

## DAFTAR ISI

Abstrak .....	i
Kata Pengantar.....	iii
Ucapan Terima Kasih.....	iv
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel.....	ix
Daftar Gambar.....	x
Daftar Lampiran.....	xi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Metode Penelitian.....	12
F. Sistematika Penulisan.....	13
<b>BAB II. KONSEPTUALISASI TEKNIK <i>SELF INSTRUCTION</i> UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SISWA</b>	
A. Konsep Kecemasan Ujian.....	15
B. Penanganan Kecemasan Menghadapi Ujian Melalui Teknik <i>Self Instruction</i> .....	31
C. Karakteristik Siswa SMP.....	36
D. Kerangka Pemikiran .....	38
E. Asumsi dan Hipotesis Penelitian.....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Subjek dan Lokasi Penelitian.....	41
B. Pendekatan dan Desain Penelitian.....	42

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
D. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	48
E. Langkah- langkah Penelitian.....	52
a. Program Intervensi Sebelum <i>Judgement</i> .....	53
F. Teknik Analisis Data Penelitian.....	90
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	92
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	116
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI</b>	
A. Kesimpulan.....	132
B. Rekomendasi.....	133
DAFTAR PUSTAKA.....	134
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	41
Tabel 3.2 Desain Penelitian <i>One Group Pre-test Post-test Design</i> .....	44
Tabel 3.3 Skor Penilaian Instrumen .....	48
Tabel 3.4 Kisi- Kisi Instrumen Gejala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian.....	49
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas.....	51
Tabel 4.1 Profil Kecemasan Menghadapi Ujian siswa SMPN 40 Bandung Tahun Akademik 2012/2013.....	93
Tabel 4.2 Profil Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian pada Masing-Masing Aspek Siswa SMPN 40 Bandung Tahun Akademik 2012/2013.....	94
Tabel 4.3 Gambaran Indikator Kecemasan Ujian yang Ditunjukkan oleh Siswa Kelas VII SMPN 40 Bandung Tahun Akademik 2012/2013.....	96
Tabel 4.4 Contoh Daftar Respon Kognitif dan <i>Self Instruction</i> “Pembenahan Kognitif”.....	103
Tabel 4.5 Contoh Daftar Respon Afektif dan <i>Self Instruction</i> “Pembenahan Afektif”.....	107
Tabel 4.6 Contoh Daftar Respon Perilaku Motorik dan <i>Self Instruction</i> “Pembenahan Perilaku Motorik”.....	111
Tabel 4.7 Tabel Akumulasi Uji Efektivitas Teknik <i>Self Instruction</i> untuk Mereduksi Tiap Aspek Kecemasan Ujian.....	113
Tabel 4.8 Hasil Uji t Berpasangan Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> .....	116

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Model Dinamika Kecemasan dari Spielberger.....	29
Gambar 2.2 Model Dinamika Kecemasan dari Hiwari.....	29
Gambar 4.1 Diagram Profil Kecemasan Menghadapi Ujian siswa SMPN 40 Bandung Tahun Akademik 2012/2013.....	93
Gambar 4.2 Diagram Profil Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian pada Masing-Masing Aspek Siswa SMPN 40 Bandung Tahun Akademik 2012/2013.....	94
Gambar 4.3 Diagram Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Sebelum dan Setelah Pemberian Intervensi pada Tiap Aspek.....	114
Gambar 4.4 Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Subjek Intervensi .....	115

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat-Surat Penelitian .....	135
Lampiran 2	Uji Validitas Instrumen .....	138
Lampiran 3	Instrumen Penelitian .....	170
Lampiran 4	Data Penelitian .....	177
Lampiran 5	Perhitungan Uji-t .....	190
Lampiran 6	Program Intervensi .....	195
Lampiran 7	Dokumentasi Kegiatan .....	205

