang disepakati sekitar 45 menit untuk setiap pertemuan.

Konselor menanyakan kesiapan seluruh peserta untuk memasuki tahap selanjutnya yakni tahap inti dalam teknik *self management* (tahap monitoring). Disini konselor meminta siswa agar mereka mencatat penyebab mereka merasa cemas ketika presentasi dan hal apa yang bisa membuat mereka dapat menurunkan kecemasan mereka saat presentasi. Konselor melihat hasil catatan mereka dan memberi mereka memotivasi.

2) Pemberian konseling kelompok (pertemuan kedua)

Hari/ Tanggal : Senin, 08 November 2021

Pukul : 08.15 – 09.00 WIB

Tempat : Ruang Kelas X

Kegiatan : Pertemuan ini masuk pada tahap evaluasi yang mana disini konselor menanyakan kembali tentang kecemasan mereka saat presentasi dan kendala yang mereka alami. Disini mereka bercerita sambil membandingkan hasil catatan mereka, yang mana mereka sudah ada yang mulai bisa menurunkan kecemasan mereka saat presentasi. Konselor mengapresiasi usaha mereka dalam menurunkan kecemasannya saat presentasi dan mengakhiri konseling dengan motivasi.

3) Pemberian konseling kelompok (pertemuan ketiga)

Hari/ Tanggal : Selasa, 16 November 2021

Pukul : 07.15 – 07.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas X

Kegiatan : Pada pertemuan ini konselor menanyakan kembali masalah yang dihadapi peserta didik dalam menjalankan catatan perilaku yang mereka buat. Beberapa peserta didik ada yang menyatakan bahwa mereka sedikit kesulitan untuk berkomitmen dan bertanggung jawab dalam mengikuti catatan perilaku yang dibuat. Konselor memberikan masukan agar peserta didik yang masih kurang berkomitmen agar memberikan *reward* kepada diri sendiri dan apabila masih sering tidak berkomitmen *punishment* kepada diri sendiri. Hal ini bisa dilakukan dengan membuat kontrak perilaku agar mereka bisa lebih bertanggung jawab. Siswa sangat antusias dengan saran yang diberikan konselor dan langsung membuat kontrak perilaku.

c. Data hasil post-test

Berikut adalah hasil skor *post-test* yang dilakukan setelah siswa diberikan *treatment* melalui konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi.

Tabel 9 Data Hasil *Post-test* Kecemasan Saat Presentasi

NO	Subyek Penelitian	Skor Kecemasan Saat Presentasi	Keterangan
1	TA	60	Baik
2	NA	78	Cukup baik
3	ES	70	Baik
4	H	75	Baik
5	PF	77	Cukup baik
6	SA	75	Baik

7	PW	65	Baik sekali
8	HK	66	Baik
9	SK	65	Baik

Hasil Wawancara dengan Guru BK

Sebelum peneliti memberikan pre-test dan treatment, peneliti disini menemui guru bk untuk melakukan wawancara. Peneliti menanyakan seputar tingkat kecemasan siswa saat presentasi dan siswa siapa sajakah yang akan direkomendasikan untuk peneliti berikan treatment.

“Menurut guru BK , siswa di MA Nurul Ulum memiliki tingkat kecemasan yang bermacam-macam. Ada yang tingkat kecemasannya sedang, ada yang rendah, ada juga yang tinggi. Tapi lebih dominan kecemasan yang tinggi. Hal ini disebabkan karena kurangnya rasa percaya diri siswa, mereka merasa takut dan malu. Beliau juga merekomendasikan siswa kelas X. Karena kelas X ini merupakan siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Beliau merekomendasikan siswa perempuan semua, karena menurut beliau kalau digabung cowok cewek khawatir mereka akan semakin malu untuk mengungkapkan masalah mereka. Beliau merekomendasikan cewek semua biar nanti pelaksanaan layanan yang peneliti laksanakan bisa berjalan lancar. Nama-nama siswanya yaitu Tutik Alawiyah (TA), Nur Aisyah (NA), Endang Susanti (ES), Hotimah (H), Putri Febrianti (PF), Sufiati Amina (SA), Puput Wulandari (PW), Husnul Khotimah (HK), Siti Khodijah (SK)”¹

Wawancara kedua peneliti lakukan setelah pemberian treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Wawancara tersebut seputar tingkat kecemasan siswa setelah diberikan treatment oleh peneliti.

“Menurut Guru bk, setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* kepada siswa yang

¹ BU Nurlailatul Hasanah, Guru BK, Wawancara Langsung (06 November 2021)

beliau merekomendasikan, yang sebelumnya ketika presentasi masih merasa cemas, takut, malu, bahkan ada yang namanya PF ini ketika disuruh presentasi tidak mau kadang sekalipun mau dia menutup mukanya. Dan ada juga yang namanya H dia kalau presentasi bicaranya itu jadi serba salah dan kadang sampek nangis presentasi beliau lihat dan Tanya-tanya ke guru maple bahasa Inggris sudah ada peningkatan katanya untuk 9 siswa ini. Mereka jadi lebih baik daripada sebelumnya, ada yang sudah lumayan ada juga yang sudah mulai berani”.²

d. Pembuktian Hipotesis

Untuk mengetahui hasil hipotesis maka perlu dianalisis dengan menggunakan uji *paired sample T-Test*. Uji ini adalah komponen uji hipotesis komparatif atau uji perbandingan. Peneliti menggunakan uji ini karena ingin mengetahui perbedaan rata-rata dari dua sampel yang saling berhubungan. Hasil pengujian hipotesis diperoleh rincian sebagai berikut;

Tabel 10 Uji *Paired Sample T-Test* dengan Menggunakan *Software SPSS Versi 25*

Paired Differences

				95% Confidence Interval of the Difference				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pretest-posttest	6.222	2.991	.997	3.923	8.521	6.242	8	.000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	76.33	9	5.172	1.724
	POSTTEST	70.11	9	6.412	2.137

Paired Samples Correlations

² Bu Nurlailatul Hasanah, Guru BK, Wawancara Langsung (29 November 2021)

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	9	.888	.001

a. Uji Paired Sample T Test

Dari hasil uji paired sample t test dapat diketahui bahwa mean atau hasil rata-rata adalah sebesar 6.222 nilai ini adalah selisih antara nilai rata-rata *pre-test* dan nilai rata-rata *post-test*. Sedangkan disini juga diketahui bahwa nilai signifikan (2-tailed) adalah 0,000. Berdasarkan cara menganalisis dalam uji paired sample t test menurut Singgih Santosa berdasarkan nilai signifikan adalah sebagai berikut;

- a) Apabila nilai signifikan (2-tailed) kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- b) Apabila nilai signifikan (2-tailed) lebih dari 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dalam uji paired sample t test di atas dapat dilihat nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,000 dan kurang dari 0,05 maka sudah jelas bahwa ada perbedaan yang bermakna dari hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test*.

b. Uji T

Uji parsial bisa disebut juga dengan uji T. Uji parsial / uji T merupakan uji yang tujuannya mendapatkan seberapa besar dampak variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam uji parsial ini, dapat dilaksanakan dengan cara membandingkan T hitung

dengan T tabel. Selain itu, cara yang dapat digunakan dalam uji T bisa melihat kolom signifikansi pada masing-masing T hitung.

Dari hasil uji paired sample t test yang telah dilakukan peneliti maka diketahui T hitung sebesar 6.242. diketahui T tabel dengan df 8 adalah sebesar 2.306 yang berarti hasil dari T hitung lebih besar daibanding T tabel. Jadi, dapat disimpulkan bahwa variabel bebas (X) efektif dan berhubungan dengan variabel terikat (Y) atau hipotesis diterima.

c. Paired Samples Correlations

Disini peneliti juga melakuykan uji paired sample correlations yang mana diketahui bahwa nilai korelasinya sebesar 0,888 dan hampir mendekati angka 1 yang artinya nilai tersebut membuktikan adanya korelasi yang sangat kuat antara *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi. Dengan kata lain, layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi.

Serta diketahui nilai signifikansinya sebesar 0,001 yang mana ini kurang dari 0,05 sehingga dapat diartikan ada perbedaan yang bermakna pada skor kecemasan siswa saat presentasi yang dilihat dari nilai *pre-test* dan *post-test*.

d. Uji Paired Samples Statistics

Selanjutnya yaitu uji paired samples statistics yang mana dari hasil uji ini didapat nilai rata-rata *pre-test* sebesar 76,33 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 70,11. Disini nilai rata-rata *post-test* lebih kecil dibanding nilai rata-rata *pre-test* yang mengartikan jika ada perubahan skor bermakna dari hasil *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Bagaimana keefektivan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi?

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* ini efektif digunakan dalam menurunkan kecemasan siswa saat presentasi. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$ dan ditunjukkan dari hasil t hitung (6.242) dan t tabel (2.306). Hal ini juga selaras dengan penjelasan Tohirin, dalam bukunya bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (siswa) yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.³ Dalam layanan konseling kelompok ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi salah satunya teknik *self management*.

³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 179

Teknik *self management* ini merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Setiap manusia memiliki kemampuan untuk merubah perilakunya sehingga manusia memiliki kemampuan untuk membuat pilihan atau keputusan dalam setiap perilakunya.

Dapat disimpulkan bahwa bagaimana individu berusaha untuk mengubah dirinya sendiri dan tidak bergantung pada orang lain, serta berusaha menemukan atau mencari cara sendiri agar keluar dari masalahnya. Berubah tidaknya seseorang semua itu tergantung usaha mereka. Usaha tersebut muncul dalam diri individu sendiri bukan dari orang lain. Namun terkadang tidak semua orang dapat membuat pilihan dalam kehidupan sehari-harinya.

Keterkaitan antara teknik *self management* untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi ini adalah bagaimana usaha mereka membuat pilihan dan mencari solusi agar mereka dapat menurunkan kecemasan mereka saat presentasi sehingga mereka dapat presentasi dengan baik. Karena masih banyak sekali siswa yang merasa *minder*, takut, cemas, malu, tidak percaya diri, gugup dan lebih memilih untuk menghindari kegiatan yang berhubungan dengan presentasi. Hal ini disebabkan karena mereka takut salah, takut pernyataan mereka tidak dibenarkan, takut ditertawakan oleh audien, takut tidak bisa menjawab pertanyaan dan lain sebagainya.

Adapun keterbatasan dan hambatan yang dialami oleh peneliti dalam kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* ini adalah pada awal pertemuan, peneliti sebagai pemimpin kelompok

mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan kelompok dikarenakan anggota kelompok (siswa) terlihat malu dan ragu-ragu, akan tetapi peneliti bisa mengatasinya dengan cara perkenalan dan permainan. Selain itu, keterbatasan ini berkaitan dengan waktu pelaksanaan proses dalam layanan konseling kelompok dikarenakan minimnya waktu yang diberikan untuk pelaksanaan konseling kelompok ini serta keterbatasan yang berkaitan dengan tempat pelaksanaan, dimana pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi dilaksanakan di ruang kelas.

2. Apakah ada perubahan yang signifikan pada skor kecemasan siswa saat presentasi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* ?

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil skor dan tingkat kecemasansiswa antara sebelum dan setelah diberikan *treatment* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 9 siswa perempuan atas rekomendasi guru BK MA Nurul Ulum Teja Barat Pamekasan.

Pada pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama ini bertujuan sebagai tahapan awal dimana adanya pembentukan kelompok dengan pengenalan dan pengungkapan tujuan yang merupakan tahap pengenalan sekaligus untuk membangun hubungan dengan anggota kelompok.

Disini peneliti menjelaskan sedikit tentang konseling kelompok, tujuan konseling dan juga asas-asasnya. Peneliti juga menjelaskan tentang teknik *self management*, meminta mereka untuk mencatat penyebab mereka merasa cemas saat presentasi dan hal yang bisa menurunkan kecemasan mereka saat presentasi sebagai *self monitoring*. Pertemuan kedua evaluasi yang dilakukan oleh siswa sendiri dengan membandingkan hasil catatan ang mereka buat. Pertemuan ketiga konselor menanyakan kembali masalah yang dihadapi peserta didik dalam menjalankan catatan perilaku yang mereka buat. Konselor memberikan masukan agar peserta didik yang masih kurang berkomitmen agar memberikan *reward* kepada diri sendiri dan apabila masih sering tidak berkomitmen *punishment* kepada diri sendiri dengan membuat kontrak perilaku. Berikut perbedaan skor antara *pre-test* dengan *post-test*:

Tabel 11 Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Skala Kecemasan saat Presentasi

NO.	Subjek Penelitian	Skor <i>pre-test</i>	Kategori	Skor <i>post-test</i>	Kategori	Keterangan
1	TA	67	Baik	60	Baik sekali	Menurun
2	NA	82	Kurang baik	78	Cukup baik	Menurun
3	ES	76	Cukup baik	70	Baik	Menurun
4	H	81	Kurang baik	75	Baik	Menurun
5	PF	81	Kurang baik	77	Cukup baik	Menurun

6	SA	78	Cukup baik	75	Baik	Menurun
7	PW	78	Cukup baik	65	Baik sekali	Menurun
8	HK	74	Baik	66	Baik	Menurun
9	SK	70	Baik	65	Baik sekali	Menurun

Dalam hal ini telah dilakukan pengujian hipotesis menggunakan pengujian yaitu uji *Paired Sample T-Test*. Hasil analisis data yang diperoleh dari lapangan diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil skor siswa yang signifikan antara sebelum diberikan *treatment (pre-test)* dengan setelah diberikan *treatment (post test)*. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 76,33 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 70,11. Disini nilai rata-rata *post-test* lebih kecil dibanding nilai rata-rata *pre-test* yang mengartikan jika ada perubahan skor bermakna dari hasil *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru BK menunjukkan pula bahwa kecemasan siswa saat presentasi menurun setelah dilakukan *treatment*.