

BAB III METODE PENELITIAN

A. Subjek Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 40 Bandung Tahun Ajaran 2012-2013. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMPN 40 Bandung kelas VII A Tahun Ajaran 2012-2013, diketahui 10 dari 38 siswa teridentifikasi mengalami perasaan takut ketika menghadapi ujian. Kelas ini dianggap sebagai kelas yang mewakili kondisi kecemasan ujian kelas VII SMPN 40 Bandung Tahun Ajaran 2012-2013. Subjek penelitian yaitu siswa kelas VII dengan karakteristik sebagai berikut.

1. Berada pada rentang usia siswa SMP yakni 12-15 tahun (remaja awal).
2. Teridentifikasi mengalami kecemasan ujian dengan intensitas tinggi.
3. Tercatat sebagai siswa SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2012-2013.

Asumsi didasarkan pada siswa kelas VII yang masih dalam proses penyesuaian diri dalam menempati jenjang pendidikan baru untuk menyesuaikan kondisi terhadap proses pembelajaran, interaksi dengan teman maupun guru yang mengajar, taraf kesulitan mata pelajaran, keinginan standar kelulusan yang tinggi serta kesiapan dalam menghadapi ujian memungkinkan terpicunya kecemasan ujian.

Adapun banyaknya populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 364 orang siswa yang terbagi pada sebelas kelas. Adapun rincian setiap kelasnya disajikan pada tabel 3.1.

Tabel 3.1
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VII A	34
2	VII B	33
3	VII C	33
4	VII D	32
5	VII E	32
6	VII F	34
7	VII G	33
8	VII H	35
9	VII I	34

10	VII J	33
11	VII K	31
Jumlah		364

Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, yang di mana pengambilan sampel dilakukan hanya atas dasar pertimbangan penelitiannya saja yang menganggap unsur-unsur yang dikehendaki telah ada dalam anggota sampel yang diambil. Teknik *purposive sampling* yaitu teknik sampling yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya (Arikunto, 2009: 97). Jadi dalam penelitian pra-eksperimen ini pengambilan sampel menggunakan subjek kelompok yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dengan merujuk pada hasil pengolahan data yang diambil dari penyebaran instrument gejala kecemasan menghadapi ujian. Sementara itu, siswa yang dijadikan sampel adalah :

1. Siswa kelas VII SMP N 40 Bandung Tahun Ajaran 2012-2013;
2. Siswa yang diberikan perlakuan (*treatment*) adalah 15 siswa yang mengalami kecemasan ujian dengan skor yang tinggi. Pertimbangan menentukan jumlah berdasarkan perspektif bimbingan kelompok bahwa jumlah anggota kelompok yang efektif adalah 8-15 orang (Winkel, 1997; Natawidjaja, 1987; ABKIN, 2008);
3. Siswa bersedia mengikuti proses perlakuan (*treatment*).

B. Pendekatan dan Desain Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah Pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif sebagai pendekatan ilmiah didisain untuk menjawab pertanyaan penelitian atau hipotesis secara spesifik dengan penggunaan statistik dianggap relevan oleh peneliti sebagai pendekatan yang digunakan untuk mengetahui efektivitas teknik *self instruction* mereduksi kecemasan ujian. Salah satu penggunaan pendekatan kuantitatif digunakan apabila peneliti ingin

mengetahui perlakuan atau treatment tertentu terhadap yang lain (Sugiyono, 2012: 34).

Data profil kecemasan menghadapi ujian yang dihasilkan dalam penelitian ini menjadi landasan untuk perumusan layanan teknik *self instruction* sebagai teknik dalam mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Dimana memungkinkan dilakukannya pencatatan data hasil penelitian secara nyata dalam bentuk angka berupa tingkat kecemasan ujian siswa yang diungkap dengan instrumen kecemasan menghadapi ujian, sehingga memudahkan proses analisis dan penafsiran dengan menggunakan perhitungan statistik. Adapun perhitungan yang dilakukan adalah dengan menguji keefektifan teknik *self instruction* dengan uji-t dan pengujian perubahan tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa dilihat dari perbandingan tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa pada saat *pre-test* dengan *post-test* yang kemudian penafsirannya digunakan untuk mengungkap tentang efektivitas teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa kelas VII SMPN 40 Bandung.

2. Desain Penelitian

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2012:72). Dalam hal ini penelitian eksperimen dilakukan untuk mengetahui perlakuan teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian.

Dalam penelitian-penelitian sosial khususnya pendidikan, penelitian eksperimen yang digunakan untuk penelitian akan sulit mendapatkan hasil yang akurat, karena banyak variabel luar yang berpengaruh dan sulit mengontrolnya oleh sebab itu peneliti menggunakan desain pra-eksperimen. Desain pra eksperimen dapat diartikan sebagai penelitian yang mendekati eksperimen. Penelitian pra eksperimen merupakan penelitian yang masih terdapatnya variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol (Sugiyono, 2012 :109).

Adapun desain penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan *one group pretest posttest design*, Sugiyono (2012:110) menyebutkan bahwa desain penelitian *one group pretest posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Jadi *one group pre-test post-test design* adalah salah satu desain pra eksperimen yang di mana dilakukan *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal/profil kecemasan menghadapi ujian siswa SMPN 40 Bandung Tahun Ajaran 2012-2013 kemudian dibandingkan dengan hasil *posttest* setelah mendapatkan perlakuan/treatment yang dalam hal ini adalah teknik *self instruction*.

Perbedaan antara hasil *pre-test* (O_1) dengan hasil *post-test* (O_2) merupakan pengaruh dari perlakuan yang diberikan (Sugiyono 2011: 74).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test post-test design*. Secara bagan, desain penelitian yang digunakan digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.2
Desain Penelitian *One Group Pre-test Post-test Design*

Pre-tes	Treatment	Pos-tes
O_1	X	O_2

Keterangan :

O_1 : Tes awal (*pretest*) pada kelompok eksperimen sebelum teknik diberikan.

O_2 : Tes akhir (*posttest*) pada kelompok eksperimen setelah teknik diberikan.

X : Teknik *self instruction* pada kelompok eksperimen.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel utama dari tema penelitian yaitu kecemasan ujian dan teknik *self instruction*. Definisi operasional variabel diuraikan sebagai berikut:

1. Kecemasan Menghadapi Ujian

Kecemasan ujian dalam penelitian ini didefinisikan sebagai gejala psikologis dan fisiologis berupa respon kognitif, afektif, dan perilaku motorik

Anggi Azzi Purnama, 2013

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

yang tidak terkendali dengan intensitas tinggi dialami siswa kelas VII SMPN 40 Bandung ketika menghadapi ujian tertulis yang diadakan sekolah. Adapun penjelasan indikator dari ke tiga respon kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

a. Respon Kognitif yang Tidak Terkendali

Adalah munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berpikir siswa yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan tentang kejadian buruk yang akan terjadi dalam menghadapi ujian dan pikiran tentang buruknya penilaian diri yang negatif dengan membandingkan dengan orang lain. Adapun indikator aspek kognitif dalam kecemasan menghadapi ujian yaitu: penilaian yang melemahkan diri, sulit konsentrasi, bingung dan *mental blocking*.

Penilaian yang melemahkan diri dalam menghadapi ujian merupakan hasil pemikiran diri sendiri yang timbul sebagai akibat sebuah persepsi yang membandingkan diri sendiri lebih buruk dari pada orang lain.

Sulit konsentrasi dalam menghadapi ujian adalah suatu aktivitas berpikir siswa yang tidak bisa fokus terhadap masalah yang akan diselesaikannya dalam menghadapi ujian. Sulit konsentrasi dalam ujian ditunjukkan dengan kesulitan dalam membaca dan memahami pertanyaan ujian, kesulitan berpikir secara sistematis, kesulitan mengingat kata kunci dan konsep saat menjawab pertanyaan.

Bingung adalah perasaan yang timbul saat siswa harus mengambil suatu keputusan yang sulit dalam menjawab soal ujian oleh karena terdapat beberapa alternatif jawaban yang menurutnya benar atau salah karena pikirannya. Dalam kondisi pikiran yang bingung tersebut sehingga tidak dapat memilih jawaban yang benar.

Mental blocking adalah hambatan secara mental/psikologis yang menyelubungi pikiran siswa saat ujian sehingga dianggap sebagai ketidakmampuan untuk mengingat atau memikirkan sesuatu yang biasanya dapat lakukan. Aspek (kemunculan) mental blocking ditunjukkan dengan

pertanda bahwa saat membaca pertanyaan ujian, tiba-tiba pikiran seperti kosong (*blank*).

b. Respon Afektif yang Tidak Terkendali

Adalah kecemasan muncul sebagai akibat siswa merasakan perasaan yang berlebihan saat menghadapi ujian yang diwujudkan dalam bentuk perasaan khawatir, gelisah dan takut dalam menghadapi ujian terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa.

Rasa khawatir adalah perasaan tidak nyaman akan kesulitan hidup yang sedang dialami atau yang dibayangkan akan terjadi. Khawatir dalam menghadapi ujian adalah perasaan terganggu akibat bayangan/pikiran buruk yang dibuat oleh siswa sendiri dan dibayangkan akan terjadi saat menghadapi ujian. Bayangan dan pikiran buruk yang dimaksud yaitu merasa khawatir apabila soal ujian terlalu sulit untuk dijawab, perkiraan antara apa yang dipelajari tidak keluar dalam ujian.

Takut adalah suatu perasaan tidak berani menghadapi sesuatu yang pada perasaannya akan mendatangkan bencana bagi siswa saat menghadapi ujian. Rasa takut tersebut membuat siswa menjadi tidak berdaya untuk berpikir dengan baik karena selalu dibayangi oleh bencana yang dibayangkan karena kemungkinan tidak bisa mendapatkan nilai yang memuaskan, takut tidak lulus, dan takut duduk paling depan sehingga tidak bisa tenang dalam ujian.

Gelisah adalah perasaan tidak nyaman yang dialami siswa saat ujian sehingga membuatnya tidak percaya diri untuk bisa menghadapi ujian. Rasa gelisah dalam menghadapi ujian muncul karena siswa tidak bisa menemukan jawaban pada soal yang sulit, waktu yang disediakan dirasa tidak cukup dan merasa gelisah ketika ada siswa yang sudah mendahului selesai mengerjakan soal ujian.

c. Respon Perilaku Motorik yang Tidak Terkendali

Adalah gerakan tidak menentu seperti gemetar dan mengalami gejala-gejala fisiologis dari rasa cemas seperti perasaan tegang pada otot-otot, telapak tangan berkeringat, mual, dan pusing.

2. Teknik *Self Intruction*

Secara operasional teknik *self instruction* didefinisikan sebagai suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang teridentifikasi memiliki kecemasan menghadapi ujian dengan intensitas tinggi di sekolah menengah pertama yang dilakukan dalam suasana kelompok dan melibatkan penggunaan sejumlah pedoman atau prosedur secara spesifik untuk mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional melalui instruksi diri. Adapun pedoman atau prosedur yang digunakan untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian dengan mengikuti langkah-langkah adalah sebagai berikut :

- a. Tahapan pertama adalah pemberian informasi yang berkaitan dengan kecemasan ujian. Pada tahapan pertama membantu konseli untuk lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, dan reaksi fisiologis terhadap kecemasan ujian.
- b. Tahapan kedua adalah memfasilitasi siswa mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif yang menyebabkan kecemasan ujian.
- c. Tahapan ketiga adalah melakukan perubahan langsung dengan menggunakan ungkapan diri (*self statement*). Selanjutnya, konseli melakukan verbalisasi diri secara langsung terhadap situasi yang membuat kecemasan ujian sehingga lebih produktif dalam belajar.

D. Pengembangan Instumen Penelitian

Instrumen kecemasan menghadapi ujian yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang disusun sendiri oleh peneliti dan belum terstandarisasikan. Arikunto (2009: 166) menyatakan bahwa salah satu tujuan uji coba instrumen penelitian adalah untuk diperolehnya informasi mengenai kualitas

instrumen yang digunakan, apakah sesuai dengan apa yang dibutuhkan dan layak tidaknya instrumen tersebut.

Agar data yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan dan dapat menunjang tujuan penelitian, maka teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen angket. Data yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu data tentang kecemasan siswa SMPN 40 Bandung dan pengaruh teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa. Oleh sebab itu dalam pengumpulan data dilakukan dalam dua kali, yaitu *pretest* dan *posttest*.

Instrumen yang digunakan berupa instrumen yang dirancang berbentuk angket berskala *likert* dengan bentuk kontinum. Variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel yang dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari beberapa pernyataan negatif dengan tiga pilihan jawaban, yaitu 3 untuk Selalu, 2 untuk Kadang-kadang, dan 1 untuk Tidak Pernah.

Pemberian skor pada setiap item pernyataan, tergantung pada pilihan jawaban siswa dan sifat dari setiap pernyataan dengan skor rentang 3, 2 dan 1. Secara jelas skor penilaian setiap item pernyataan dapat dilihat pada tabel :

Tabel 3.3
Skor Penilaian Instrumen

Pilihan	Skor
Selalu	3
Kadang-kadang	2
Tidak Pernah	1

Adapun kisi-kisi instrumen untuk mengungkap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas VII SMPN 40 Bandung dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.4
Kisi- Kisi Instrumen Gejala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian

Aspek	Indikator	No.Item

Anggi Azzi Purnama, 2013
EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung)

1. Aspek Kognitif yang tidak terkendali	a. Penilaian yang melemahkan diri	1,2,3,4
	b. Sulit Konsentrasi	5,6,7,8,9
	c. Bingung	10,11,12,13,14
	d. <i>Mental Blocking</i>	15,16
2. Aspek Afektif yang tidak terkendali	a. Khawatir	17,18,19,20,21
	b. Takut	22,23,24,25,26
	c. Gelisah	27,28,29,30
3. Aspek perilaku motorik yang tidak terkendali	a. Gemetar	31,32
	b. Mengalami gejala-gejala fisiologis dari rasa cemas seperti perasaan tegang pada otot-otot, telapak tangan berkeringat, mual, dan pusing.	33,34,35,36,37,38,39,40

Instrumen yang telah disusun selanjutnya ditimbang/*judgement* oleh tiga orang ahli dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen baik dari segi bahasa, isi dan konstruk dari setiap item pernyataan. Penimbang instrumen kecemasan ujian siswa terdiri dari satu pakar ahli pengukuran dan dua pakar bimbingan dan konseling di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Hasil penilaian dari ketiga penimbang pada instrumen akan memberikan sebuah pertimbangan yang menjadikan instrumen layak digunakan dalam penelitian ini dan dijadikan landasan dalam penyempurnaan alat pengumpul data yang dibuat. Penimbangan instrumen yang dikembangkan mengalami revisi, baik dari konstruk, isi/materi maupun redaksional.

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

a. Uji Keterbacaan Item

Anggi Azzi Purnama, 2013
EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Uji keterbacaan dilakukan pada siswa kelas VII yang tidak menjadi sampel penelitian. Uji keterbacaan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen yang telah dibuat dapat dipahami dan dimengerti oleh siswa baik dari segi penggunaan bahasa dan maksud dari pernyataan-pernyataan yang ada.

Hasil dari uji keterbacaan yang dilakukan oleh 5 orang siswa kelas VII secara umum tidak mendapatkan kesulitan yang berarti, dalam arti para siswa cukup mengerti akan pernyataan-pernyataan yang ada di dalam instrumen.

b. Uji Validitas Item

Langkah uji validitas instrumen kecemasan menghadapi ujian adalah dengan menghitung koefisien korelasi skor setiap butir item dengan rumus *Product Moment Correlation*, yaitu :

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien Korelasi antara variabel X dan variabel Y

n = Jumlah responden

$\sum XY$ = Jumlah hasil kali skor X dan Y setiap responden

$\sum X$ = Jumlah skor X

$\sum Y$ = Jumlah skor Y

$(\sum X)^2$ = Kuadrat jumlah skor X

$(\sum Y)^2$ = Kuadrat jumlah skor Y

Setelah menghitung nilai koefisien korelasi setiap item dalam instrumen gejala kecemasan, maka dilanjutkan pada langkah membandingkan besar nilai hitung r_{hitung} terhadap nilai r_{tabel} dengan kriteria kelayakan sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ berarti valid, dan

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ berarti tidak valid

Pengujian validitas instrumen kecemasan menghadapi ujian siswa dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 16.0* terhadap 40 item pernyataan dalam instrumen dengan jumlah subjek sebanyak 34 siswa dengan $r_{tabel}=0,3$. Dari 40 butir item instrumen diperoleh item pernyataan yang valid sebanyak 36 item dan sebanyak 4 item pernyataan yang tidak valid pada tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas

KESIMPULAN	ITEM	JUMLAH
Memadai	1,2,3,5,6,7,8,9,10,12,13,14,15,16,17,18, 19,20,21,22,23,24,26,27,28,30,31,32, 33,34,35,36,37,38,39,40	36
Buang	4,11,25,29	4

c. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berkenaan dengan tingkat keajegan atau ketetapan hasil pengukuran (Syaodih, 2005). Suatu instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang memadai apabila digunakan mengukur aspek yang diukur beberapa kali hasilnya sama atau relatif sama. Instrumen yang dapat dipercaya akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Dalam pengukuran reliabilitas, derajat konsistensi diperoleh sebagai proporsi varians skor perolehan subjek. Skor perolehan terdiri dari skor murni dan skor kekeliruan galat pengukuran. Reliabilitas instrumen secara operasional dinyatakan sebagai koefisien korelasi (r).

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen diolah dengan rumus *Cronbach's Alpha* (α) secara statistik memakai program komputer *Microsoft Excel 2003* dan *SPSS 16.0 for windows*.

Guilford (Furqon, 1999) menyatakan harga reliabilitas berkisar antara -1 sampai dengan +1, harga reliabilitas yang diperoleh berada di

antara rentangan tersebut. Semakin tinggi harga reliabilitas instrumen maka semakin kecil kesalahan yang terjadi, semakin rendah harga reliabilitas instrumen maka semakin besar kesalahan yang terjadi. Sebagai tolak ukur koefisien reliabilitasnya, digunakan kriteria dari Guilford, yaitu:

< 0,20	: Derajat keterandalannya sangat rendah
0,21 - 0,40	: Derajat keterandalannya rendah
0,41 – 0,70	: Derajat keterandalannya sedang
0,71 – 0,90	: Derajat keterandalannya tinggi
0,91 – 1,00	: Derajat keterandalannya sangat tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan statistik untuk mengetahui realibilitas instrumen deteksi gejala kecemasan ujian, diperoleh nilai realibilitas sebesar 0.906. Sesuai dengan kriteria Guilford, maka reliabilitas instrumen ini berada pada kategori tinggi artinya instrumen andal atau dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

E. Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian pra eksperimen adalah sebagai berikut :

1. *Pre-Test* (Tes Awal)

Penyebaran angket yang dilakukan di kelas VII SMPN 40 Bandung. Kegiatan dilakukan sebagai tes awal (*pre-test*) dan untuk mendapatkan data mengenai gambaran umum kecemasan ujian siswa digunakan teknik pengumpulan data melalui angket gejala kecemasan menghadapi ujian.

2. *Treatment* (Perlakuan)

Pemberian perlakuan (*treatment*) teknik *Self instruction* terhadap siswa yang mengalami kecemasan ujian berdasarkan hasil *pre-test*. Rancangan intervensi teknik *Self instruction* dalam mereduksi kecemasan ujian disusun berdasarkan hasil *pre-test* gejala kecemasan menghadapi ujian.

a). Rancangan Intervensi Sebelum *Judgement*

PROGRAM *SELF INSTRUCTION* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN

A. Rasional

Keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan tidak terlepas dari pelaksanaan proses pembelajaran di sekolah. Salah satu evaluasi proses belajar di sekolah biasanya dilakukan sebuah tes atau ujian untuk mengukur sejauh mana hasil pembelajaran yang telah dilakukan. Setiap siswa yang mengikuti pendidikan di sekolah selalu akan menghadapi evaluasi dari hasil belajarnya. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajar yang dapat diukur dari pencapaian standar kompetensi lulusan. Nilai dari sebuah ujian dianggap sebagai manifestasi kemampuan siswa setelah melakukan pembelajaran sehingga pada akhirnya lingkungan membentuk sebuah stereotif dalam menentukan siswa yang pintar dan bodoh dengan melihat nilai dari sebuah ujian. Situasi ini membuat sebagian siswa yang dihadapkan pada situasi ujian menjadi cemas karena menganggap sebuah ujian sebagai beban yang harus dicapai dengan nilai tinggi. Pada tingkat kecemasan yang normal, kecemasan tersebut menjadikan siswa yang merasa cemas melakukan tindakan tertentu untuk menghilangkan kecemasan tersebut, seperti belajar bersungguh-sungguh, mempersiapkan materi dan lain sebagainya.

Sedangkan kecemasan dengan intensitas tinggi, kecemasan tersebut dianggap sebagai faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah, sehingga pada akhirnya kecemasan menghadapi ujian ini berpotensi menimbulkan *underachievement*, menurunkan kepercayaan diri dan penghindaran dari sekolah (Ziedner, 1998 : 157). Dalam penelitiannya mengenai kecemasan Hill dan wigfield (Ziedner 1990 :6) menemukan jika individu mengalami kecemasan dan tidak tertangani maka kecemasan tersebut akan terus berkembang sesuai dengan tingkat sekolah atau tingkatan ujian selanjutnya. Penelitian tersebut menunjukkan betapa perlunya kecemasan ujian untuk ditangani secara segera, karena jika siswa dibiarkan

Anggi Azzi Purnama, 2013

**EFEKTIVITAS *SELF INSTRUCTION* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN
(Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40
Bandung)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengalami kecemasan ujian secara terus menerus maka siswa tersebut akan mengalami kecemasan bertingkat pada ujian yang dianggap lebih penting ataupun juga pada jenjang sekolah selanjutnya.

Data penelitian menunjukkan profil kecemasan ujian siswa kelas VII SMPN 40 Bandung, yakni sebesar 12,64% dari keseluruhan siswa yang menjadi sampel penelitian memiliki tingkat kecemasan terhadap ujian pada kategori tinggi dengan karakteristik tingginya respon kognitif, afektif dan perilaku motorik yang tidak terkendali ketika ujian sehingga kemampuan siswa tidak optimal ketika ujian karena terhambatnya siswa pada saat persiapan dan ketika ujian, 59,34% memiliki tingkat kecemasan terhadap ujian pada kategori sedang dengan karakteristik mulai adanya indikator-indikator yang tidak terkendali pada setiap aspek, hal ini dirasakan tidak terlalu mengganggu bahkan cenderung membuat siswa lebih giat lagi mempersiapkan ujian, dan 28,02% memiliki tingkat kecemasan terhadap ujian pada kategori rendah dengan karakteristik hanya memiliki sedikit respon kecemasan yang tidak terkendali sehingga dianggap tidak mengganggu ujian siswa.

Kecendrungan tertinggi siswa yang mengalami kecemasan ujian ditunjukkan pada respon kognitif siswa yang berakibat pada penilaian yang melemahkan diri, kesulitan berkonsentrasi, kebingungan, dan mengalami *mental blocking*. Selanjutnya diikuti oleh respon afektif yang mengakibatkan pada siswa mengalami rasa khawatir, gelisah dan takut dalam ujian. Kecendrungan terakhir yaitu ditunjukkan oleh perilaku motorik yang berakibat pada gerakan tertentu yang tidak terkendali seperti gemetar karena tegangnya otot, mual, pusing, dan keringat berlebihan. Meskipun kecemasan siswa yang masuk pada kategori sangat tinggi masih kecil, namun sebagai sebuah kecenderungan dalam jangka waktu selanjutnya potensial menimbulkan hasil ujian yang buruk, gangguan dalam kemampuan kognitif, *underachievement* dan stress (Ziedner et.al 1990 :4).

Guru bimbingan dan konseling, pada umumnya sudah dapat menangani berbagai permasalahan sesuai dengan bidang kajiannya, baik bimbingan pribadi, sosial, akademik dan karir. Salah satu bantuan yang diberikan pada masalah akademik siswa adalah menangani masalah kecemasan siswa dalam menghadapi

Anggi Azzi Purnama, 2013

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ujian. Adapun upaya bimbingan dan konseling yang sudah dilakukan untuk mereduksi kecemasan adalah melalui pemberian layanan informasi tentang kiat-kiat untuk tidak cemas ketika menghadapi ujian, seperti lebih sering berdoa, berupaya untuk berpikir yang tenang dan berupaya mengkondisikan diri supaya tidak cemas. Namun, yang diberikan tersebut hanyalah dalam bentuk layanan informasi tidak dilakukan secara aplikatif terhadap siswa yang mengalami kecemasan, hal ini membuat siswa tetap mengalami kesulitan memahami kiat mereduksi kecemasan ujian, terlebih lagi tidak adanya evaluasi mengenai efektif atau tidaknya layanan tersebut. Kesulitan yang sering dialami konselor sekolah adalah dalam menentukan teknik penanganan untuk mereduksi kecemasan ujian yang telah teruji seberapa besar tingkat penurunan kecemasan yang dialami siswa. Oleh sebab itu dibutuhkan sebuah teknik yang tepat untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian.

Teknik *self instruction* dapat menjadi salah satu intervensi yang cocok dalam mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Kecemasan merupakan sebuah kondisi tidak menyenangkan siswa sebagai hasil dari penilaian kognitif terhadap sesuatu yang mengancam dalam hal ini ujian, ancaman tersebut datang dari adanya tuntutan yang tinggi baik dari dirinya ataupun dari luar dirinya dengan demikian dalam pelaksanaan ujian hendaknya siswa mereduksi terlebih dahulu kecemasannya. Perubahan kognitif dalam memandang stimulus penghasil kecemasan dilakukan melalui verbalisasi diri seperti yang diutarakan Meichenbaum (1977) menjelaskan perubahan kognitif pada individu bisa diubah dengan menggunakan verbalisasi diri. Teknik *self instruction* dapat menjadi kunci dalam melakukan *treatment* terhadap peserta didik yang mengalami kecemasan menghadapi ujian.

B. Tujuan

Secara umum, tujuan intervensi konseling melalui teknik *self-instruction* adalah mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Secara khusus tujuan intervensi konseling melalui teknik *self-instruction* yakni untuk memfasilitasi siswa/konseli agar mampu:

Anggi Azzi Purnama, 2013
EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN
(Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung)

1. Memahami dan mengimplementasikan teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian dengan cara melakukan restrukturisasi sistem berpikir melalui perubahan pola verbalisasi diri yang positif sehingga memperoleh perilaku baru yang adaptif.
2. Mengembangkan keterampilan siswa untuk menumbuhkan dan memelihara respon kognitif yang terkendali ketika menghadapi ujian.
3. Mengembangkan keterampilan siswa untuk menumbuhkan dan memelihara respon afektif yang terkendali ketika menghadapi ujian.
4. Mengembangkan keterampilan siswa untuk menumbuhkan dan memelihara respon psikomotorik yang terkendali ketika menghadapi ujian.

C. Asumsi Dasar

1. Pendekatan konseling kognitif- perilaku memandang secara integratif bahwa faktor pikiran, perasaan, perilaku dan konsekuensi lingkungan berperan terhadap timbulnya kecemasan ujian;
2. Teknik *self instruction* efektif dalam menurunkan masalah- masalah emosional dan perilaku melalui verbalisasi diri terhadap situasi yang tidak adaptif;
3. Hardy *et al.* (1996) berpendapat bahwa percakapan diri juga dapat efektif dalam mengontrol kecemasan dan memicu tindakan yang tepat;
4. Pelaksanaan program *self instruction* adalah sebuah proses berulang- ulang yang disajikan dalam setting kelompok, dengan demikian memiliki sesi intervensi;

D. Kompetensi Konselor

Implementasi teknik *self-instruction* oleh konselor memerlukan penguasaan seperangkat kompetensi berikut.

1. Memahami terbentuknya asumsi dasar dan keyakinan dasar konseli dalam perspektif teori belajar dan sistem kerja memori.
2. Memahami interaksi pikiran, perasaan, tindakan, reaksi fisik dan kondisi lingkungan belajar individu.

Anggi Azzi Purnama, 2013

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. Mengenali pikiran otomatis dan pola pikir yang mengganggu sebagai faktor penyebab kecemasan ujian.
4. Menjelaskan pikiran yang mengganggu berdasarkan bukti-bukti nyata dan merancang eksperimen untuk menguji pikiran otomatis.
5. Menjelaskan bagaimana proses pergeseran tindakan sebagai hasil perubahan pikiran otomatis dan eksperimen.
6. Mengenali bagaimana membentuk dan mempertahankan keyakinan dan asumsi dasar baru berdasarkan bukti nyata melalui eksperimen perilaku.

E. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi adalah mereduksi seluruh aspek kecemasan ujian. Terdapat 3 aspek kecemasan ujian yang menjadi target intervensi. Populasi yang menjadi subjek intervensi/konseli dalam konseling melalui teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan terhadap ujian adalah siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung, yang teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan ujian baik yang berada pada kategori rendah, sedang, maupun tinggi. Dengan demikian diharapkan, subjek intervensi/konseli yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dapat mengurangi tingkat kecemasan mereka menuju kategori sedang atau rendah.

F. Rancangan Program Intervensi

Nama Sesi	Tahapan Intervensi Konseling	Tujuan	Penunjang Teknis
Sesi 1 <i>Pre Test</i> (1 x pertemuan) 60 menit	Pembangunan hubungan, orientasi kegiatan intervensi konseling, penjelasan tujuan umum intervensi konseling dan pelaksanaan pre test	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli memahami tujuan umum dan garis besar sesi intervensi konseling yang akan dilaksanakan. 2. Konseli merasa diterima dan terlibat dalam sesi intervensi konseling yang akan dilaksanakan. 3. Konseli memahami tujuan <i>pre</i> 	Instrumen Deteksi Kecemasan ujian

Anggi Azzi Purnama, 2013

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		<i>test</i> .	
Sesi 2 Apa itu Kecemasan ujian? (1 x pertemuan) 60 menit	Tahap 1 :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli memahami penjelasan mengenai konsep kecemasan ujian. 2. Konseli dapat mengidentifikasi gejala-gejala kecemasan ujian yang mereka alami berikut penyebabnya. 	<i>Handout</i> materi, lembar daftar gejala kecemasan ujian.
Sesi 3 Kendalikan kecemasan ujian. (1 x pertemuan) 60 menit	Tahap 2 :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli memahami langkah-langkah mengendalikan kecemasan ujian. 2. Konseli memahami konsep dasar mengenai teknik <i>self-instruction</i> dan aplikasinya terhadap pengendalian kecemasan ujian. 3. Konseli menyatakan komitmen untuk mengikuti setiap sesi intervensi konseling. 	<i>Handout</i> materi, bagan langkah-langkah <i>self instruction</i> , lembar kontrak perilaku
Sesi 4 Pembenahan kognitif (1 x pertemuan) 60 menit	Tahap 3 :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli dapat mengidentifikasi respon-respon kognitif tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian berikut penyebabnya. 2. Konseli menyadari pentingnya pengendalian terhadap respon kognitif dalam rangka mengurangi kecemasan ujian. 3. Konseli memahami dan dapat mempraktikkan 	<i>Handout</i> materi, lembar daftar respon kognitif tidak terkendali, contoh model praktik <i>self instruction</i>

		langkah-langkah utama dalam melakukan <i>self instruction</i> .	
Sesi 5 dan Aku dan pikiranku (1 x pertemuan) 60 menit	Tahap 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli dapat membuat verbalisasi untuk melawan respon-respon kognitif tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian. 2. Konseli dapat membuat verbalisasi yang berisi perintah untuk melakukan tindakan produktif yang dapat mengurangi atau menghilangkan kecemasan ujian yang terkait respon kognitif. 3. Konseli dapat membuat verbalisasi berupa pernyataan self-reinforcement terkait perlawanan terhadap respon-respon kognitif yang tidak terkendali. 	<i>Handout</i> materi, lembar <i>self statement</i> , kamera/ handycam
Sesi 6 Pembinaan afektif (1 x pertemuan) 60 menit	Tahap 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli dapat mengidentifikasi respon-respon afektif tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian berikut penyebabnya. 2. Konseli menyadari pentingnya pengendalian terhadap respon afektif dalam rangka mengurangi kecemasan ujian. 	<i>Handout</i> materi, lembar daftar respon afektif tidak terkendali, contoh model praktik <i>self instruction</i>
Sesi 7 dan Aku dan	Tahap 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli dapat membuat verbalisasi 	<i>Handout</i> materi, lembar <i>self</i>

<p>perasaanku (1 x pertemuan) 60 menit</p>		<p>untuk melawan respon-respon afektif tidak terkendali yang mengiring kecemasan ujian. 2. Konseli dapat membuat verbalisasi yang berisi perintah untuk melakukan tindakan produktif yang dapat mengurangi atau menghilangkan kecemasan ujian yang terkait aspek afektif. 3. Konseli dapat membuat verbalisasi berupa pernyataan self-reinforcement terkait perlawanan terhadap respon-respon afektif yang tidak terkendali.</p>	<p><i>statement</i>, kamera/ handycam</p>
<p>Sesi 8 Pembenahan motorik (1 x pertemuan) 60 menit</p>	<p>Tahap 7</p>	<p>1. Konseli dapat mengidentifikasi respon-respon motorik tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian berikut penyebabnya. 2. Konseli menyadari pentingnya pengendalian terhadap respon motorik dalam rangka mengurangi kecemasan ujian.</p>	<p><i>Handout</i> materi, lembar daftar respon motorik tidak terkendali, contoh model praktik <i>self instruction</i></p>
<p>Sesi 9 Aku dan gerakanku (1 x pertemuan) 60 menit</p>		<p>4. Konseli dapat membuat verbalisasi untuk melawan respon-respon motorik tidak terkendali yang mengiring kecemasan ujian. 5. Konseli dapat</p>	<p><i>Handout</i> materi, lembar <i>self statement</i>, kamera/ handycam</p>

		membuat verbalisasi yang berisi perintah untuk melakukan tindakan produktif yang dapat mengurangi atau menghilangkan kecemasan ujian yang terkait aspek motorik. 6. Konseli dapat membuat verbalisasi berupa pernyataan self-reinforcement terkait perlawanan terhadap respon motorik yang tidak terkendali.	
Sesi 10 Review dan Post Test (1 x pertemuan) 60 menit	Penghargaan dari konselor terhadap konseli atas peran aktif dalam mengikuti sesi intervensi konseling, penawaran layanan konseling individual, dan pelaksanaan <i>post test</i> sebagai penutup intervensi konseling	1. Konseli dapat menyimpulkan pelajaran dan manfaat yang diperoleh dari seluruh sesi intervensi konseling yang telah dilaksanakan. 2. Konseli memahami tujuan <i>post test</i> .	Lembar kesan dan pelajaran, instrumen Deteksi Kecemasan ujian, <i>reward</i> berupa kartu pujian atau hadiah lainnya

G. Prosedur Pelaksanaan Intervensi Konseling

Sasaran intervensi adalah mereduksi seluruh indikator kecemasan ujian. Terdapat 3 aspek kecemasan ujian yang menjadi target intervensi yakni aspek kognitif, afektif dan perilaku motorik. Populasi yang menjadi subjek intervensi/konseli dalam konseling melalui teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan ujian adalah siswa kelas VII sekolah menengah pertama negeri 40 Bandung yang teridentifikasi memiliki kecemasan yang tinggi terhadap ujian. Dengan demikian diharapkan subjek intervensi/konseli yang memiliki tingkat kecemasan terhadap ujian pada kategori tinggi dapat menurunkan tingkat kecemasannya menjadi kategori atau tingkatan sedang maupun rendah.

Anggi Azzi Purnama, 2013

**EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN
(Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

H. Garis Besar Isi Intervensi

Keseluruhan sesi intervensi konseling dalam pelaksanaannya mencakup tiga tahap utama dan 5 langkah aplikasi teknik *self instruction*. Untuk lebih jelasnya gambaran singkat setiap sesi intervensi konseling adalah sebagai berikut :

Sesi 1

Sesi ini bertujuan untuk membina hubungan terapeutik dengan konseli, memperkenalkan tujuan dan garis besar sesi intervensi konseling pada konseli serta mengadministrasikan *pre test* terhadap konseli dalam rangka mengetahui kondisi awal konseli sebelum menerima perlakuan berupa intervensi konseling melalui teknik *self instrucion* untuk mereduksi kecemasan ujian. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Pre Test*'. Media yang digunakan berupa instrumen deteksi kecemasan ujian. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman atas tujuan dan garis besar sesi intervensi konseling yang akan dilaksanakan, konseli menunjukkan pemahaman terhadap petunjuk pengisian instrumen dan konseli mengisi seluruh item instrumen sesuai dengan petunjuk pengisian dan waktu yang telah ditentukan.

Sesi 2

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar dapat memahami penjelasan mengenai konsep kecemasan ujian serta dapat mengidentifikasi gejala-gejala kecemasan ujian yang mereka alami berikut penyebabnya. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Apa itu kecemasan ujian?*'. Media yang digunakan berupa *handout* materi, dan lembar daftar gejala kecemasan ujian. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep dasar kecemasan ujian, serta dapat menyebutkan minimal masing-masing satu contoh gejala kecemasan ujian yang terkait aspek kognitif, afektif dan psikomotor, berikut penyebab dari munculnya gejala-gejala kecemasan ujian tersebut.

Sesi 3

Sesi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait tips dan trik mengatasi kecemasan ujian yang di dalamnya memuat konsep dasar mengenai teknik *self instruction* berikut aplikasi teknik tersebut dalam mengendalikan kecemasan ujian, serta memunculkan kesediaan dan komitmen konseli untuk mengikuti seluruh sesi intervensi konseling. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Kendalikan kecemasan ujian*'. Media yang digunakan berupa *handout* materi, bagan langkah-langkah *self instruction* dan lembar kontrak perilaku. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terhadap langkah-langkah mengendalikan kecemasan ujian, konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep dasar teknik *self instruction* dan aplikasinya terhadap pengendalian kecemasan ujian, selain itu konseli juga menyetujui isi kontrak perilaku dengan cara menandatangani lembar kontrak perilaku.

Sesi 4

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar dapat mengidentifikasi respon-respon kognitif tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian serta menyadari pentingnya pengendalian terhadap respon-respon tersebut dalam rangka mereduksi kecemasan ujian. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Pembenahan Kognitif*'. Media yang digunakan berupa *handout* materi, lembar daftar respon kognitif tidak terkendali. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli dapat menuliskan sedikitnya tiga respon kognitif tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian, serta dapat mempraktikkan langkah-langkah utama dalam *self instruction* untuk menekan respon kognitif dan respon lainnya dalam rangka mengurangi kecemasan ujian.

Sesi 5

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan melawan respon-respon kognitif tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian melalui penggunaan verbalisasi, *self statement* produktif dan *self reinforcement*. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah ‘*Aku dan Pikiranku*’. Media yang digunakan berupa *handout* materi dan lembar *self statement*. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli dapat membuat sedikitnya tiga jenis verbalisasi untuk melawan respon-respon kognitif tidak terkendali melalui *self statement* produktif dan *self reinforcement*.

Sesi 6

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar dapat mengidentifikasi respon-respon afektif tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian serta menyadari pentingnya pengendalian terhadap respon-respon tersebut dalam rangka mereduksi kecemasan ujian. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah ‘*Pembenahan Afektif*’. Media yang digunakan berupa *handout* materi, dan lembar daftar respon afektif tidak terkendali. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli dapat menuliskan sedikitnya tiga respon afektif tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian, serta dapat mempraktikkan langkah-langkah utama dalam *self instruction* untuk menekan respon afektif dalam rangka mengurangi kecemasan ujian.

Sesi 7

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan melawan respon-respon afektif tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian melalui penggunaan verbalisasi, *self statement* produktif dan *self reinforcement*. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah ‘*Aku dan Perasaanku*’. Media yang digunakan berupa *handout* materi dan lembar *self statement*. Indikator

keberhasilan dari sesi ini adalah konseli dapat membuat sedikitnya tiga jenis verbalisasi untuk melawan respon-respon afektif tidak terkendali melalui *self statement* produktif dan *self reinforcement*.

Sesi 8

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar dapat mengidentifikasi respon-respon motorik tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian serta menyadari pentingnya pengendalian terhadap respon-respon tersebut dalam rangka mereduksi kecemasan ujian. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Pembenahan Motorik*'. Media yang digunakan berupa handout materi, dan lembar daftar respon motorik tidak terkendali. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli dapat menuliskan sedikitnya tiga respon motorik tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian, serta dapat mempraktikkan langkah-langkah utama dalam *self instruction* untuk menekan respon motorik dalam rangka mengurangi kecemasan ujian.

Sesi 9

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan melawan respon-respon motorik tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian melalui penggunaan verbalisasi, *self statement* produktif dan *self reinforcement*. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Aku dan Gerakanku*'. Media yang digunakan berupa *handout* materi dan lembar *self statement*. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli dapat membuat sedikitnya tiga jenis verbalisasi untuk melawan respon-respon motorik tidak terkendali melalui *self statement* produktif dan *self reinforcement*.

Sesi 10

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan menjadi *self-counselor* atau konselor bagi diri sendiri terutama ketika mengalami kecemasan ujian baik pada saat

sebelum, selama dan setelah tes berlangsung, dengan cara mempraktikkan teknik *self instruction* yang telah dipelajari sebagai upaya mengurangi kecemasan ujian, membantu konseli menyimpulkan pelajaran dan manfaat yang diperoleh dari keseluruhan sesi intervensi konseling, serta mengadministrasikan *post test* terhadap konseli dalam rangka mengetahui kondisi akhir konseli setelah menerima perlakuan berupa intervensi konseling melalui teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan ujian. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Review dan Post Test*'. Media yang digunakan berupa lembar kesan dan pelajaran, instrumen Deteksi Kecemasan ujian dan kartu pujian atau hadiah lainnya. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli dapat menuliskan kesan dan pelajaran yang diperoleh setelah mengikuti keseluruhan sesi intervensi konseling, serta dapat mengisi seluruh item instrumen sesuai dengan petunjuk pengisian dan waktu yang telah ditentukan.

I. Mekanisme Penilaian dan Indikator Keberhasilan

Untuk mengukur keberhasilan keseluruhan intervensi konseling maka perlu dilakukan penilaian terhadap proses dan hasil konseling. Penilaian terhadap proses konseling difokuskan pada keterlaksanaan sesi intervensi konseling berdasarkan tahapan-tahapan yang telah ditetapkan. Sedangkan penilaian terhadap hasil difokuskan terhadap perubahan sikap konseli setelah mengikuti keseluruhan sesi intervensi konseling.

Mekanisme penilaian terhadap proses konseling dilakukan dengan mengamati dan menganalisis secara seksama mulai dari tahap awal, tahap pertengahan, sampai tahap akhir pelaksanaan intervensi konseling. Jurnal kegiatan yang berisi lembar isian dan tugas rumah diberikan sesaat setelah konseli mengikuti setiap sesi intervensi konseling. Hasil analisis terhadap jurnal kegiatan tersaji sebagai salah satu data untuk menunjukkan teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan ujian.

Mekanisme penilaian terhadap hasil konseling mencakup evaluasi terhadap keseluruhan sesi intervensi konseling yakni melalui *post-test* yang

bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan ujian. Adanya peningkatan skor antara sebelum pemberian intervensi konseling (*pre test*) dengan setelah pemberian intervensi konseling (*post test*) atau besar kecilnya jumlah skor perolehan (*gain score*) merupakan indikator keberhasilan intervensi konseling. Selain itu, indikator keberhasilan setiap sesi intervensi konseling ditentukan oleh penguasaan konseli terhadap pengetahuan dan keterampilan tertentu sebagaimana disebutkan dalam garis besar isi intervensi konseling.

Indikator keberhasilan teknik *self instruction* dalam mereduksi kecemasan menghadapi ujian adalah ditandai dengan berkurangnya atau menurunnya tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa. Dengan kata lain, terjadi perubahan yang signifikan terhadap intensitas kecemasan menghadapi ujian siswa sehingga siswa yang mengalami kecemasan mampu untuk mengendalikan kecemasannya dan meningkatkan prestasi belajar.

SATUAN KEGIATAN LAYANAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN

a. Deskripsi

Setelah dilakukan kajian teoritis dan empiris terhadap konsep seputar kecemasan ujian, maka dikembangkan serangkaian intervensi konseling yang berdasarkan pada prinsip-prinsip konseling kognitif behavioral secara umum dan teknik *self instruction* secara khusus. Rangkaian intervensi tersebut dielaborasi dalam bentuk satuan layanan yang dalam implementasinya secara kombinasif menggunakan tahapan dan strategi dari teknik *self instruction*. Teknik *self instruction* berasumsi bahwa gangguan perilaku terjadi karena adanya kesalahan dalam pola verbalisasi diri. Tujuan dari teknik *self instruction* adalah mengajarkan individu untuk mengubah pernyataan diri yang merupakan sumber kesalahan dalam gangguan perilaku dan menggantinya dengan pernyataan diri yang lebih adaptif. Konselor membantu konseli dengan ada tiga sasaran utama teknik *self instruction* yang digunakan dalam terapi yakni sebagai berikut 1) Tahapan

pertama adalah tahapan yang melibatkan kerjasama dengan konseli untuk lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar. 2) Tahapan kedua adalah tahapan dimana konseli dibantu untuk mengembangkan alternatif perilaku adaptif dengan cara melakukan dialog internal baru (*self statement*) yang lebih adaptif terhadap ungkapan diri negatif. 3) Tahapan ketiga adalah melakukan perubahan langsung. Pada tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri (*self statement*).

b. Norma Kelompok

Dalam melaksanakan setiap sesi intervensi konseling, dipandang perlu ada norma yang dinyatakan secara eksplisit dan mengikat seluruh konseli dalam kelompok. Norma umum yang berlaku selama pelaksanaan intervensi adalah 1) tiap-tiap konseli diharapkan hadir tepat waktu dan mengikuti setiap sesi intervensi, 2) tiap-tiap konseli diharapkan saling berbagi pengalaman personal yang bermakna, dan 3) tiap-tiap konseli diharapkan memberikan umpan balik terhadap pengungkapan pikiran dan perasaan sesama konseli dalam kelompok. Kesediaan konseli untuk mentaati norma sesi intervensi konseling dinyatakan secara tertulis melalui kontrak.

c. Komposisi Kelompok

Dalam setiap sesi intervensi konseling, konseli bergabung membentuk kelompok yang bersifat homogen, baik dari sisi rentang perkembangan maupun kekhususan masalah yang dihadapi, agar kohesivitas kelompok lebih cepat terbentuk. Dengan mempertimbangkan derajat interaksi dan *sense of belonging* yang diharapkan terjalin dalam kelompok, maka jumlah anggota kelompok ditetapkan sebanyak 15 orang, karena konseling berorientasi kognitif-behavioral umumnya diperuntukkan bagi konseli individual atau konseli dalam *small group* yang terdiri atas 5-15 orang per kelompok. Jumlah ini juga dipandang cukup rasional dengan mempertimbangkan kemudahan pengelolaannya.

d. Adegan Layanan

Keseluruhan sesi intervensi konseling mengacu pada tahapan teknik *self-instruction*, yakni tahap awal, tahap pertengahan dan tahap akhir. Sementara itu, setiap pertemuan sesi intervensi konseling mengacu pada kesepakatan waktu 60 menit, dengan pengaturan pada umumnya 10'/30'/20'. Selama 10 menit pertama merupakan tahap pembukaan dimana konselor menyampaikan pengantar mengenai informasi garis besar dan tujuan kegiatan, 30 menit berikutnya merupakan tahap kegiatan dimana konselor memberikan materi layanan dan menggunakan teknik konseling untuk memfasilitasi konseli mencapai tujuan kegiatan, 20 menit terakhir merupakan tahap penutup dimana konselor memimpin diskusi mengenai apa saja yang dapat dipelajari dari kegiatan yang telah dilakukan, menarik kesimpulan serta mengisi jurnal kegiatan sebagai bentuk evaluasi sesi intervensi konseling. Pelaksanaan setiap sesi intervensi konseling dilakukan di dalam tempat yang disepakati oleh konselor dan konseli, baik itu di ruang kelas maupun di alam terbuka. Untuk pelaksanaan dalam ruang kelas, formasi duduk konseli tidak memiliki aturan penempatan tertentu karena sesi konseling lebih mementingkan adanya rasa aman yang memungkinkan bagi konseli untuk saling berbagi pengalaman personal serta saling memberi dan memperoleh umpan balik. Penyajian materi layanan dan pengenalan keterampilan baru menggunakan bantuan perangkat seperti spidol *boardmarker* dan *whiteboard*, komputer atau *laptop*, *LCD projector*, dan media lainnya dalam bentuk audio-visual dan grafis.

6. Prakondisi

Tugas pertama dari teknik *self-instruction* adalah memulai sesi pertama intervensi konseling dengan memberi salam dan menyapa konseli dan mulai membangun aliansi terapeutik yang produktif dengan konseli melalui diskusi mengenai alasan konseli untuk mengikuti konseling, menjelaskan tujuan konseling dan membantu menjelaskan miskonsepsi tentang konseling, membicarakan isu praktikalitas (seperti frekuensi dan durasi sesi konseling), mengkomunikasikan pemahaman terhadap permasalahan konseli, menunjukkan

Anggi Azzi Purnama, 2013

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penerimaan tanpa syarat terhadap konseli serta menunjukkan kredibilitas sebagai konselor yang efektif.

7. Keterbatasan Layanan

Beberapa keterbatasan layanan yang perlu dicermati adalah a) apabila sesi intervensi konseling terlalu lama, sementara konseli mengharapkan hasil yang dapat segera dimanfaatkan, b) sesi intervensi konseling dapat membuat konseli jenuh dalam melakukan intruksi diri karena hanya mengulang- ngulang kalimat sehingga pelibatan dirinya tidak ada, dan c) apabila sesi intervensi konseling mulai membosankan, karena kegiatan yang monoton, konselor yang kurang cakap dalam memfasilitasi konseli sehingga kemajuan konseli menjadi lambat.

8. Pelaksanaan Layanan

Sesi 1

Nama kegiatan	:	<i>Pre test</i>
Tujuan	:	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli memahami tujuan umum dan garis besar sesi intervensi konseling yang akan dilaksanakan. • Konseli merasa diterima dan terlibat dalam sesi intervensi konseling yang akan dilaksanakan. • Konseli memahami tujuan <i>pre test</i>.
Teknik dan Strategi	:	Penugasan
Waktu	:	60 menit (1 x pertemuan)
Deskripsi kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka sesi dengan memberi salam dan menyapa konseli yang hadir. 2. Konselor memperkenalkan diri (apabila diperlukan).

Anggi Azzi Purnama, 2013
EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN
(Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung)

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Konselor menjelaskan tujuan umum dan garis besar sesi intervensi konseling, serta manfaat yang dapat diperoleh konseli dari mengikuti sesi intervensi konseling. 4. Konselor membagikan instrumen deteksi kecemasan ujian kemudian membacakan petunjuk pengerjaannya. 5. Konselor mempersilakan konseli mengisi instrumen deteksi kecemasan ujian. 6. Konselor mengumpulkan kembali instrumen deteksi kecemasan ujian yang telah selesai diisi oleh konseli. 7. Konselor menutup sesi dengan mengucapkan salam.
Alat dan Media	:	Spidol <i>boardmarker</i> , <i>whiteboard</i> , instrumen deteksi kecemasan ujian.
Evaluasi	:	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah konseli memahami penjelasan mengenai tujuan umum, garis besar dan manfaat sesi intervensi konseling? • Apakah konseli merasa diterima dan terlibat dalam pelaksanaan sesi intervensi konseling? • Apakah konseli memahami tujuan dan petunjuk pengisian instrumen deteksi kecemasan ujian?
Indikator keberhasilan	:	<p>Sesi intervensi konseling dianggap berhasil apabila,</p> <ul style="list-style-type: none"> • konseli menunjukkan pemahaman atas tujuan dan garis besar sesi intervensi konseling yang akan dilaksanakan • konseli menunjukkan pemahaman terhadap petunjuk pengisian instrument • konseli mengisi seluruh item instrumen sesuai dengan petunjuk pengisian dan waktu yang

		ditentukan.
--	--	-------------

Sesi 2

Nama kegiatan	:	Apa itu kecemasan ujian?
Tujuan	:	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli memahami penjelasan mengenai konsep kecemasan ujian. • Konseli dapat mengidentifikasi gejala-gejala kecemasan ujian yang mereka alami berikut penyebabnya.
Teknik dan Strategi	:	Diskusi dan kontrak perilaku
Waktu	:	60 menit (1 x pertemuan)
Deskripsi kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyampaikan materi mengenai konsep seputar kecemasan ujian. 2. Konselor mengajak konseli untuk membayangkan saat-saat ketika mereka akan menghadapi tes atau ujian. 3. Konselor meminta masing-masing konseli menyebutkan gejala-gejala kecemasan yang mereka alami ketika akan menghadapi ujian 4. Konselor mempersilakan konseli membuat kelompok diskusi untuk menelusuri penyebab munculnya gejala-gejala kecemasan yang muncul ketika akan menghadapi ujian. 5. Konselor meminta setiap kelompok menuliskan jenis gejala dan penyebabnya dalam lembar daftar gejala kecemasan ujian. 6. Konselor mengumpulkan lembar daftar gejala kecemasan ujian.

Anggi Azzi Purnama, 2013

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN
(Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		<p>7. Konselor memberikan <i>homework</i> pada konseli untuk membaca artikel tentang kecemasan ujian.</p> <p>8. Konselor mengajak konseli menyimpulkan apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan yang telah dilakukan, kemudian menutup sesi dengan mengucapkan salam.</p>
Alat dan Media	:	<i>Laptop, LCD projector, handout</i> materi, lembar daftar gejala kecemasan ujian.
Evaluasi	:	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah konseli memahami penjelasan mengenai konsep seputar kecemasan ujian? • Apakah konseli dapat mengidentifikasi contoh gejala kecemasan ujian yang terkait aspek kognitif, afektif dan psikomotor?
Indikator keberhasilan	:	<p>Sesi intervensi konseling dianggap berhasil apabila,</p> <ul style="list-style-type: none"> • konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep kecemasan ujian • konseli dapat menyebutkan minimal masing-masing satu contoh gejala kecemasan ujian yang terkait aspek kognitif, afektif dan psikomotor, berikut penyebab dari munculnya gejala-gejala kecemasan ujian tersebut.

Sesi 3

Nama kegiatan	:	Kendalikan kecemasan ujian.
Tujuan	:	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli memahami langkah-langkah mengendalikan kecemasan ujian. • Konseli memahami konsep dasar mengenai teknik <i>self-instruction</i> dan aplikasinya terhadap pengendalian kecemasan ujian. • Konseli menyatakan komitmen untuk mengikuti

		setiap sesi intervensi konseling.
Teknik dan Strategi	:	<i>Self instruction</i>
Waktu	:	60 menit (1 x pertemuan)
Deskripsi kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyampaikan materi mengenai konsep seputar kecemasan ujian. 2. Konselor mengajak konseli untuk membayangkan saat-saat ketika mereka akan menghadapi tes atau ujian. 3. Konselor meminta masing-masing konseli menyebutkan gejala-gejala kecemasan yang mereka alami ketika akan menghadapi ujian 4. Konselor mempersilakan konseli membuat kelompok diskusi untuk menelusuri penyebab munculnya gejala-gejala kecemasan yang muncul ketika akan menghadapi ujian. 5. Konselor meminta setiap kelompok menuliskan jenis gejala dan penyebabnya dalam lembar daftar gejala kecemasan ujian. 6. Konselor mengumpulkan lembar daftar gejala kecemasan ujian. 7. Konselor memberikan <i>homework</i> pada konseli untuk membaca artikel tentang kecemasan ujian. 8. Konselor mengajak konseli menyimpulkan apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan yang telah dilakukan, kemudian menutup sesi dengan mengucapkan salam.
Alat dan Media	:	<i>Laptop, LCD projector, handout</i> materi, lembar daftar gejala kecemasan ujian.
Evaluasi	:	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah konseli memahami penjelasan mengenai

		<p>konsep seputar kecemasan ujian?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apakah konseli dapat mengidentifikasi contoh gejala kecemasan ujian yang terkait aspek kognitif, afektif dan psikomotor?
Indikator keberhasilan	:	<p>Sesi intervensi konseling dianggap berhasil apabila,</p> <ul style="list-style-type: none"> • konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep kecemasan ujian • konseli dapat menyebutkan minimal masing-masing satu contoh gejala kecemasan ujian yang terkait aspek kognitif, afektif dan psikomotor, berikut penyebab dari munculnya gejala-gejala kecemasan ujian tersebut.

Sesi 4

Nama kegiatan	:	Pembenahan kognitif.
Tujuan	:	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli dapat mengidentifikasi respon-respon kognitif tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian berikut penyebabnya. • Konseli menyadari pentingnya pengendalian terhadap respon kognitif dalam rangka mengurangi kecemasan ujian. • Konseli memahami dan dapat mempraktikkan langkah-langkah utama dalam melakukan <i>self instruction</i>.
Teknik dan Strategi	:	<i>Self instruction</i>
Waktu	:	60 menit (1 x pertemuan)

Deskripsi kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyampaikan materi mengenai bagaimana respon kognitif yang tidak terkendali terkait dengan kecemasan ujian. 2. Konselor meminta masing-masing konseli mengidentifikasi dan menyebutkan respon-respon kognitif yang mereka alami ketika akan menghadapi ujian 3. Konselor mencontohkan praktik <i>self instruction</i> kemudian memaparkan bagaimana teknik <i>self instruction</i> dapat digunakan untuk melawan respon kognitif tidak terkendali dan mengganti respon tersebut dengan respon yang lebih konstruktif. 4. Konselor meminta setiap kelompok menuliskan jenis respon dan penyebabnya dalam lembar daftar respon kognitif tidak terkendali. 5. Konselor mengumpulkan lembar daftar respon kognitif tidak terkendali. 6. Konselor memberikan <i>homework</i> pada konseli untuk memilih bentuk kalimat verbalisasi diri serta menyusun satu kalimat verbalisasi versi mereka sendiri. 7. Konselor mengajak konseli menyimpulkan apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan yang telah dilakukan, kemudian menutup sesi dengan mengucapkan salam.
Alat dan Media	:	<i>Laptop, LCD projector, handout</i> materi, dan lembar daftar respon kognitif tidak terkendali.
Evaluasi	:	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah konseli memahami penjelasan mengenai penggunaan teknik <i>self instruction</i>

		<p>untuk menekan respon-respon kognitif tidak terkendali terkait kecemasan ujian?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apakah konseli mempraktikkan dengan baik langkah-langkah utama dalam <i>self instruction</i> untuk menekan respon kognitif dan respon lainnya dalam rangka mengurangi kecemasan ujian?
Indikator keberhasilan	:	<p>Sesi intervensi konseling dianggap berhasil apabila,</p> <ul style="list-style-type: none"> • konseli dapat menuliskan sedikitnya tiga respon kognitif tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian. • konseli dapat mempraktikkan langkah-langkah utama dalam <i>self instruction</i> untuk menekan respon kognitif dan respon lainnya dalam rangka mengurangi kecemasan ujian.

Sesi 5

Nama kegiatan	:	Aku dan Pikiranku
Tujuan	:	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli dapat membuat verbalisasi untuk melawan respon-respon kognitif tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian. • Konseli dapat membuat verbalisasi yang berisi perintah untuk melakukan tindakan produktif yang dapat mengurangi atau menghilangkan kecemasan ujian yang terkait respon kognitif. • Konseli dapat membuat verbalisasi berupa pernyataan <i>self-reinforcement</i> terkait perlawanan terhadap respon-respon kognitif

Anggi Azzi Purnama, 2013

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN
(Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		yang tidak terkendali.
Teknik dan Strategi	:	<i>Self instruction</i>
Waktu	:	60 menit (1 x pertemuan)
Deskripsi kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengumpulkan <i>homework</i> yang telah dikerjakan oleh konseli. 2. Konselor mengajak konseli untuk bersama-sama menyebutkan langkah-langkah utama teknik <i>self instruction</i>. 3. Konselor mencontohkan pada konseli bagaimana melakukan langkah-langkah <i>self instruction</i>. 4. Konselor meminta konseli melakukan langkah pertama yakni mendefinisikan hal yang ingin dilakukan. 5. Konselor meminta konseli melakukan langkah kedua yakni memilih kalimat instruksi yang tepat sebagai verbalisasi. 6. Konselor meminta konseli melakukan langkah ketiga yakni membuat <i>self statement</i> yang produktif serta koreksi evaluatif terhadap kegagalan. 7. Konselor meminta konseli melakukan langkah keempat yakni meneguhkan kalimat instruksi menggunakan <i>self reinforcement</i> berupa kalimat positif. 8. Konselor meminta konseli menuliskan kalimat instruksi, <i>self statement</i> dan <i>self reinforcement</i> dalam lembar <i>self statement</i>. 9. Konselor merekam setiap aktivitas konseli

		<p>dalam mempraktikkan langkah-langkah <i>self statement</i> menggunakan <i>handycam</i> atau <i>tape recorder</i>.</p> <p>10. Konselor meminta konseli mengumpulkan lembar <i>self statement</i>.</p> <p>11. Konselor memberikan <i>homework</i> berupa tugas untuk membuat karangan yang menggambarkan perasaan mereka ketika menghadapi ujian.</p> <p>12. Konselor mengajak konseli menyimpulkan apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan yang telah dilakukan, kemudian menutup sesi dengan mengucapkan salam.</p>
Alat dan Media	:	<i>Laptop, LCD projector, handout materi, lembar self statement, handycam/ tape recorder.</i>
Evaluasi	:	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah konseli dapat mempraktikkan langkah-langkah <i>self instruction</i> secara sistematis? • Apakah konseli dapat membuat verbalisasi yang tepat untuk melawan respon-respon kognitif tidak terkendali?
Indikator keberhasilan	:	<p>Sesi intervensi konseling dianggap berhasil apabila,</p> <ul style="list-style-type: none"> • konseli dapat membuat sedikitnya tiga jenis verbalisasi untuk melawan respon-respon kognitif tidak terkendali melalui <i>self statement</i> produktif dan <i>self reinforcement</i>.

Sesi 6

Nama kegiatan	:	Pembenahan afektif
---------------	---	--------------------

Tujuan	:	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli dapat mengidentifikasi respon-respon afektif tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian berikut penyebabnya. • Konseli menyadari pentingnya pengendalian terhadap respon afektif dalam rangka mengurangi kecemasan ujian.
Teknik dan Strategi	:	<i>Self instruction</i>
Waktu	:	60 menit (1 x pertemuan)
Deskripsi kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengumpulkan <i>homework</i> kemudian menyampaikan materi mengenai bagaimana respon afektif yang tidak terkendali terkait dengan kecemasan ujian. 2. Konselor meminta masing-masing konseli mengidentifikasi dan menyebutkan respon-respon afektif yang mereka alami ketika akan menghadapi ujian 3. Konselor memaparkan bagaimana teknik <i>self instruction</i> dapat digunakan untuk melawan respon afektif tidak terkendali dan mengganti respon tersebut dengan respon yang lebih konstruktif. 4. Konselor meminta setiap kelompok menuliskan jenis respon dan penyebabnya dalam lembar daftar respon afektif tidak terkendali. 5. Konselor mengumpulkan lembar daftar respon afektif tidak terkendali. 6. Konselor memberikan <i>homework</i> pada konseli untuk memilih bentuk kalimat verbalisasi diri serta menyusun satu kalimat verbalisasi versi

		<p>mereka sendiri.</p> <p>7. Konselor mengajak konseli menyimpulkan apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan yang telah dilakukan, kemudian menutup sesi dengan mengucapkan salam.</p>
Alat dan Media	:	<i>Laptop, LCD projector, handout</i> materi, lembar daftar respon afektif tidak terkendali.
Evaluasi	:	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah konseli memahami penjelasan mengenai penggunaan teknik <i>self instruction</i> untuk menekan respon-respon afektif tidak terkendali terkait kecemasan ujian? • Apakah konseli mempraktikkan dengan baik langkah-langkah utama dalam <i>self instruction</i> untuk menekan respon afektif dalam rangka mengurangi kecemasan ujian?
Indikator keberhasilan	:	<p>Sesi intervensi konseling dianggap berhasil apabila,</p> <ul style="list-style-type: none"> • konseli dapat menuliskan sedikitnya tiga respon afektif tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian • konseli dapat mempraktikkan langkah-langkah utama dalam <i>self instruction</i> untuk menekan respon afektif dalam rangka mengurangi kecemasan ujian.

Sesi 7

Nama kegiatan	:	Aku dan Perasaanku
Tujuan	:	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli dapat membuat verbalisasi untuk melawan respon-respon afektif tidak

		<p>terkendali yang mengiring kecemasan ujian.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konseli dapat membuat verbalisasi yang berisi perintah untuk melakukan tindakan produktif yang dapat mengurangi atau menghilangkan kecemasan ujian yang terkait aspek afektif. • Konseli dapat membuat verbalisasi berupa pernyataan <i>self-reinforcement</i> terkait perlawanan terhadap respon-respon afektif yang tidak terkendali.
Teknik dan Strategi	:	<i>Self instruction</i>
Waktu	:	60 menit (1 x pertemuan)
Deskripsi kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengumpulkan <i>homework</i> yang telah dikerjakan oleh konseli. 2. Konselor mengajak konseli untuk bersama-sama menyebutkan langkah-langkah utama teknik <i>self instruction</i>. 3. Konselor mencontohkan pada konseli bagaimana melakukan langkah-langkah <i>self instruction</i>. 4. Konselor meminta konseli melakukan langkah pertama yakni mendefinisikan hal yang ingin dilakukan. 5. Konselor meminta konseli melakukan langkah kedua yakni memilih kalimat instruksi yang tepat sebagai verbalisasi. 6. Konselor meminta konseli melakukan langkah ketiga yakni membuat <i>self statement</i> yang produktif serta koreksi evaluatif terhadap kegagalan.

		<p>7. Konselor meminta konseli melakukan langkah keempat yakni meneguhkan kalimat instruksi menggunakan <i>self reinforcement</i> berupa kalimat positif.</p> <p>8. Konselor meminta konseli menuliskan kalimat instruksi, <i>self statement</i> dan <i>self reinforcement</i> dalam lembar <i>self statement</i>.</p> <p>9. Konselor merekam setiap aktivitas konseli dalam mempraktikkan langkah-langkah <i>self statement</i> menggunakan <i>handycam</i> atau <i>tape recorder</i>.</p> <p>10. Konselor meminta konseli mengumpulkan lembar <i>self statement</i>.</p> <p>11. Konselor memberikan <i>homework</i> pada konseli berupa tugas untuk menuliskan daftar kebiasaan buruk yang mereka ingin hilangkan terkait kecemasan menghadapi ujian.</p> <p>12. Konselor mengajak konseli menyimpulkan apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan yang telah dilakukan, kemudian menutup sesi dengan mengucapkan salam.</p>
Alat dan Media	:	<i>Laptop</i> , <i>LCD projector</i> , <i>handout</i> materi, lembar <i>self statement</i> , <i>handycam/ tape recorder</i> .
Evaluasi	:	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah konseli dapat mempraktikkan langkah-langkah <i>self instruction</i> secara sistematis? • Apakah konseli dapat membuat verbalisasi yang tepat untuk melawan respon-respon afektif tidak terkendali?
Indikator	:	Sesi intervensi konseling dianggap berhasil

keberhasilan		<p>apabila,</p> <ul style="list-style-type: none"> • konseli dapat membuat sedikitnya tiga jenis verbalisasi untuk melawan respon-respon afektif tidak terkendali melalui <i>self statement</i> produktif dan <i>self reinforcement</i>.
--------------	--	---

Sesi 8

Nama kegiatan	:	Pembenahan motorik
Tujuan	:	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli dapat mengidentifikasi respon-respon motorik tidak terkendali yang mengiringi kecemasan ujian berikut penyebabnya. • Konseli menyadari pentingnya pengendalian terhadap respon motorik dalam rangka mengurangi kecemasan ujian.
Teknik dan Strategi	:	<i>Self instruction</i>
Waktu	:	60 menit (1 x pertemuan)
Deskripsi kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengumpulkan <i>homework</i> kemudian menyampaikan materi mengenai bagaimana respon motorik yang tidak terkendali terkait dengan kecemasan ujian. 2. Konselor meminta masing-masing konseli mengidentifikasi dan menyebutkan respon-respon motorik yang mereka alami ketika akan menghadapi ujian 3. Konselor memaparkan bagaimana teknik <i>self instruction</i> dapat digunakan untuk melawan respon motorik tidak terkendali dan mengganti

		<p>respon tersebut dengan respon yang lebih konstruktif.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Konselor meminta setiap kelompok menuliskan jenis respon dan penyebabnya dalam lembar daftar respon motorik tidak terkendali. 5. Konselor mengumpulkan lembar daftar respon motorik tidak terkendali. 6. Konselor memberikan <i>homework</i> pada konseli untuk memilih bentuk kalimat verbalisasi diri serta menyusun satu kalimat verbalisasi versi mereka sendiri. 7. Konselor mengajak konseli menyimpulkan apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan yang telah dilakukan, kemudian menutup sesi dengan mengucapkan salam.
Alat dan Media	:	<i>Laptop, LCD projector, handout materi, lembar daftar respon motorik tidak terkendali.</i>
Evaluasi	:	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah konseli memahami penjelasan mengenai penggunaan teknik <i>self instruction</i> untuk menekan respon-respon motorik tidak terkendali terkait kecemasan ujian? • Apakah konseli mempraktikkan dengan baik langkah-langkah utama dalam <i>self instruction</i> untuk menekan respon motorik dalam rangka mengurangi kecemasan ujian?
Indikator keberhasilan	:	<p>Sesi intervensi konseling dianggap berhasil apabila,</p> <ul style="list-style-type: none"> • konseli dapat menuliskan sedikitnya tiga respon motorik tidak terkendali yang mengiringi

		<p>kecemasan ujian.</p> <ul style="list-style-type: none"> • konseli dapat mempraktikkan langkah-langkah utama dalam <i>self instruction</i> untuk menekan respon motorik dalam rangka mengurangi kecemasan ujian.
--	--	---

Sesi 9

Nama kegiatan	:	Aku dan Gerakanku
Tujuan	:	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli dapat membuat verbalisasi untuk melawan respon-respon motorik tidak terkendali yang mengiring kecemasan ujian. • Konseli dapat membuat verbalisasi yang berisi perintah untuk melakukan tindakan produktif yang dapat mengurangi atau menghilangkan kecemasan ujian yang terkait aspek motorik. • Konseli dapat membuat verbalisasi berupa pernyataan <i>self-reinforcement</i> terkait perlawanan terhadap respon-respon motorik yang tidak terkendali.
Teknik dan Strategi	:	<i>Self instruction</i>
Waktu	:	60 menit (1 x pertemuan)
Deskripsi kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengumpulkan <i>homework</i> yang telah dikerjakan oleh konseli. 2. Konselor mengajak konseli untuk bersama-sama menyebutkan langkah-langkah utama teknik <i>self instruction</i>. 3. Konselor mencontohkan pada konseli bagaimana melakukan langkah-langkah <i>self instruction</i>.

Anggi Azzi Purnama, 2013

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN
(Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Konselor meminta konseli melakukan langkah pertama yakni mendefinisikan hal yang ingin dilakukan. 5. Konselor meminta konseli melakukan langkah kedua yakni memilih kalimat instruksi yang tepat sebagai verbalisasi. 6. Konselor meminta konseli melakukan langkah ketiga yakni membuat <i>self statement</i> yang produktif serta koreksi evaluatif terhadap kegagalan. 7. Konselor meminta konseli melakukan langkah keempat yakni meneguhkan kalimat instruksi menggunakan <i>self reinforcement</i> berupa kalimat positif. 8. Konselor meminta konseli menuliskan kalimat instruksi, <i>self statement</i> dan <i>self reinforcement</i> dalam lembar <i>self statement</i>. 9. Konselor merekam setiap aktivitas konseli dalam mempraktikkan langkah-langkah <i>self statement</i> menggunakan <i>handycam</i> atau <i>tape recorder</i>. 10. Konselor meminta konseli mengumpulkan lembar <i>self statement</i>. 11. Konselor mengajak konseli menyimpulkan apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan yang telah dilakukan, kemudian menutup sesi dengan mengucapkan salam.
Alat dan Media	:	<i>Laptop, LCD projector, handout materi, lembar self statement, handycam/ tape recorder.</i>

Evaluasi	:	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah konseli dapat mempraktikkan langkah-langkah <i>self instruction</i> secara sistematis? • Apakah konseli dapat membuat verbalisasi yang tepat untuk melawan respon-respon motorik tidak terkendali?
Indikator keberhasilan	:	<p>Sesi intervensi konseling dianggap berhasil apabila,</p> <ul style="list-style-type: none"> • konseli dapat membuat sedikitnya tiga jenis verbalisasi untuk melawan respon-respon motorik tidak terkendali melalui <i>self statement</i> produktif dan <i>self reinforcement</i>.

Sesi 10

Nama kegiatan	:	<i>Review dan Post test</i>
Tujuan	:	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli dapat menyimpulkan pelajaran dan manfaat yang diperoleh dari seluruh sesi intervensi konseling yang telah dilaksanakan. • Konseli memahami tujuan <i>post test</i>.
Teknik	:	Diskusi, penugasan
Waktu	:	60 menit (1 x pertemuan)
Deskripsi kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka sesi dengan memberi salam dan menyapa konseli yang hadir. 2. Konselor memulai diskusi dengan menggunakan stimulus berupa <i>homework</i> yang diberikan pada sesi sebelumnya, tema diskusi adalah pencapaian yang telah diraih serta perubahan yang dirasakan setelah mengikuti seluruh sesi intervensi. 3. Konseli didorong agar saling memberi umpan

		<p>balik terhadap pendapat konseli lain.</p> <p>4. Di akhir diskusi, konseli dipersilakan untuk menuliskan kesan (baik positif maupun negatif) selama mengikuti sesi intervensi, apa saja pelajaran yang diperoleh, dan apa saja perubahan perilaku yang dicapai, pada lembar kesan dan pelajaran.</p> <p>5. Konselor juga mengajak konseli untuk terus melatih keterampilan mereka dalam mengendalikan kecemasan ujian dengan cara mempergunakan teknik <i>self-instruction</i>.</p> <p>6. Konselor membagikan instrumen deteksi kecemasan ujian untuk post test kemudian membacakan petunjuk pengerjaannya.</p> <p>7. Konselor mempersilakan konseli mengisi instrumen deteksi kecemasan ujian.</p> <p>8. Konselor mengumpulkan kembali instrumen deteksi kecemasan ujian yang telah selesai diisi oleh konseli.</p> <p>9. Konselor menutup sesi dengan membagikan kartu pujian atau hadiah lainnya sebagai <i>reward</i>, lalu disusul dengan mengucapkan salam.</p>
Alat dan Media	:	Spidol <i>boardmarker</i> , <i>whiteboard</i> , lembar kesan dan pelajaran, instrumen Deteksi Kecemasan ujian, kartu pujian sebagai <i>reward</i> atau hadiah lainnya.
Evaluasi	:	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah konseli mendapatkan pelajaran berharga dan kesan positif dari sesi intervensi konseling?

		<ul style="list-style-type: none"> • Apakah konseli memahami tujuan dan petunjuk pengisian instrumen Deteksi Kecemasan ujian?
Indikator keberhasilan	:	<p>Sesi intervensi konseling dianggap berhasil apabila,</p> <ul style="list-style-type: none"> • konseli dapat menuliskan kesan dan pelajaran yang diperoleh setelah mengikuti keseluruhan sesi intervensi konseling. • konseli dapat mengisi seluruh item instrumen sesuai dengan petunjuk pengisian dan waktu yang telah ditentukan.

3. *Post-Test* (Tes Akhir)

Pelaksanaan *post-test* dilakukan setelah melaksanakan perlakuan. *Post-test* diberikan seperti halnya *pre-test* yaitu berupa angket yang sama. Hal ini dilakukan untuk melihat adanya perubahan perilaku siswa setelah diberikan perlakuan.

F. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini dirumuskan empat pertanyaan penelitian. Secara berurutan, masing-masing pertanyaan penelitian dijawab dengan cara sebagai berikut.

1. Pertanyaan mengenai gambaran kecemasan ujian siswa kelas VII SMPN 40 Bandung dijawab dengan melalui tahapan yang dikemukakan Sudjana (1996:47).
 - a. Menentukan Skor maksimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus:
Skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi
 - b. Menentukan Skor minimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus:
Skor minimal ideal = jumlah soal x skor terendah
 - c. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel dengan rumus: Rentang skor = Skor maksimal ideal – skor minimal ideal
 - d. Mencari interval skor dengan rumus: Interval skor = Rentang skor / 3

2. Pertanyaan penelitian 2 dirumuskan ke dalam hipotesis ”*self instruction* efektif untuk mereduksi kecemasan ujian”. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji perbedaan dua rata-rata berpasangan (*paired-t test*) dengan menggunakan SPSS 16.0 *for windows*. Selain itu, dilakukan perbandingan intensitas kecemasan menghadapi ujian siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*).

