

## **BAB IV**

### **DESKRIPSI, PEMBUKTIAN HIPOTESIS, DAN PEMBAHASAN**

Dalam bab ini disajikan hasil data dari hasil penelitian Teknik *Cognitive Restructuring* dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa ketika presentasi di depan kelas.

#### **A. Deskripsi Data**

Pada tanggal 18 Agustus 2020, peneliti mengantarkan surat penelitian ke MTs Al-Mukhlisin Galis yang berada di desa Galis. Pihak MTs menerima surat penelitian dan mengizinkan peneliti untuk meneliti di MTs Al-Mukhlisin. Untuk pengambilan subjek yang akan dijadikan penelitian, peneliti menggunakan skala kecemasan saat presentasi di depan kelas. Jadi pada hari Rabu, tanggal 19 Agustus 2020 peneliti datang ke MTs Al-Mukhlisin untuk meneliti. Namun sebelum skala kecemasan itu disebar kepada peneliti, maka harus dilakukan uji Validitas dan reliabilitas. Dari 44 item pernyataan ternyata yang valid dan reliabel hanya 22 item pernyataan dan siap untuk disebar sebagai *Pre-test*.

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 24 Agustus 2020 di MTs Al-Mukhlisin Galis. Sesuai dengan bab di atas maka setelah itupenyajian data pengukuran awal (*Pre-test*) yaitu skor hasil dari angket yang telah disebar kepada siswa tentang kecemasan ketika presentasi di depan kelas. Penyebaran angket diberikan kepada siswa di MTs Al-Mukhlisin Galis yaitu kelas VIII.

## 1. Data Kuantitatif.

Pemberian *pre-test* dilakukan pada tanggal 24 Agustus 2020, yang dilaksanakan pada hari senin kepada kelas VIII yang siswanya hanya 8 orang. Dan dari hasil *pre-test* di ambil 6 siswa yang mengalami kecemasan tertinggi. Untuk siswa yang merasa cemas ketika presentasi ke depan kelas diberikan *treatment* berupa *Cognitive Restructuring*, teknik ini dapat mengubah pikiran yang salah atau pikiran negatif ke pikiran yang lebih positif dengan mengidentifikasi masalah yang timbul. Setelah diberikan teknik tersebut lalu diberikan *post-test* yang dilaksanakan pada tanggal 19 September 2020. Adapun yang memiliki skor kecemasan tertinggi yaitu AHAS dengan skor 92 dan NBSB sebesar 90.

### a. Data Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum penelitian dilakukan maka harus melakukan penyebaran angket/skala kecemasan untuk menguji apakah skala kecemasan tersebut valid dan layak disebarkan kepada siswa MTs Al-Mukhlisin. Jadi untuk menguji Validitas angket atau skala kecemasan maka peneliti melakukan uji validitas dimana jika  $r$  hitung lebih besar dari 0,3 dinyatakan skala kecemasan tersebut valid.

Dan untuk reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana angket atau skala kecemasan itu dapat dipercaya, akurat, dan angket tersebut tetap sama apabila diuji cobakan kembali tetap menghasilkan hasil yang sama.

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah peneliti lakukan dari 44 item pernyataan maka yang valid sebanyak 22 item. Jadi yang disebarkan untuk dijadikan angket/ skala pengukuran tingkat kecemasan siswa hanya 22 item. Berikut hasil uji validitas dengan menggunakan SPSS versi 25,0 ;

Tabel.3

<b>No item (sebelum validitas)</b>	<b>r hitung</b>	<b>r tabel</b>	<b>Keterangan</b>	<b>No item (sesudah Valid)</b>
1	0,666	0,3	Valid	1
2	0,686	0,3	Valid	2
6	0,531	0,3	Valid	3
8	0,714	0,3	Valid	4
11	0,533	0,3	Valid	5
13	0,732	0,3	Valid	6
15	0,404	0,3	Valid	7
16	0,478	0,3	Valid	8
21	0,632	0,3	Valid	9
22	0,520	0,3	Valid	0
25	0,690	0,3	Valid	11
26	0,497	0,3	Valid	12
27	0,681	0,3	Valid	13
28	0,382	0,3	Valid	14
30	0,485	0,3	Valid	15
31	0,455	0,3	Valid	16
32	0,512	0,3	Valid	17
35	0,802	0,3	Valid	18

36	0,337	0,3	Valid	19
37	0,470	0,3	Valid	20
42	0,526	0,3	Valid	21
43	0,541	0,3	Valid	22

Dari hasil uji validitas diatas sudah terlihat bahwa ke 22 item sudah valid, dan tingkat ke Reliabilisan skala kecemasan tersebut sudah 0,915 yang berarti bahwa skala kecemasan tersebut reliabel. Selanjutnya skala kecemasan bisa digunakan untuk melihat tingkat kecemasan siswa saat presentasi (*pre-test*)

b. Data Pengukuran Awal (*pre-test*)

Berdasarkan data pada saat pengukuran awal, siswa yang akan dijadikan subjek penelitian pada penelitian tentang kecemasan saat presentasi di depan kelas sebanyak 6 orang yang dijadikan siswa dengan kondisi pertama. Keenam siswa tersebut akan diberikan *treatment* yaitu konseling individu dan akan diberikan *treatment* berupa teknik *Cognitive Restructuring*. enam siswa yang mengalami rasa cemas saat presentasi di depan kelas dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4**

No	Subjek Penelitian	Skor kecemasan
1.	NAZH	84
2.	NSB	92
3.	AHAS	86
4.	SLSTN	89

5.	FZH	80
6.	ERVNA	90

Dari ke enam siswa kelas VIII di MTs Al-Mukhlisin Galis yang mengalami kecemasan tertinggi dijadikan subjek penelitian. Dari hasil data diatas sudah diketahui bahwa siswa yang mengalami rasa cemas saat presentasi di depan kelas tertinggi yaitu Nabila dan Ervina.

c. Data hasil *Treatment*

*Treatment Cognitive Restructuring* akan diberikan kepada enam orang siswa yang merasakan kecemasan tertinggi ketika presentasi di depan kelas melalui konseling individu. Pemberian *treatment Cognitive Restructuring* dilakukan selama 3 kali pertemuan di ruangan yang telah disediakan oleh Kepala MTs Al-Mukhlisin Galis.

Pemberian *treatment* atau perlakuan dilakukan oleh peneliti dalam mengurangi rasa cemas siswa ketika presentasi di depan kelas, adapun uraian dalam pemberian *treatment* sebagai berikut ;

1) Pertemuan Pertama

Hari / Tanggal : senin, 24 Agustus 2020

Pokok bahasan : -Pembinaan hubungan.

-Rasional teknik *Cognitive Restructuring*.

-Penggalian Masalah.

-Identifikasi pikiran dalam situasi problem.

Tempat : Kelas Kosong

Tujuan : Agar siswa berhubungan baik dengan konselor sehingga mudah menggali masalah dan serta siswa dapat mengidentifikasi persepsi irrasional masalahnya dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*.

#### Kegiatan

➤ Konselor:

Konselor menyampaikan menjelaskan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi perilaku. Khususnya pikiran yang negatif ataupun yang positif dapat mempengaruhi perilaku, jika pikiran positif maka hasilnya juga akan positif, namun jika pikirannya negatif maka hasilnya akan negatif juga. Pikiran tersebut dapat menyalahkan diri sendiri. Setelah rasional diberikan klien diminta untuk melakukan kesepakatan untuk melakukan konseling individu dengan menggunakan teknik dengan merubah pola pikir yaitu teknik *Cognitive Restructuring*. Selanjutnya konselor mencari tahu dan menganalisis masalah-masalah atau pikiran-pikiran yang ditimbulkan.

➤ Siswa :

Siswa memperhatikan hal-hal yang konselor jelaskan. Dan konseli sepakat untuk melakukan proses konseling dengan teknik pengubahan pola pikiran yang salah ke pola pikiran yang dapat menguatkan diri sendiri.

Dalam tahap ini peneliti melakukan pendekatan dan bersikap baik kepada siswa, meminta siswa untuk tidak perlu khawatir dalam melaksanakan proses konseling dan Setelah siswa mulai merasa nyaman dengan peneliti dan sudah

menceritakan masalahnya peneliti menjelaskan bahwa perilaku dipengaruhi oleh pikiran ( pikiran dapat mempengaruhi perilaku seseorang).Setelah itu peneliti mulai menggali masalah-masalah kecemasan yang siswa hadapi di mulai dari penyebab kecemasan, tanda tanda yang di rasakan apa saja.

Dari ke enam pernyataan siswa hal-hal yang memicu kecemasan pada siswa di MTs Al-Mukhlisin galis itu sebabkan oleh rasa malu, gelisah, deg-degan, merasa tidak didengarkan ketika presentasi di depan kelas. Hal tersebut termasuk pikiran negatif yang timbul pada diri sensiri. Setelah itu peneliti mengidentifikasi perasaan dan pikiran negatifnya dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Dan meminta siswa itu sendiri mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang timbul

## 2) Pertemuan kedua

Hari / Tanggal : Sabtu, 31 Agustus 2020

Pokok bahasan : - *Coping Thought*( memodifikasi pikiran)

- pindah ke pikiran yang lebih positif.

- Latihan penguatan positif.

Tempat : Ruang TU

Tujuan : Agar siswa mampu melatih untuk tidak berfikiran negatif dan selalu berfikir positif.

### Kegiatan

#### ➤ Konselor

Konselor meminta konseli untuk mengenali pikiran salah yang timbul yang dapat mengganggu pikiran dan menggantinya dengan pikiran yang menguatkan dirinya.

➤ **Konseli :**

Konseli berlatih untuk menggunakan pikiran positif, sehingga konseli bisa mempraktekkan pernyataan diri yang positif.

Pada tahap ini yaitu tahap *coping thought* yang dimaksud adalah proses perlawanan atau penentangan terhadap pikiran negatif yang ditimbulkan. Dengan ini siswa diminta untuk memodifikasi fungsi berfikirnya yang semula berfikir negatif dimodifikasi menjadi pikiran yang lebih positif, *coping thought* disini membantu menetralkan pikiran negatif sehingga pikiran negatif yang timbul tidak langsung di cerna dan menjadikan pikiran lebih tenang. Setelah itu siswa diminta untuk berfikir positif seperti “ saya yakin bisa, tenang”. Latihan penguatan positif harus dilakukan untuk melawan pikiran negatif yang timbul.

3) Pertemuan ketiga

Hari/ Tanggal : 5 september 2020

Pokok bahasan : pemberian tugas rumah dan evaluasi tindak lanjut

Tempat : ruang TU

Tujuan : Untuk mengetahui apakah subjek benar-benar mampu mempraktekkan keterampilan yang sudah diberikan serta mengidentifikasi kemungkinan hambatan yang akan dialami oleh siswa.

Kegiatan

➤ **Konselor**



Konselor memberikan tugas rumah, hal yang dimaksud untuk memberi kesempatan pada klien untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh pada situasi yang sebenarnya.

➤ **Konseli**

Konseli mempraktekkan prosedur yang telah diberikan oleh konselor dalam teknik ini dalam situasi nyata. Dan siswa menyatakan apa yang dialami dan yang dirasakan sekarang setelah melakukan konseling dengan teknik pengubahan pola pikir yang salah menjadi pola pikir yang lebih positif dan menguatkan.

Tahap ini pemberian tugas rumah berupa latihan-latihan yang sudah di berikan apakah sudah terlaksana atau tidak. Lalu siswa diminta untuk mencatat pikiran-pikiran negatif yang ditimbulkan dan meminta penjelasan apakah siswa tersebut bisa melawan dan mengganti pikiran tersebut. Jika siswa berhasil mengidentifikasi dan menentang pikiran-pikiran negatif yang ditimbulkan berarti siswa sudah dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas.

d. **Data hasil Pengukuran akhir (*post- test*)**

Dari hasil treatment yang diberikan kepada subjek atau ke enam siswa dengan *treatment Cognitive Restructuring* selama 3 kali tatap muka dalam melakukan konseling, selanjutnya yaitu pengukuran akhir atau disebut dengan *post-test*. *Post-test* diukur dengan skala kecemasan yang sama saat presentasi di depan kelas dengan tujuan untuk mengukur kembali sejauh mana tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas. Apakah ada perbedaan tingkat skor kecemasan saat presentasi di depan kelas setelah diberikan perlakuan atau malah sebaliknya tidak ada perbedaan

skor kecemasan saat presentasi di depan kelas setelah diberikan teknik *cognitive restructuring*.

**Tabel 5**

<b>NO</b>	<b>SUBJEK PENELITIAN</b>	<b>SKOR</b>
1.	NAZH	74
2.	NSB	78
3.	AHAS	68
4.	SLSTN	52
5.	FZH	74
6.	ERVNA	74

## **B. Pembuktian**

### **1. Pengujian Hipotesis**

Berdasarkan deskripsi diatas yang sudah dijelaskan semuanya, selanjutnya yaitu menganalisis data yang sudah di olah dengan landasan rumusan masalah dan tujuan untuk membuktikan sebuah hipotesis.

Dari hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir yang telah dilakukan maka langkah yang akan dilakukan yaitu analisis data dengan membandingkan hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir. Karena datanya adalah data non parametrik maka analisis datanya dengan menggunakan uji jenjang Wilcoxon yang memang digunakan untuk menganalisis data yang sifatnya non parametrik.

Jadi dalam hal ini peneliti menggunakan analisis data wilcoxon untuk mengetahui benar atau tidaknya hipotesis yang peneliti gunakan yaitu dengan bantuan SPSS Versi 25,0.

Hipotesis yang ada yang digunakan oleh peneliti adalah Teknik *Cognitive Restructuring* dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas di MTs Al-Mukhlisin Galis yang berarti bahwa terdapat skor yang beda pada saat diberikan pengukuran awal dan pengukuran akhir setelah diberikan *treatment*.

Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan analisis uji jenjang wilcoxon. Kriteria penerimaan hipotesis uji wilcoxon diterima atau ditolak apabila  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  berarti Hipotesis 0 ditolak dan Hipotesis Alternatif diterima, namun bila  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  maka Hipotesis 0 di terima dan Hipotesis alternatif di tolak.

**Tabel 5**

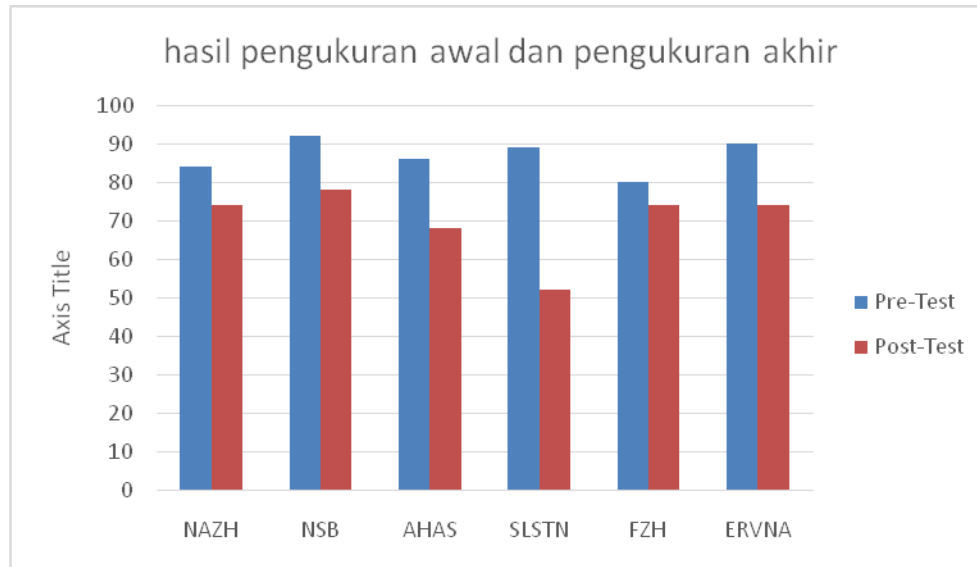
No	Nama	Pre-Test	Post-Test	Beda	Tanda Jenjang		
					Jenjang	+	-
1	NAZH	84	74	10	2	-	2
2	NSB	92	78	14	3	-	3
3	AHAS	86	68	18	5	-	5
4	SLSTN	89	52	37	6	-	6
5	FZH	80	74	6	1	-	1
6	ERVNA	90	74	16	4	-	4
					Jumlah	0	21

Dari hasil di atas sudah jelas bahwa hasil uji wilcoxon yang berjumlah negatif selisihnya sebesar 21, dan untuk hasil yang berjumlah positif sebesar 0. Untuk mengetahui  $t_{hitung}$  maka dapat dilihat dari hasil uji jenjang wilcoxon yang paling kecil tanpa melihat tandanya yaitu jumlah urut yang paling kecil = 0. Jadi  $t_{hitungnya} = 0$ . Untuk nilai kritis  $T$  uji wilcoxon dengan taraf signifikan 5% sudah ditentukan bahwa untuk  $N$  sebanyak 6 orang maka  $t_{tabelnya}$  sebesar =1. Sehingga dapat dilihat dari hasil uji jenjang wilcoxon  $t_{hitung}$  sebesar = 0, dan  $t_{tabel}$  sebesar =1. Apabila  $t_{hitung}$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak, apabila  $H_0$  ditolak berarti  $H_a$  diterima..

Dari hasil uji yang dilakukan di atas sudah diketahu  $t_{hitung}$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel}$  ( $0 \leq 1$ ), maka dugaan penelitian (hipotesis) dapat diterima. Dengan ini teknik CR bisa mengurangi tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas pada siswa kelas 8 di MTs Al-Mukhlisin Galis setelah mendapat perlakuan dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Jadi hipotesis yang berbunyi “ Teknik *Cognitive Restructuring* dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas di MTs Al-Mukhlisin” dapat diterima.

Untuk melihat kejelasan data yang mengalami penurunan dari pengukuran awal dan pengukuran akhir dapat dilihat dari diagram dibawah ini:

**Diagram Hasil Pengukuran Awal dan Pengukuran Akhir Skala kecemasan  
Saat Presentasi di depan kelas**



Dapat dilihat dari hasil diagram di atas bahwa yang bertanda biru adalah pengukuran awal dan yang berwarna orange adalah pengukuran akhir. Jadi dapat dilihat adanya skor yang berbeda antara *pre-test* (pengukuran awal) dan *posttest* (pengukuran akhir) tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas. Untuk grafik *pre-test* lebih tinggi dibandingkan grafik *post-test* ( pengukuran akhir ). Hal ini menjelaskan terdapat perbedaan hasil *pre-test* (pengukuran awal) dan *post-test* (pengukuran akhir) bahwa ada penurunan skor kecemasan saat presentasi di depan kelas antara sebelum diberikan teknik *Cognitive Restructuring* dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring*.

## 2. Analisis Individu

Adapun analisis secara individual dari enam subjek penelitian adalah sebagai berikut ;

### 1. NAZH ( subjek 1)

NAZH merasa cemas ketika presentasi di depan kelas. Kecemasannya itu disebabkan karena ketidak teraturan berfikirnya dan perasaan yang campur aduk ketika presentasi di depan kelas. Sehingga dia merasa gagal dalam presentasi di depan kelas. Hal tersebut termasuk pikiran yang negatif dan merupakan tanda-tanda siswa mengalami kecemasan yang ditimbulkan oleh dirinya sendiri.

Setelah mendapatkan treatmen *Cognitive Restructuring* seperti latihan mengidentifikasi pikiran-pikirannya sendiri, diberikan penguatan dan sebagainya NAZH mengalami penurunan kecemasan ketika presentasi di depan kelas. Dia sudah mampu berfikir secara rasional bahwa dia pasti bisa ketika presentasi di depan kelas dan merasa seperti biasa-biasa saja ketika presentasi di depan kelas.

Hal ini juga diperkuat dengan skor kecemasan siswa yang sudah berkurang ketika presentasi di depan kelas yaitu dari skor 84 menjadi 74 ketika diberikan *post test*. Jadi kesimpulannya teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa pada saat presentasi di depan kelas. Sekarang NAZH sudah berani ketika presentasi dan mulai percaya diri ketika bicara di depan teman-teman kelasnya.

### 2. NSB (subjek 2)

NSB merasa cemas ketika presentasi di depan kelas. Dia merasa tidak percaya diri terhadap kemampuannya ketika presentasi di depan teman-temannya, sehingga ketika presentasi di depan kelas dia masih membaca dan memegang buku. Pikiran-pikiran negatif tersebut dapat menimbulkan kecemasan. Oleh karena itu Untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut peneliti memberikan teknik *Cognitive*

*Restructuring*, setelah itu meminta peneliti untuk latihan penguatan terhadap dirinya sendiri agar bisa melawan pikiran negatif yang timbul.

Setelah mendapat teknik *Cognitive Restructuring* rasa cemas NSB ketika presentasi sudah mulai berkurang. hal ini dapat dilihat dari tabel di atas dari nilai 92 turun menjadi 78. Dan benar dia mulai berani presentasi di depan kelas tanpa membaca dan memegang buku lagi. Dan sudah mulai berfikir bahwa sebenarnya dia bisa.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa dengan merubah pola pikir yang salah menjadi pola pikir yang lebih positif dan lebih menguatkan.

### 3. AHAS (subjek 3)

AHAS sering merasa cemas ketika sedang presentasi di depan kelas karena dalam dirinya muncul pikiran bahwa dia merasa kurang percaya diri saat berada di depan kelas, dan sangat kesulitan dalam menyampaikan materi presentasinya. Hal tersebut di timbulkan karena AHAS selalu berfikir negatif tentang dirinya sendiri sehingga menimbulkan kecemasan ketika presentasi di depan kelas. Untuk mengurangi kecemasannya saat presentasi maka diberikan teknik *Cognitive Restructuring* yang tujuannya untuk merubah pikiran AHAS yang salah menjadi pikiran yang lebih positif dan menguatkan.

Setelah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* AHAS mengalami penurunan tingkat kecemasan saat presentasi di depan kelas. AHAS mulai merasa bahwa dirinya mulai berani dan merasa bodoh amat ketika presentasi di depan kelas. Hal ini diperkuat dengan adanya penurunan skor pada skala kecemasan antara

sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan yang berkurang dari nilai 86 menjadi 68.

Jadi kesimpulannya teknik ini bisa mengurangi tingkat rasa cemas siswa ketika presentasi di depan kelas yang semula AHAS tidak percaya diri dan merasa kesulitan ketika presentasi di depan kelas, sekarang AHAS sudah mulai berani tanpa memikirkan kesulitan kesulitan ketika presentasi di depan kelas.

#### 4. SLSTN (Subjek 4)

SLSTN mengalami rasa cemas yang luar biasa ketika berada di depan kelas terutama ketika presentasi. karena dia selalu berfikir bahwa presentasi adalah hal yang sulit dan membingungkan baginya, pikiran tersebut dapat mengganggu proses berfikirnya sehingga mengakibatkan konsentrasi pada saat presentasi di depan kelas terganggu. Pikiran tersebut termasuk pikiran yang negatif sehingga harus diberikan teknik *cognitive restructuring* untuk merubah pikiran SLS yang salah menjadi pikiran yang masuk akal agar tidak terjadi rasa cemas yang luar biasa.

Setelah mendapatkan teknik *Cognitive Restructuring* SLSTN mengalami penurunan kecemasan saat presentasi di depan kelas. Jadi teknik *Cognitive Restructuring* dapat menurunkan rasa cemas siswa saat presentasi di depan kelas. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil *pengukuran awal* dan *pengukuran akhir* bahwa SLSTN mengalami penurunan pada skor *pengukuran akhir* nya yaitu dari nilai 89 ke nilai 52.

#### 5. FZH (Subjek 5)

FZH mengalami rasa cemas ketika sedang presentasi di depan kelas, hal ini disebabkan oleh pikiran takut salah dan malu yang selalu menghantuinya sehingga pada saat presentasi dia selalu memegang buku seperti layaknya sedang membaca



buku, dia merasa bahwa teman-temannya yang sedang mendengarkan seolah olah sedang menertawakannya di belakang. Pikiran tersebut termasuk pikiran negatif, pikiran yang salah dan harus di ganti dengan pikiran positif yang dapat mengalahkan pikiran negatifnya yaitu dengan menggunakan teknik *Cognitive restructuring* yaitu teknik pengubahan pola pikiran yang salah ke pikiran yang masuk akal dan lebih positif.

Namun setelah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* FZH mengalami penurunan tingkat kecemasan yang biasa memegang buku sudah berkurang. Kesimpulannya bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dapat menurunkan tingkat kecemasana siswa saat presentasi di depan kelas yang dibuktikan dengan adanya penurunan kecemasan dari hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir sebesar 6 yaitu dari 80 ke 74.

#### 6. ERVNA (Subjek 6)

ERVNA mengalami kecemasan ketika sedang presentasi di depan kelas yang disebabkan rasa percaya diri yang kurang ketika berbicara di depan umum, dan juga dihantui dengan perasaan malu dan takut salah menyampaikan materi ketika presentasi di depan kelas. Namun setelah dikonseling dan diberikan teknik *Cognitive Restructuring* tingkat kecemasan ERVNA sudah mulai berkurang, dia sudah mulai mengeluarkan inilah saya, ervina sudah mulai percaya diri ketika presentasi .

Yang dibuktikan dari hasil skor pada saat pengukuran awal dan akhir yaitu dari skor 90 turun jadi 74. Yang berarti bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi tingkat rasa cemas siswa saat presentasi di depan kelas. Jadi dapat

disimpulkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi tingkat rasa cemas siswa pada saat presentasi di depan kelas.

Dari hasil analisis individual secara umum, dapat disimpulkan keenam konseli tersebut sudah lebih percaya diri, lebih berani, tidak takut, dan dapat mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang timbul sehingga dapat berfikir positif. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa rasa cemas yang mereka alami sudah mulai berkurang tingkatannya setelah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* yang dibuktikan dengan penurunan skor tingkat kecemasan saat presentasi di depan kelas ketika diberikan *post-test*. yang berarti teknik *Cognitive Restructuring* dikatakan berhasil dan bisa diterapkan untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa terutama kecemasan saat presentasi di depan kelas.

### **3. Hasil Wawancara dengan Guru Mata Pelajaran**

Pembuktian hipotesis di atas juga diperkuat oleh pernyataan beberapa guru mata pelajaran yang sudah menyatakan bahwa siswa kelas VIII yang sering mengalami kecemasan pada saat presentasi sudah mulai mengalami penurunan, namun ada juga yang mengalami penurunan drastis.

Sebagaimana wawancara dengan guru mata pelajaran Aqidah Ahlaq yaitu ibu musrifah, S.Ag yang mengatakan bahwa.

“ NAZH, NSB, ERVN, FZH, AHAS, dan SLSTN sudah mulai berani menyampaikan argumennya dan percaya diri ketika presentasi di depan, mereka tidak seperti biasa. Terutama SLST yang sangat mengalami kemajuan. Saya lihat sulis biasa maju ke depan kelas itu sangat panik ketika saya menyuruhnya kedepan untuk membaca dan menjelaskan materi yang sudah saya jelaskan. Alhamdulillah sekarang sulis sudah banyak mengalami perubahan. Saya menyuruh menyimpulkan apa saja

yang saya jelaskan dia maju dan menjelaskan dengan nyaman, tidak terburu-buru meski masih ada rada-rada takutnya sedikit.”<sup>1</sup>

Peneliti juga wawancara kepada bapak Syakir Ni’am, S.Ag.,M.Pd.I mengenai keenam siswa yang sudah saya berikan konseling individu. Beliau mengatakan bahwa ;

“ selama 2 minggu ini saya mengajar di kelas VIII, siswanya semakin rajin dan mendengarkan penjelasan saya. Banyak kemajuan yang diperoleh. Untuk 1 minggu ini saya menyuruh beberapa siswa yang mengalami kecemasan saat presentasi untuk maju, membaca materi yang ada di buku lalu menyimpulkannya di depan kelas. Siswa yang ditunjuk maju ke depan kelas, ini tidak melihat benar atau salahnya siswa pada saat penyampaian di depan kelas namun berani atau tidaknya maju dan berdiri di depan kelas . Prinsip saya itu siswa itu tidak harus benar, tetapi harus berani.”<sup>2</sup>

#### **4. Hasil Wawancara dengan Siswa**

Hasil wawancara langsung dengan siswa yaitu sulistina kelas VIII yang waktu mengatakan bahwa ;

“ saya sudah mulai menghilangkan perasaan cemas saya, saya berfikir jika saya selalu takut dan panik ketika presentasi di depan kelas bagaimana saya nantinya. Cita-cita saya menjadi seorang guru. Sedangkan guru harus selalu mengajar di depan siswanya. Jadi saya harus mulai belajar dan berlatih berbicara di depan kelas di depan teman-teman agar saya terbiasa dan tidak takut menghadapi murid mur-murid saya nanti ketika saya jadi guru.”<sup>3</sup>

### **C. Pembahasan**

#### **a. Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas.**

---

<sup>1</sup>musrifah, S.Ag, guru Aqidah Ahlaq MTs Al-Mukhlisin Galis, wawancara langsung. ( 12 september 2020)

<sup>2</sup>Ni’am, S.Ag.,M.Pd.I, guru Al-quran Hadits MTs Al-Mukhlisin Galis, wawancara langsung, ( 14 september 2020).

<sup>3</sup>Sulistina, Siswa MTs Al-Mukhlisin Galis, wawancara langsung, (14 september 2020).

Teknik *Cognitive Restructuring* adalah teknik perubahan pola pikiran yang salah yang sifatnya negatif dirubah ke dalam pikiran yang dapat menguatkan yang sifatnya positif. Teknik *cognitive restructuring* di lakukan kepada siswa yang mengalami rasa cemas yang berlebihan ketika sedang presentasi di depan kelas. Kegiatan ini sudah sering di laksanakan diberbagai jenjang pendidikan, namun masih banyak yang mengalami kecemasan.

Kecemasan saat presentasi ditimbulkan dari pikiran siswa itu sendiri, contohnya “saya malu”, “saya takut salah, saya takut ditertawakan oleh teman-teman” hal tersebut termasuk pikiran yang salah atau pikiran negatif. Jika sudah berfikir negatif maka akan mempengaruhi terhadap tingkah lakunya yaitu cemas. Karena pada dasarnya pikiran dapat mempengaruhi perilaku.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan cara mengubah cara pikir yang salah (negatif) tersebut ke cara pikir yang lebih positif ,mengidentifikasi pikiran – pikiran negatif yang timbul dan mengatasinya dengan keyakinan-keyakinan diri atau dengan pikiran yang dapat menguatkan diri.

Pada penelitian ini sebelum memberikan *treatment* maka harus mengukur siswa yang mengalami skor kecemasan terlebih dahulu, hal ini diukur dengan angket atau skala kecemasan *Pre-test* setelah itu diberikan *treatment* berupa teknik *Cognitive Restructuring* untuk menurunkan tingkat kecemasan tersebut.

Berdasarkan instrumen penelitian *Pre-test* kecemasan saat presentasi di depan kelas, enam siswa yang memiliki skor kecemasan tinggi dijadikan subjek penelitian. Keenam siswa tersebut diberikan *treatment* berupa teknik *Cognitive Restructuring*,

dimana setiap siswa diberikan kesempatan untuk mengutarakan permasalahan yang berkaitan dengan rasa cemas yang mereka alami.

Perasaan cemas yang muncul ketika mereka dihadapkan pada suatu keadaan yang menekan keadaan emosional. Khususnya pada saat presentasi di depan kelas tanpa alasan dapat menimbulkan pikiran-pikiran negatif yang timbul dalam diri siswa sehingga mengalami kecemasan.

Sebelum masuk ke pengolahan pikiran dari yang negatif ke positif, peneliti menjelaskan terlebih dahulu kepada siswa. Bahwa pikiran dapat mempengaruhi perilaku. Jadi apabila siswa berfikir negatif maka muncul perilaku yang negatif atau kurang baik terhadap diri sendiri contohnya kecemasan saat presentasi, namun jika sebaliknya siswa berfikir positif maka akan memunculkan perilaku yang positif yang akan menguntungkan dirinya.

Selanjutnya setelah proses konseling dengan teknik *Cognitive Restructuring* selesai, untuk mengetahui perubahan dari hasil *treatment* yang di berikan kepada enam siswa, maka diukur dengan menggunakan skala kecemasan pengukuran akhir (*posttest*). yang dapat dilihat dari hasil analisis statistik non parametrik dengan uji jenjang bertanda wilcoxon.

Dari hasil ini diperoleh  $T_{hitung} = 0$  dan  $T_{tabel} = 1$  sehingga Hipotesis diterima. Hal ini berarti Teknik *Cognitive Restructuring* dapat menurunkan tingkat rasa cemas pada diri siswa saat presentasi di depan kelas karena  $T_{hitung} \leq T_{tabel}$ .

Menurunnya tingkat kecemasan siswa juga didukung oleh pernyataan siswa setelah diberikan teknik *Cognitive Restructuring* bahwa sekarang mereka sudah mulai berani presentasi kedepan kelas dan menghilangkan fikiran yang dapat membuat

mereka cemas ketika presentasi di depan kelas yang artinya siswa sudah mulai bisa mengontrol pikirannya sendiri.

Dalam hal ini semua siswa tidak mengalami pengurangan atau penurunan skor yang sama artinya skor penurunan siswa berbeda ada yang hanya mengalami penurunan sebesar 6 namun ada juga yang mengalami penurunan nilai sebesar 30. Karena setiap siswa tidak sama dan memiliki kemampuan yang berbeda. Ada siswa yang belum bisa sepenuhnya menerima penjelasan, intruksi yang sudah diberikan namun ada juga siswa yang langsung peka yang memiliki kesadaran diri dan langsung melaksanakan prosedur yang telah diberikan.

Efektivitas teknik *Cognitive Restructuring* untuk menurunkan rasa cemas siswa saat presentasi di depan kelas dapat di lihat dari hasil uji hipotesis di atas. Apabila  $H_a$  diterima berarti teknik *cognitive restructuring* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi, namun apabila dari hasil uji hipotesis  $H_a$  di tolak berarti teknik *cognitive restructuring* tidak dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas.

Dari hasil uji hipotesis di atas diketahui  $t_{hitung}$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ ) sehingga apabila  $t_{hitung}$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima begitupun sebaliknya apabila  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$  ( $t_{tabel} \geq t_{hitung}$ ) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Dari hasil uji jenjang wilcoxon sudah membuktikan bahwa siswa mengalami penurunan tingkat kecemasan saat presentasi di depan kelas setelah diberikannya konseling individu dengan *treatment Cognitive Restructuring*. Hal ini sudah terbukti

bahwa teknik *Cognitive restructuring* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas.