

## ABSTRAK

Luluk Atul Jannah, 2020, *Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Saat Presentasi Di Depan Kelas Di MTs Al-Mukhlisin Galis*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura, pembimbing : H.Muhammad Jamaluddin, M.Pd.

**Kata Kunci :** *Teknik Cognitive Restructuring. Kecemasan saat presentasi di depan kelas.*

Penelitian ini dilatar belakangi Teknik *Cognitive Restructuring* untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas. Teknik ini sangat cocok digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa karena dalam teknik *Cognitive Restructuring* mengubah pola pikir siswa yang negatif menjadi pola pikir yang lebih positif sehingga dapat mengurangi perasaan cemas saat presentasi di depan kelas. Adapun rumusan masalah penelitian ini, adalah 1) Apakah teknik *Cognitive Restructuring* dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas di MTs Al-Mukhlisin Galis?; 2) Apakah ada perbedaan skor yang signifikan antara sebelum diberikan dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Restructuring*?

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan mengambil latar di MTs Al-Mukhlisin Galis. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji Teknik *Cognitive Restructuring* dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas di MTs Al-Mukhlisin Galis. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre-eksperimental dengan *pre-test* dan *post-test* yaitu pengukuran awal dan pengukuran akhir. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket dan wawancara untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas setelah diberikan teknik *Cognitive Restructuring*. Subjek penelitian sebanyak 6 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik non parametrik dengan uji jenjang bertanda wilcoxon.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa; 1) teknik *Cognitive Restructuring* dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas. 2) terdapat perbedaan skor tingkat kecemasan siswa antara sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Restructuring*. Berdasarkan hasil uji jenjang wilcoxon diketahui  $T_{hitung} = 0$ ,  $N = 6$  siswa dengan taraf signifikan 5%, maka  $T_{tabel}$  sebesar 1 yang berarti  $T_{hitung} < T_{tabel}$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini disimpulkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas di MTs Al-Mukhlisin.