

TURNITIN bab turnitin

by Turnitin .

Submission date: 24-Jun-2024 05:21PM (UTC+0300)

Submission ID: 2405711577

File name: bab_turnitin-1.docx (236.45K)

Word count: 16826

Character count: 105074

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memiliki perasaan cemas menurut pendapat Stuart dan Laraia (2005) merupakan hal yang wajar, karena setiap individu pasti merasakannya. Kecemasan merupakan emosi yang mengakibatkan rasa khawatir yang tidak jelas asal muasalny dan dapat membuat perasaan tidak berdaya (Shidqi, 2023). Perasaan cemas tidak memiliki dasar yang jelas dan terjadi karena pikiran yang tidak berdasar, karena kecemasan dipacu oleh hal yang tidak diketahui penyebabnya atau bersifat abstrak (Mailiza, 2015).

Stuart dan Laraia (2005) juga berpendapat bahwasannya perasaan cemas juga memiliki dampak yang baik, karena dengan memiliki perasaan cemas maka inividu bekembang karena adanya sifat yang bertentangan dengan zona nyaman yang diinginkannya. Namun, apabila kecemasan tidak dapat diatasi dengan baik, maka kecemasan tersebut dapat mengganggu aktivitas seseorang (Shidqi, 2023). Pada dasarnya memiliki kecemasan didefinisikan sebagai rasa tidak nyaman atau memiliki perasaan takut yang disertai dengan suatu respon, sehingga seringkali sumber kecemasan tersebut tidak jelas atau tidak diketahui asalnya.

Kecemasan yaitu suatu keadaan emosional yang sering dialami oleh setiap individu, mengalami kecemasan merupakan keadaan yang tidak menyenangkan yang biasanya ditandai dengan adanya perasaan khawatir, prihatin, dan rasa takut. Menurut Stuart dan Laria (2005) kecemasan memiliki beberapa tingkat, antara lain a) Kecemasan ringan yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dan membuat individu menjadi merasa waspada dan mengalami tegang otot ringan, b) Kecemasan sedang biasanya rasa cemas akan berpusat pada satu masalah dan mengesampingkan yang lain, dan biasanya ditandai dengan mual dan tidak nafsu makan, c) Kecemasan

berat ditandai dengan hanya bisa memusatkan pikirannya kepada masalah yang spesifik sehingga tidak dapat memikirkan yang lain, dengan ditandai dengan menarik hubungan interpersonal, d) Panik merupakan tingkatan yang paling berat dalam kecemasan, karena ketika mengalami panik, maka individu tidak dapat melakukan apapun (Nurqodri, 2021). Tingkat kecemasan yang rendah memang tidak terlalu berdampak pada individu, namun ketika memiliki rasa kecemasan yang tinggi itu akan berdampak buruk kepada individu seperti gangguan fisik dan psikis (Annisa & Ifdil, 2016).

Perasaan cemas yang seseorang rasakan dapat terjadi dalam situasi yang tidak dapat diketahui. Namun yang pasti, perasaan cemas dapat terjadi di manapun dan dalam kondisi apapun pada diri seseorang. Kecemasan juga akan menimbulkan gejala awal seperti tangan dingin dan detak jantung berdetak semakin cepat. Memiliki perasaan cemas akan meliputi perasaan takut dan pikiran irasional seperti takut pada keramaian atau takut bertemu seseorang (Stevani et al., 2016).

Rasa cemas juga dapat terjadi kepada siswa sekolah, adapun faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada siswa yaitu faktor pembelajaran yang memiliki intensitas sulit, sehingga pembelajaran menjadi tidak efektif. Sikap guru yang kurang bersahabat juga menjadi faktor yang membuat siswa tertekan karena penerapan disiplin sekolah yang lebih mengutamakan hukuman, dibanding pengayoman terhadap siswa (Warsah et al., 2023).

Slameto (2010) menyatakan bahwa kecemasan akademis akan mempengaruhi prestasi belajar siswa. Salah satu kecemasan akademis yaitu timbulnya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Siswa yang merasa cemas dalam menghadapi ujian akan menyebabkan prestasi belajar menjadi rendah (Hasanah et al., 2019). Sebuah studi menyatakan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademis lebih tinggi tidak akan

7
dapat berprestasi lebih baik dibanding kan siswa yang memiliki kecemasan akademik yang rendah (Zahidah & Naqiyah, 2020).

Ujian sekolah adalah salah satu bentuk evaluasi dan menjadi sebab mengapa remaja banyak mengalami kecemasan di sekolahnya. Adapun fenomena kecemasan dalam menghadapi ujian ini akan menghambat tujuan belajar yang sebenarnya harus dilewati siswa. Biasanya siswa mengalami kecemasan karena dipicu oleh pikiran yang negative, perasaan dan tingkah laku siswa yang tidak terkendali (Raihana, 2017). Pikiran yang tidak dapat dikendali akan memicu pikiran menjadi buyar, sedangkan afektif yang tidak dapat dikendali akan membuat perasaan menjadi tidak nyaman, merasa akan terjadi hal buruk. Ketika perilaku juga tidak bisa dikendalikan maka respon tubuh juga akan menjadi gugup, gemetar, dan cenderung jantung berdebar keras saat menghadapi ujian, khususnya ujian akhir semester (UAS) (Ardianty, 2017).

62
Usia pada tingkat sekolah menengah atas (SMA) merupakan usia remaja madya sekitar umur 15-18 tahun. Remaja adalah fase peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, di mana pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikisnya mengalami perkembangan secara signifikan (Diananda, 2019). Tugas perkembangan remaja ditandai dengan tumbuhnya perkembangan kapasitas intelektual, manajemen stress, dan harapan-harapan baru yang akan membuat remaja rentan mendapatkan gangguan kognitif maupun perilaku. Oleh karena itu remaja seringkali mengalami stress, sedih, cemas, dan kesepian (Aryani, 2016).

Salah satu masalah perilaku yang banyak dialami oleh remaja yaitu kecemasan. Kecemasan yang dimaksud bisa kecemasan sosial, kecemasan akademik, maupun kecemasan akan masa depan. Remaja yang mengalami kecemasan dan tidak mampu untuk mengatasinya, dapat menyebabkan penyalahgunaan obat-obatan atau narkoba (Rizuan, 2024)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Mukminina & Abidin, 2020) siswa remaja yang memiliki masalah kecemasan bisa mereduksi kecemasannya tanpa menghindarinya dengan cara terus-menerus, namun dengan cara mengontrol emosinya, berpikir rasional dan juga mengatur pikiran mereka agar tidak terjerumus pada pikiran negatifnya sendiri.

⁸⁶ Bimbingan dan konseling memiliki perkembangan yang baik di sekolah dari tahun ke tahun. ⁹² Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan salah satu bagian yang penting dalam pelaksanaan program pendidikan (Lianawati, 2018). Langkah efektif untuk individu yang memiliki masalah yaitu dengan bantuan bimbingan konseling. ¹⁰⁴ Sehingga, bimbingan dan konseling dapat membantu siswa untuk mencapai tugas perkembangannya (El Fiah & Purbaya, 2017).

Prayitno (2009) menyatakan bahwa bimbingan dan konseling memiliki tujuan untuk dapat menolong individu mencapai kemajuan dengan memperhatikan tahapan dan kapasitas individu tersebut, pengalaman individu, dan kebutuhan yang positif (Susanto, 2018). Bimbingan dan konseling juga memiliki tujuan untuk dapat memahami kejadian positif yang ada pada diri individu sehingga ia dapat mengetahui hal-hal yang negatif yang ada pada dirinya (Triningtyas, 2016).

Salah satu layanan untuk membantu individu tersebut yaitu dengan layanan konseling individual yang digunakan untuk membantu permasalahan pribadi. Menurut Sukadi dan Kusmawati konseling individual adalah layanan bantuan langsung kepada klien yang dilakukan oleh konselor dengan cara berdiskusi bersama untuk meringankan permasalahan pribadinya (Farziah, 2019).

Menurut penjelasan yang telah disampaikan, ⁴⁴ pemberian layanan bantuan konseling individu dengan teknik *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) bisa digunakan untuk membantu permasalahan kecemasan tersebut. ⁵ *Acceptance Commitment Therapy* (ACT)

adalah salah satu terapi yang dapat merasionalkan pikiran seseorang terhadap masalah yang ada pada saat ini. Terapi ACT adalah salah satu terapi baru yang dikembangkan dari terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dengan memanfaatkan konsep penerimaan dan kesadaran dalam menghadapi masalah dan membawa konseli untuk mengatasi ketidak berdayaan yang dirasakannya (Jaya et al., 2023).

Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan terapi yang dapat membantu individu dalam membangun ulang kehidupannya karena teknik CBT fokus kepada kognisi, persepsi, pemikiran, dan keyakinan (Azhari, 2020). Teknik ACT ini merupakan generasi baru dari CBT. Namun, ACT memandang bahwa cara berpikir secara tidak langsung akan mempengaruhi sikap seseorang. Menurut Ruiz (2012) ACT tidak berusaha untuk mengubah konteks kognisi untuk melakukan perubahan, tapi lebih fokus kepada perilaku serta proses terbentuknya perilaku tersebut (Chairunisya et al., 2022).

Pendekatan ACT juga dapat dilakukan untuk menekan komitmen dan penerimaan pengalaman, yang mana individu tersebut harus dapat menerima hal yang sedang ia alami sehingga ia dapat berkomitmen untuk mengatasinya dengan baik (Sanjiwani et al., 2023).

Terapi ACT adalah salah satu terapi yang menganalisis fungsi lingkungan dan adanya hubungan perilaku yang mengacu pada bahasa yang mendefinisikannya. Terapi ACT akan melatih individu fokus kepada dirinya sendiri dengan menerima masalah yang dialaminya, kemudian individu akan mengaplikasikan hasil nilai-nilai yang terdapat pada dirinya sendiri. ACT memiliki proses pendekatan dengan cara menerima, berkomitmen, untuk menghasilkan perubahan perilaku dan psikologis agar dapat menyesuaikan diri dengan baik (Aditriana, 2022).

Prinsip ACT mengatakan bahwa akar dari sebuah masalah terdapat pada bahasa manusia itu sendiri. Teknik ACT adalah salah satu terapi perilaku yang dapat membantu mengobati masalah kecemasan dan depresi (Jaarvis, 2019). Individu akan mempelajari cara menerima pikiran dan perasaan mereka yang tidak diinginkan. Adapun bahasa manusia adalah simbol yang kompleks dan tidak bisa di sama ratakan seperti kata-kata, suara, gambar, ekspresi wajah, dan gerak tubuh. Bahasa manusia sendiri dapat menimbulkan penderitaan psikologis jika memang itu bersifat negatif. Adapun salah satu cara seseorang untuk bertahan yaitu dengan cara menghindar (Saputra, 2020)

Adapun perbedaan penelitian yang akan diteliti memiliki perbedaan dengan penelitian lain dari segi lokasi yang berada di SMA Pondok Pesantren Nur El Falah yang berada di Kabupaten Serang. Lokasi tersebut dapat dijadikan tempat penelitian karena belum ada penelitian mengenai kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian sekolah. Siswa di sekolah tersebut memiliki latar belakang sebuah pesantren yang mana memiliki lingkungan yang berbeda dengan sekolah pada umumnya, serta belum ada yang melakukan penelitian mengenai terapi ini. Sehingga, penelitian ini bisa dilakukan untuk mengetahui Penerapan *Acceptance Commitment Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian. Apabila tidak dilakukan penelitian dan tindakan di lokasi tersebut, maka siswa akan selalu mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi ujian, hasil ujian pun akan buruk apabila tidak disiapkan dengan baik.

Sampai tahun ini, SMA Nur El Falah belum memiliki guru bimbingan dan konseling ber-lisensi untuk membantu dan membimbing siswa di sekolah. Sehingga, apabila siswa tersebut tidak ditindak dengan baik maka akan berdampak pada perilaku siswa tersebut, karena tidak mampu untuk mengontrol dirinya, serta tidak ada dorongan untuk menjadi lebih baik kedepannya.

88
Dari latar belakang masalah yang sudah disampaikan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Penerapan *Acceptance Commitment Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian” sebagai objek penelitian.

2 B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah dipaparkan di atas dapat ditemukan masalah sebagai berikut:

1. Siswa mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian.
2. Siswa yang mengalami kecemasan sulit mengontrol diri sehingga sulit konsentrasi untuk menghadapi ujian.
3. Siswa yang mengalami kecemasan akan tidak mendapatkan hasil yang maksimal saat melakukan ujian.
4. Jika kecemasan saat akan menghadapi ujian dibiarkan, maka akan menghambat pencapaian tugas perkembangan pada masa remaja.

C. Batasan Masalah

14
Dengan melihat pada identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka batasan masalah ini dibuat untuk memfokuskan pada fenomena yang ingin diteliti. Agar penelitian yang dibuat mendapat jawaban dan mencapai sasaran yang diinginkan maka batasan penelitian ini memfokuskan pada Penerapan *Acceptance Commitment Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian di SMA Nur El Falah Kubang Petir Serang Tahun Ajaran 2023/2024.

67 D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, rumusan masalah yang akan diteliti untuk mencapai tujuan yaitu

1. Bagaimanakah Penerapan *Acceptance Commitment Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian?
2. Bagaimana dampak kecemasan siswa ketika akan menghadapi ujian setelah diberikan *treatment*?
3. Bagaimana dampak *acceptance commitment therapy* dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Penerapan *Acceptance Commitment Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian.
2. Untuk mengurangi kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian.
3. Untuk mengetahui dampak *acceptance commitment therapy* dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang di dapat dari penelitian ini yaitu

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat berguna untuk menjadi alternatif guru bimbingan dan konseling atau konselor untuk dapat membantu siswa mengontrol dirinya dan bisa keluar dari masalah yang dihadapinya sehingga menjadi terobosan baru untuk menangani permasalahan siswa kedepannya. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan acuan, pengetahuan, atau referensi untuk penelitian yang akan dilakukan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Diharapkan penelitian ini mampu mengurangi kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian.

b. Bagi guru BK

Diharapkan dapat memberikan informasi baru kepada guru Bimbingan dan Konseling mengenai teknik yang cepat dan tepat dalam menangani masalah kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian.

c. Bagi sekolah

Semoga penelitian ini dapat memberikan penjelasan terkait fenomena siswa yang mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Semoga penelitian ini bisa menjadi rujukan penelitian untuk penelitian selanjutnya dengan menggunakan pendekatan atau Teknik yang sama maupun Teknik lain dalam bimbingan dan konseling agar siswa yang semula mengalami kecemasan Ketika akan menghadapi ujian menjadi berkurang intensitasnya.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kata lain kecemasan menurut Bahasa Inggris ialah anxiety. Sedangkan anxiety berasal dari Latin yaitu angustus yang memiliki makna kaku, anho, dan anci atau mencekik (Annisa & Ifdil, 2016). Steven Schwartz, S (2000: 139) menyatakan bahwa kecemasan memiliki basa Latin lain yang berarti *anxius* atau penyempitan dan pengecikan. Perasaan kecemasan memiliki kemiripan dengan perasaan takut, namun tidak detail, sedangkan perasaan takut pada umumnya akan merespon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan perasaan kecemasan memiliki tanda seperti halnya khawatir akan bahaya tidak terduga yang akan terjadi di masa depan. Kecemasan sendiri berarti keadaan emosional yang bersifat negatif dan ditandai dengan adanya firasat dan gejala ketegangan, seperti jantung berdetak kencang, berkeringat berlebih, dan sulit bernapas dengan lega (Arsini et al., 2024).

Menurut Gail W Stuart (2006) kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak memiliki keadaan yang jelas dan menyebar, dan biasanya kecemasan terjadi secara tidak pasti dan individu merasa tidak berdaya. Arti lain mengenai kecemasan yaitu keadaan psikologis seseorang yang penuh prasangka buruk, takut, dan khawatir akan kejadian yang belum pasti akan terjadi (Agung, 2020). Menurut American Psychological Association (APA), kecemasan adalah emosi yang muncul ketika seseorang merasa tertekan dan stress, hal itu ditandai dengan detak jantung yang berdebar, dan keringat berlebih (Pramono, 2021).

Kecemasan juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami perasaan gelisah atau cemas karena merasa memiliki ancaman yang tidak

jelas yang didukung oleh keadaan. Ketika merasa cemas individu memiliki firasat buruk bahwa akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, padahal individu itu sendiri tidak mengerti mengapa ada emosi seperti itu (Wahyuni, 2018). Kecemasan bisa terjadi karena adanya gejala emosi yang berhubungan dengan mekanisme dirinya dalam menghadapi masalah (Hotimah, 2022).

Menurut Gunarsa, 2008 (Syarkawi, 2019), kecemasan merupakan kekuatan terbesar dalam menggerakkan baik tingkah laku normal, maupun menyimpang, perilaku yang muncul adalah salah satu bentuk wujud pertahanan individu tersebut dalam menghadapi kecemasan. Namun pada hakikatnya walaupun merasakan kecemasan adalah normal, kecemasan juga merupakan bagian dari gangguan emosi dan juga gangguan tingkah laku, karena kecemasan merupakan masalah pelik yang dirasakan oleh individu tersebut (Fakhri, 2021).

Kholil Lur Rochman juga berpendapat bahwa kecemasan ialah perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang membuat gelisah karena ketidakmampuan individu untuk mengatasi masalah atau tidak adanya rasa aman dan nyaman. Merasakan kecemasan seringkali tidak menyenangkan, menakutkan, dan seringkali disertai dengan adanya gejala atau reaksi fisik tertentu akibat adanya peningkatan dari aktifitas otonomik (Cholilah, 2020).

Berdasarkan pendapat dari Hawari, 2002 (Mardiani & Hermawan, 2019) kecemasan berarti mengalami gangguan perasaan yang memiliki gejala khawatir yang berlebih dan seringkali berkelanjutan, namun mengalami kecemasan tidak akan mempengaruhi kepribadian walaupun akan mempengaruhi perilakunya. Namun hal tersebut masih dalam batas normal apabila pada akhirnya individu sudah mulai dapat mengontrol dirinya.

Kesimpulan dari pengertian kecemasan dari beberapa ahli yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwasannya perasaan kecemasan yakni salah satu emosi yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

2. Macam-macam Kecemasan

Menurut Stuart dan Laria (2005), tingkat kecemasan yang bisa dialami oleh individu diantaranya kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik. Setiap tingkatan kecemasan memiliki gejala, manifestasi dan karakteristik yang berbeda (Herlambang, 2022). Adapun bentuk perilaku atau gejala kecemasan yang terjadi tergantung bagaimana kondisi pribadi individu tersebut, pemahaman menghadapi masalah, harga diri, dan mekanisme pertahanan individu tersebut. Pernyataan tersebut didukung oleh Gail W Stuart, (2006) bahwa Tingkat kecemasan memiliki empat Tingkat, antara lain:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan yang ringan terjadi pada kehidupan sehari-hari, biasanya kecemasan ini dapat memotivasi individu untuk menghasilkan kreatifitas. Gejalanya apabila merasakan kecemasan ringan ini yaitu: persepsi dan perhatian meningkat, merasa waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal. Gejala fisiknya bisa jadi akan sulit tidur, namun biasanya kecemasan ringan ini tidak akan berlangsung lama dan akan Kembali normal.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan yang sedang biasanya akan membuat perasaan dan pikiran condong memusatkan pada hal yang lebih penting sehingga akan mengesampingkan hal yang lain, sehingga individu akan lebih mudah terarah dalam berkegiatan.

Biasanya respon kognitif Ketika mengalami kecemasan sedang yaitu terlihat lebih tegang saat melakukan sesuatu, bicara ⁹⁰ lebih cepat, perasaan yang tidak aman.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan yang berat akan sangat mempengaruhi persepsi individu sehingga individu tersebut akan lebih fokus ²⁵ pada suatu hal yang lebih jelas dan spesifik, sehingga individu tidak akan memikirkan tentang hal lain. Namun biasanya Ketika sedang mengalami kecemasan berat, individu rentan untuk merasa tidak focus sehingga akan sulit berkonsentrasi untuk ¹⁶ menyelesaikan masalah. Ketika mengalami kecemasan berat individu akan merasakan mual, pusing, gemetar, sering buang air kecil.

d. Panik

Panik merupakan Tingkat kecemasan yang akan membuat individu lebih terperangah, ketakutan, dan sulit untuk mengendalikan diri. Ketika individu kehilangan kendai maka akan sulit melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahannya dari orang lain. Gangguan panik akan membuat individu sulit ⁹⁴ berhubungan dengan orang lain, dan kehilangan pikiran yang rasional. Kecemasan Tingkat ini akan kesulitan memahami situasi sehingga individu akan merasakan takut, mengamuk, dan parahnya bisa ²⁹ membahayakan diri sendiri atau orang lain.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan biasanya akan berkembang selama jangka waktu tertentu sesuai dengan pengalaman hidup seseorang. Peristiwa khusus atau kejadian yang dialami individu pasti akan mempengaruhi Tingkat kecemasan atau mempercepat serangan

kecemasan (Putri et al., 2017). Adapun factor yang menjadi penyebab kecemasan antara lain:

a. Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal ataupun tempat belajar akan mempengaruhi cara berpikir individu mengenai dirinya sendiri maupun orang lain. Hal itu dikarenakan adanya pengalaman yang kurang menyenangkan yang dirasakan oleh individu dengan temannya, keluarganya, sehingga individu merasa tidak adanya rasa aman terhadap lingkungan tempat tinggal maupun tempat belajarnya.

b. Menahan Emosi

Menahan emosi berdampak pada kecemasan apabila individu tidak dapat menemukan Solusi untuk perasaannya sendiri, terlebih Ketika dalam diri individu tersebut sedang merasakan marah dan frustrasi dalam jangka waktu yang lumayan lama.

Namun pendapat Stuart yang dikutip oleh Suliswati, 2005 (Mukhadiono et al., 2015) menyatakan bahwa ada dua factor yang dapat mempengaruhi kecemasan, antara lain:

a. Factor predisposisi yang mencakup:

1. Adanya kejadian traumatic yang dapat menjadi *trigger* terjadinya kecemasan yang berkaitan dengan krisis perkembangan maupun situasi.
2. Konflik emosional yang dirasakan oleh individu tidak dapat diselesaikan dengan baik dan tuntas. Adanya ketegangan antara id (keinginan) dan superego (kenyataan) akan menimbulkan kecemasan pada individu tersebut.
3. Konsep diri terganggu sehingga membuat individu tidak mampu berpikir secara rasional dan menimbulkan kecemasan.

4. Frustrasi akan membuat individu tidak berdaya dan sulit mengambil keputusan sehingga menimbulkan kecemasan.

5. Adanya gangguan fisik juga akan menimbulkan kecemasan karena mempengaruhi konsep diri.

6. Pola keluarga dalam menangani kecemasan juga akan mempengaruhi individu dalam merespon konflik yang sedang dialaminya.

7. Adanya Riwayat gangguan kecemasan dalam keluarga akan mempengaruhi respon terhadap konflik dan cara menangani kecemasan tersebut.

b. Factor presipitasi yang mencakup:

1. Ancaman terhadap integritas fisik maupun secara internal yang ditandai dengan adanya perubahan biologis normal, maupun secara eksternal seperti takut akan paparan infeksi virus, dan kecelakaan.

2. Adanya ancaman terhadap harga diri yang meliputi sumber internal seperti kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal dan penyesuaian terhadap lingkungan baru. Adapun ancaman sumber eksternal seperti kehilangan orang yang dicintai, adanya perubahan status social, dan adanya tekanan kelompok.

Factor yang mempengaruhi siswa sekolah mengalami kecemasan salah satunya adalah karena akan menghadapi ujian. Siswa akan merasa frustrasi Ketika belajar semua mata Pelajaran dalam waktu yang singkat sehingga siswa merasa tidak akan berhasil dan tidak percaya diri dalam menghadapi ujian. Merasa tidak percaya diri itu akan membuat siswa takut dan cemas Ketika akan menghadapi ujian sekolah karena merasa tidak akan bisa menjawab soal-soal yang ada pada saat ujian (Ardianto, 2018).

4. Gejala Kecemasan

Menurut Stuart, 2006 (Fitriani & Rohman, 2016) ada gejala kecemasan yang dirasakan oleh individu tersebut, antara lain:

- a. Respon fisiologi Ketika mengalami kecemasan adalah jantung berdebar lebih cepat, tekanan darah meninggi, pingsan, adanya sensasi tercekak pada tenggorokan, kehilangan nafsu makan, sering buang air kecil, tangan berkeringat, reflek meningkat, tremor, mual, wajah kemerahan, napas cepat, gelisah, wajah tegang, dan berkeringat seluruh tubuh.
- b. Respon *behavior* biasanya terjadi gelisah, tegang, gugup, bicara dengan sangat cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, menghindari, dan melarikan diri.
- c. Respon kognitif antara lain focus terganggu, konsentrasi buruk, menjadi pelupa, lambat berpikir, produktivitas menurun, sangat waspada, hilang control, dan kehilangan objektivitas.
- d. Respon afektif antara lain mudah terganggu, tidak sabar, gugup, tegang, ketakutan, dan merasa ada yang mengamati.

Selaras dengan pendapat Jeffrey S. Nevid, 2005 (Adriansyah, 2015) tanda-tanda kecemasan bisa dilihat dari fisik, behavioral, dan kognitifnya. Hal itu dijelaskan pada hal berikut

- a. Tanda fisik diantaranya menjadi gelisah, adanya anggota tubuh seperti tangan atau kaki yang gelisah, mulut terasa kering, sulit berbicara, suara bergetar, dan terdapat gangguan sakit perut atau mual, dan merasa sensitive atau mudah marah.

- b. Tanda perilaku individu yang mengalami kecemasan diantaranya yaitu adanya perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.
- c. Tanda kognitif diantaranya merasa khawatir tentang sesuatu, adanya perasaan mengganggu seperti ketakutan terhadap masa depan, meyakini bahwa akan ada sesuatu yang negative terjadi, merasa terancam oleh orang lain, merasakan ketakutan akan kehilangan control, tidak mampu mengatasi masalah, merasa kebingungan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

5. Dampak Kecemasan

Memiliki perasaan takut, gelisah, dan khawatir yang tidak beralasan akan menghadirkan kecemasan yang akan memiliki dampak pada perubahan perilaku seperti sulit focus, dan menarik diri. Menurut Yustinus, kecemasan dibagi menjadi beberapa simtom, antara lain:

- a. Simtom kognitif, yaitu kecemasan yang dapat membuat khawatir dan prihatin pada individu terkait hal yang tidak diinginkan yang akan terjadi. Dalam hal itu akan membuat individu tidak belajar secara efektif dan akhirnya menjadi lebih cemas.
- b. Simtom motor, yaitu dimana individu yang mengalami perasaan kecemasan akan merasa tidak tenang, gugup. Kegiatan motor ini ditandai dengan menggerakkan kaki dengan cepat, dan sangat sensitive dengan suara secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan bentuk respon kognitif yang cukup tinggi pada individu dan usaha individu untuk melindungi dirinya dari adanya ancaman bahaya.

- c. ² Simtom suasana hati, Ketika individu mengalami perasaan kecemasan maka akan memunculkan perasaan akan adanya ⁷⁵ bahaya dari sumber tertentu yang tidak diketahui penyebabnya. Orang yang mengalami kecemasan seringkali sulit tidur sehingga membuat perasaannya lebih sensitive.

B. Remaja

1. Definisi Remaja

⁷³ Remaja merupakan fase dimana masa anak-anak menuju masa dewasa, dan masa perkembangan yang di lakukan pada usia remaja sudah cukup untuk bisa melalui usia dewasa. Perkembangan yang akan berubah yaitu fisik, psikis, dan psikososial (Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, 2020). Remaja juga biasa disebut adolensi karena remaja ialah bukan umur anak-anak dan belum juga menjadi usia dewasa. Masa adolensi ditandai dengan adanya perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Remaja merupakan fase paling penting dalam setiap fase kehidupan, secara umum rentang umur remaja yaitu sekitar 18-21 tahun. Monks, ¹¹ 1999 menyatakan bahwa remaja ialah masa peralihan dari anak-anak menuju kehidupan dewasa. Menurut Ausubel bisa dikatakan remaja apabila telah mengalami pubertas dan memiliki kematangan seksual. Kemudian menurut Panuju, 1999 remaja adalah masa dimana seseorang mulai belajar di bidang intelegensi, sosial, dan hal-hal yang ada hubungannya dengan kepribadian (Prastomo, 2017).

Menurut Hurlock, 1997 Fase psikologis seorang remaja juga merupakan periode di mana remaja akan mulai ter-intervensi untuk menjadi orang dewasa. Karena pada fase ini anak tidak akan merasa masih menjadi anak kecil di depan orang yang lebih tua, melainkan akan menunjukan sisi dewasanya dan menunjukkan kebutuhan yang sama seperti orang tua. Menurut Sarlito W Sarwono, (Abidin & Fahmi, 2019) WHO mendefinisikan remaja itu bersikap konseptual, dan memiliki ¹⁴ 3 kriteria yaitu

biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Oleh karena itu remaja dapat diartikan sebagai masa dimana individu akan mengalami perkembangan dari saat pertama kali menunjukkan matangnya kehidupan sosialnya.

Remaja dikenal sebagai masa dimana anak belajar tentang relasi antara psikis dan sosial yang akan memengaruhi hidupnya, sehingga remaja dapat mengidentifikasi adanya stress dan masa krisis yang akan dialami oleh remaja tersebut. Karena remaja adalah keadaan anak berada di fase krusial dalam siklus kehidupan karena akan memengaruhi emosional dan identitas seseorang sehingga bisa di definisikan sebagai berikut:

- a. Remaja tersebut berkembang dengan menunjukkan ciri-ciri meningkatnya seksual sampai remaja tersebut memiliki kematangan seksualnya.
- b. Remaja akan melewati perkembangan psikologis dan pola pertumbuhan dari anak-anak menjadi dewasa.
- c. Tidak tergantung dalam hal sosial ekonomi kepada orangtua menjadi lebih mandiri.

Dari penjelasan mengenai remaja yang dijelaskan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah fase dimana anak ber-transformasi dari anak-anak menjadi dewasa. Fase remaja yaitu dari usia 12 sampai 21 tahun. Adapun tanda-tanda remaja yaitu adanya perubahan fisik yang cepat, adanya perubahan fisik seperti pembesaran payudara, tumbuhnya kumis dan beratnya suara pada laki-laki.

2. Tahap-Tahap Perkembangan Remaja

Menurut pendapat Monks, 2008 (Taqiyuddin & Mustahiqqurahman, 2021) remaja ialah masa transisi dari fase anak-anak hingga ke fase dewasa. Ciri-ciri remaja bisa dilihat dari cara berpikirnya yang sangat konkret dan hanya melihat pada satu sisi saja, kondisi ini akan terjadi karena proses peralihan dan proses

pendewasaan remaja tersebut. Secara umum remaja memiliki umur kisaran 12-21 tahun dan dibagi menjadi beberapa fase antara lain:

22

a. Remaja awal umur 12-15 tahun

Pada umur ini remaja akan berusaha untuk beradaptasi dengan perubahan awal yang dialaminya seperti, dapat berimajinasi dengan liar, apat tertarik dengan lawan jenis, dapat terangsang dengan lawan jenis secara erotis.

b. Remaja madya umur 15-18 tahun

Remaja pada umur ini memiliki kecenderungan senang diakui oleh lingkungannya, mulai menunjukkan jati diri untuk membuat orang lain senang dengan dirinya, serta remaja dapat berada di tahap bingung karena terlalu idealis dan terjebak dengan pikiran yang dialaminya.

c. Remaja akhir umur 18-21 tahun

Pada umur ini remaja akan segera ada di tahap umur dewasa dengan ditandai dengan 5 hal, antara lain:

1. Fungsi otak akan lebih matang secara intelek.
2. Egonya akan mulai mencari pengalaman baru untuk berinteraksi dengan orang lain.
3. Identitas seksual sudah terbentuk.
4. Mulai dapat menyeimbangkan kepentingan sendiri dengan kepentingan orang lain.
5. Mulai memiliki batas antara urusan pribadi dengan urusan umum.

Menurut Petro Bloss di dalam buku yang ditulis oleh Sarlito W. Sarwono (Octavia, 2013) ada tiga tahap yang menyertai proses penyesuaian diri remaja untuk menjadi dewasa, yaitu:

1. Remaja awal

Pada saat remaja berada di fase ini, mereka akan mengalami kebingungan dengan adanya perubahan yang ada pada tubuhnya serta adanya dorongan yang menjadi motivasi untuk ada di fase tersebut. Pada fase ini remaja akan menjadi lebih peka dan sudah dapat berimajinasi erotis jika tangannya tersentuh oleh lawan jenisnya. Karena kurangnya kendali pada fase ini membuat remaja sulit memahami dan dipahami oleh orang dewasa.

2. Remaja madya

Fase ini remaja sangat ingin diakui oleh lingkungannya, ia mulai menunjukkan jati diri untuk dapat menarik perhatian orang lain. Ada perilaku narsistik atau mencintai diri sendiri secara berlebihan, remaja juga akan cenderung berteman dengan orang yang memiliki karakter dan sifat yang sama dengannya. Pada fase ini juga remaja mengalami krisis identitas karena mulai menyadari bahwa jati dirinya bukanlah di tempat ramai, menjadi seorang yang idealis.

3. Remaja akhir

Pada masa ini remaja sudah memiliki psikis dan fisik yang mulai stabil, remaja akan cenderung berpikir secara realistis dan lebih baik dalam menanggapi sebuah masalah, karena kecerdasan emosional pada remaja akhir sudah mulai terbentuk, sehingga remaja akan menjadi lebih tenang, dapat mengontrol emosinya, dan sudah matang dalam memandang sesuatu.

3. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan fase transisi dalam kehidupan manusia antara anak-anak dengan pertumbuhan menjadi dewasa yang mengarah pada perubahan perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial (Pratama, 2021). Adapun perubahan mental yang terjadi pada masa remaja meliputi kehidupan intelektual, emosional, dan sosial (Suryana, 2022).

1. Perkembangan Fisik

Tubuh pada usia remaja akan mengalami peningkatan dalam segi kekuatan atau dalam keterampilan gerak.³⁴ Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks pada fisik mulai tampak, seperti payudara sudah mulai terlihat pada Perempuan, pembesaran testis pada laki-laki. Pada usia remaja pertengahan (14-17 tahun)¹⁵ karakteristik seks sekunder ini akan tercapai dengan baik, dan pada usia remaja akhir (17-21 tahun)³⁴ struktur pertumbuhan reproduktif hampir lengkap dan menjadi remaja dengan fisik yang matang.

2. Kognitif

Menurut teori perkembangan yang dikemukakan oleh Piaget dalam Santrock, remaja adalah remaja akan mulai berpikir secara logis dan mulai Menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah secara sistematis.

4. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Papalia & Olds, 2001 (R. P. Lestari, 2015) remaja adalah usia diantara usia anak-anak dan usia dewasa, sedangkan menurut Anna Freud (Juwono, 2019) remaja memiliki proses perkembangan dan adanya perubahan-perubahan yang ada hubungannya dengan psikoseksual, remaja juga memiliki perubahan dalam hubungannya dengan orangtua dan impian mereka mengenai masa depan.

Hurlock (Farida, 2023) menyatakan bahwa tugas perkembangan pada masa remaja dilihat dari bagaimana ia mengatasi sikap kekanakannya. Tugas perkembangan pada remaja ini di peruntukkan untuk membuat remaja siap menghadapi masa dewasanya. Adapun tugas perkembangan pada remaja antara lain:

- a. Memiliki hubungan yang variative dengan teman seumurannya.
- b. Menjadi masyarakat sosial yang bagus.
- c. Menerima kondisi fisiknya dengan baik.
- d. Memiliki tingkah laku sosial yang berintergritas.

- e. Dapat mandiri secara emosional sehingga tidak bergantung pada orang tua dan lainnya.
- f. Menyiapkan karir yang baik untuk masa depan.
- g. Bersiap diri untuk pernikahan dan berumah tangga.

Adapun tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (Saputro, 2018) yaitu:

- a. Dapat menerima diri sendiri.
- b. Berperan sesuai dengan kodratnya.
- c. Memiliki hubungan yang baik dengan teman sebaya.
- d. Memiliki perilaku bertanggung jawab.
- e. Memantapkan karir untuk mencapai kemandirian ekonomi.
- f. Menerima diri sendiri dan memiliki kepercayaan diri.
- g. Mampu menyesuaikan diri dan tidak berperilaku kenakak-kanakan.

111 C. *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*

5 1. Pengertian *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*

Acceptance Commitment Therapy adalah terapi yang memiliki tujuan untuk dapat meningkatkan aspek kognitif yang lebih fleksibel untuk mendapatkan perubahan yang terjadi pada saat ini menjadi lebih baik. Terapi ini dibuat oleh Steve Hayes pada tahun 1986 dan mulai dikenal pada tahun 1990. *Acceptance Commitment Therapy* mengatakan bahwa bahasa manusia yang diucapkan bisa jadi menimbulkan penderitaan psikologis, karena manusia sering bergelut dengan pikirannya sendiri. Dalam terapi ini konseli tidak dihimbau untuk menghindari masalah yang ada dalam hidupnya, walaupun dalam usaha menyelesaikannya terdapat hal-hal yang tidak menyenangkan. Dengan kata lain terapi ACT memiliki konsep menerima, dan sadar dalam menghadapi masalah seseorang agar dapat mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang dirasakan oleh konseli sehingga, setelah sadar dan menerima kondisi

yang sedang dialaminya konseli dapat berkomitmen untuk menghadapi walau harus melalui pengalaman yang menyakitkan (Fadhilah & Barida, 2021).

Adapun tujuan ACT menurut Strosahl, 2002 (Hayati, 2018) adalah:

- a. Membantu konseli untuk menghadapi secara langsung masalah yang di alaminya untuk tetap dapat bertahan dalam hidup.
- b. Agar konseli mampu mengontrol penderitaan yang dialaminya.
- c. Membuat konseli sadar bahwa dengan menerima dan adanya kesadaran adalah salah satu cara untuk bertahan.
- d. Menyadarkan konseli bahwa menerima akan mudah apabila pikiran meyakini dan kata-kata yang selalu diucapkan.
- e. Menyadari bahwa diri sendiri adalah tempat dimana diri kita sendiri dapat menerima dan berkomitmen.
- f. Memahami bahwa perjalanan hidup adalah mencari nilai diri agar hidup menjadi lebih berharga.

2. Prinsip *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

ACT memiliki 6 prinsip yang menjadi acuan dalam pelaksanaan terapinya, 6 prinsip tersebut antara lain:

a. Penerimaan

Penerimaan diri terhadap pikiran dan perasaan diri seperti memiliki rasa bersalah, cemas, dan malu bukanlah hal yang mudah, karena konseli akan berusaha menerima apa yang mereka alami dengan maksud untuk mengurangi masalah dan dapat menjadikan sebuah masalah itu adalah bagian dari proses kehidupan yang harus ia jalani dan hadapi.

b. Defusi kognitif

Merupakan teknik yang digunakan untuk mengurangi pikiran penolakan terhadap kejadian yang tidak diinginkan oleh konseli. Dengan kata lain belajar untuk memilah pikiran, daripada terjebak dengan pikiran tersebut dan dikuasainya. Teknik ini akan mengubah perspektif konseli mengenai masalah yang di hadapinya sehingga ia dapat memunculkan perilaku yang baru.

Menurut Masuda, 2010 (W. N. E. Saputra & Prasetiawan, 2017) teknik *cognitive defusion* memiliki 3 tahap yang harus diperhatikan pada saat proses layanan diberikan, antara lain:

1. Rasional perlakuan
2. Latihan defusion
3. Identifikasi pikiran konseli atau tahap penerimaan
4. Pengulangan kata-kata agar menjadi pikiran utama selama 30 detik.
5. Membuat komitmen baru yang konseli inginkan.

c. *Being present*

Konseli akan sadar bahwa yang terjadi pada saat ini adalah hasil pikiran yang ia hadirkan sendiri. Konseli akan dibantu untuk mendapatkan arah hidup yang diinginkan sehingga mereka dapat mampu focus dengan napa yang mereka inginkan tanpa adanya intervensi dari pikiran yang negative.

d. *Self as context*

Dalam menjalani aktivitas sehari-hari ada hal yang akan selalu terhubung yaitu pikiran dan pengamatan diri. Terkadang konseli tidak menyadari bahwa pikiran yang ia punya tidak terhubung dengan pengamatan yang seharusnya ia lakukan. Maka dari itu pada aspek ini pengamatan terhadap diri sendiri diperlukan untuk menyadari aspek dirinya.

e. *Values*

Kualitas diri perilaku akan dinilai untuk dapat berperilaku sesuai yang konseli inginkan. Untuk membuat hidup yang bermakna maka seseorang harus memiliki nilai, karena pada terapi ini nilai diperlukan untuk menjadi suatu bimbingan untuk melakukan proses perjalanan kehidupan.

f. *Committed action*

Pada akhirnya konseli akan membuat komitmen terhadap dirinya untuk mengambil Langkah yang baru agar hidupnya mejadi lebih terarah tanpa adanya pikiran yang mengganggu.

3. Tahap Pelaksanaan Konseling

1. Sesi pertama: *Acceptance* (penerimaan) dan *Cognitive Defusion*

Pada sesi satu, kegiatan konseling akan diarahkan untuk mengidentifikasi pikiran, kejadian, dan perasaan yang terjadi dan perilaku apa yang muncul akibat respon dari pikiran dan peraaan yang muncul tersebut. Adapun tujuan dari sesi pertama, yaitu:

- a. Konseli dapat membuat hubungan baik dan saling percaya dengan konselor
- b. Konseli dapat menjelaskan situasi buruk atau tidak menyenangkan yang sedang dialami
- c. Konseli dapat menjelaskan pikiran yang terbesit dari kejadian tersebut
- d. Konseli dapat menjelaskan respon yang muncul dari kejadian tersebut
- e. Konseli dapat menjelaskan perilaku yang muncul Ketika memikirkan kejadian tersebut.

2. Sesi kedua: Present moment and value

Pada sesi ini konselor harus dapat mengidentifikasi nilai yang didasari oleh pengalaman konseli, Adapun tujuan dari sesi kedua ini adalah:

- a. Konseli dapat menjelaskan kejadian yang tidak menyenangkan dan kejadian buruk.
 - b. Konseli mampu menceritakan Upaya apa saja yang telah dilakukan dengan kejadian tersebut baik secara konstruktif maupun destruktif
3. Sesi ketiga: *Committed Action* atau mengenai penanganan yang dilakukan
- Konseli berlatih untuk menerima kejadian dengan menggunakan nilai yang dipilihnya. Tujuan dari sesi ketiga ini adalah:
- a. Konseli dapat memilih satu perilaku yang dilakukan akibat dari pikiran dan perasaan yang timbul terkait kejadian yang tidak menyenangkan.
 - b. Konseli melatih dirinya untuk mengontrol perilaku buruk yang sudah dipilih
 - c. Konselor membuat jadwal kegiatan harian konseli dan memasukan Latihan perilaku tersebut.
4. Sesi keempat: konseli komitmen untuk melakukan penanganan
- Konseli akan diminta berkomitmen untuk berupaya mencegah kekambuhan.
- Adapun tujuan sesi keempat ini adalah:
- a. Konseli mampu mengetahui Langkah apa saja yang akan dilakukan untuk menghindari perilaku buruk yang terjadi
 - b. Konseli mampu menjelaskan rencana yang akan dilakukan untuk mempertahankan perilaku baik
 - c. Konseli dapat mengetahui apa saja yang akan dilakukan untuk meningkatkan perilaku baiknya.
 - d. Konseli dapat menyebutkan manfaat dari konseling yang telah dilakukan
 - e. Konseli dapat menyebutkan akibat bila masalahnya tidak segera ditangani

D. Hasil Penelitian Terdahulu

Tabel 2. 1 Hasil Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Kesimpulan Penelitian
1.	Fisibilitas <i>Acceptance Commitment Therapy</i> (ACT) Daam Setting Kelompok Untuk Meningkatkan <i>Self-Efficacy</i> Pada Mahasiswa Dengan Kecemasan Sosial	Aditya Gunawan, Imelda Ia Dian Oriza	Setelah melakukan konseling kelompok dengan Teknik ACT ini, sekelompok siswa mengalami peningkatan skor <i>Self-Efficacy</i> serta mengalami penurunan dalam gejala kecemasan social. Karena ada perubahan skor AAQ-II yang dihasilkan oleh peserta didik, maka adanya fleksibilitas psikologis siswa yang meningkat, experiential avoidance yang dilakukan pun berkurang, serta siswapun menerima pengalaman negative yang terjadi di kehidupannya.
2.	Penerapan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	Anggie Nurfitriya Sari	Penelitian ini menggunakan Pre-test

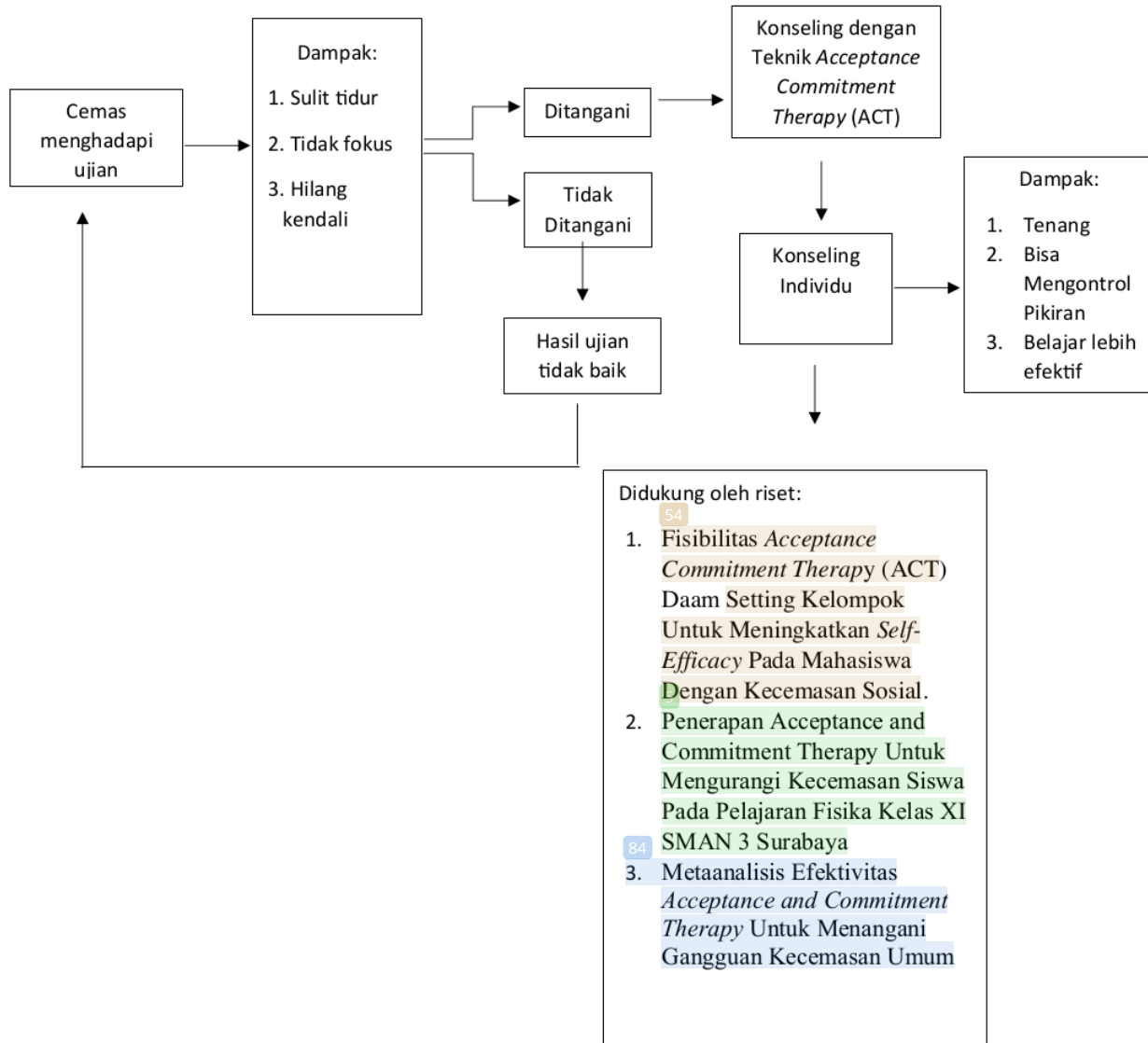
	<p>Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Pelajaran Fisika Kelas XI SMAN 3 Surabaya</p>		<p>post-test yang terdiri dari 5 siswa. Dari hasil analisis data menggunakan statistic non-parametrik uji tanda di dapatkan $p = 0,031$ lebih kecil daripada $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, yang mana setelah diberi perlakuan adanya penurunan kecemasan dengan arti bahwa konseling dengan Teknik ACT dapat menurunkan kecemasan siswa pada Pelajaran fisika kelas XI sekolah menengah atas.</p>
3.	<p>Metaanalisis Efektivitas <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum</p>	<p>Livia Prajogo, Ananta Yudiarso</p>	<p>Kesimpulan dari penelitian ini adalah diteukannya bahwa ACT cukup efektif untuk mengurangi GAD (Geriatric Anxiety Disorder). Namun pada</p>

			alat ukur BAI, ACT sangat efektif untuk mengurangi GAD.
4.	<p><i>Acceptance and Commitment Therapy for the treatment of music performance anxiety: A single subject design with a university student</i></p>	David G. Juncos dan Emily J. Markman	<p>Penerapan konseling acceptance commitment therapy berhasil untuk membantu mahasiswa untuk meningkatkan fleksibilitas logis dan menurunkan kecemasan. Hal itu dibuktikan dengan menurunnya hasil post-test yang telah menunjukkan bahwa skor kecemasan menurun dari 89% pada <i>pre-test</i> dan menjadi 23% pada saat <i>post test</i></p>

E. Kerangka Pemikiran

Tabel 2. 2 Kerangka Berpikir

KERANGKA BERPIKIR



F. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono, 2017 (Ningrum, 2017) hipotesis ialah hasil penelitian sementara mengenai rumusan masalah penelitian. Sementara yang dimaksud yaitu karena hasil yang di jabarkan hanya di dasari pada teori yang relevan, belum di dasarkan pada fakta-fakta yang di peroleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan pembahasan teori dan kerangka berpikir yang telah dipaparkan, maka hipotesisnya adalah:

1. Hipotesis alternatif (Ha): Terapi *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) dapat mengurangi gejala kecemasan pada siswa yang akan menghadapi ujian.
2. Hipotesis nol (H0): Terapi *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) tidak dapat mengurangi gejala kecemasan pada siswa yang akan menghadapi ujian.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperimen. Metode eksperimen dapat dipakai untuk mengamati dan meneliti bagaimana pengaruh dari *treatment* yang diberikan kepada individu. Penelitian eksperimen memiliki dua kategori utama antara lain *group design* (desain kelompok), dan *single subject research* (desain subjek Tunggal). Adapun penelitian eksperimen ini akan menggunakan *Single Subject Research* (SSR) atau biasa disebut dengan penelitian subjek tunggal. Metode ini adalah bagian dari penelitian eksperimen yang berbeda dari yang lainnya, karena metode ini tidak membagi kelompok eksperimen dan kelompok control, hal ini terjadi karena subjek yang terbatas. Metode penelitian SSR ini digunakan karena untuk melihat apakah adanya perubahan perilaku pada individu yang di teliti (Marlina, 2021). Penelitian SSR ini adalah penelitian eksperimen yang dapat menjelaskan dan dapat mendeskripsikan adanya perbedaan yang ditunjukkan oleh subjek penelitian yang mana datanya di sajikan dengan kuantitatif yang terperinci dan cukup sederhana (Nevrisa, 2021).

Metode penelitian *subject single research* ini dikembangkan oleh Juang Sunanto, 2006 dimana penelitian ini mengukur variable pada objek yang sama namun berbeda pada Sebagian kondisi. Kondisi yang pertama adalah kondisi *baseline* dan kondisi yang kedua adalah eksperimen atau intervensi. Dikatakan *baseline* karena subjek diukur pada saat kondisi apa adanya dan belum ada kontrol apapun, sedangkan kondisi intervensi adalah keadaan dimana subjek telah diberikan intervensi dan kemudian diukur untuk dapat dianalisa (Muthi et al., 2019).

Karena subjek penelitian akan memperoleh validitas yang berbeda maka, hal yang paling utama dari desain subjek tunggal ini adalah

1. Pengukuran yang dapat di percaya. Karena desain subjek tunggal akan banyak melakukan pengamatan kepada perilaku sebagai salah satu teknik pengumpulan datanya, maka pengamatan harus sesuai standar yang telah ditetapkan agar perilaku yang diamati dapat diidentifikasi secara operasional.
2. Adanya pengukuran *baseline* berulang. Subjek tunggal memiliki karakteristik untuk mengukur perilaku dengan menggunakan cara yang sama yaitu pada saat sebelum dan sesudah diberi intervensi. Perlakuan yang diamati harus dapat di deskripsi dengan jelas dan lugas.
3. Deskripsi kondisi. Ketepatan pada penjelasan pengamatan harus dilakukan untuk memperkuat validitas internal dan eksternal.
4. Kondisi perlakuan subjek harus sama kondisinya, pengamatannya pun harus dalam waktu dan lamanya pengamatan yang sama.

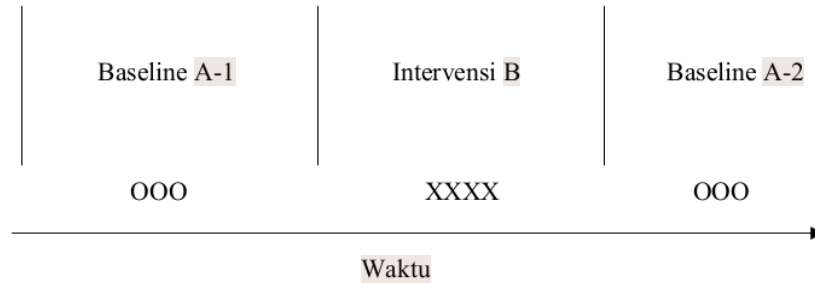
Eksperimen subjek tunggal ini akan dipakai untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling individu dengan teknik *acceptance commitment therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian. Eksperimen subjek tunggal ini digunakan untuk melihat perubahan perilaku setelah dilakukan perlakuan. Adapun perubahan perilaku yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu mengurangnya kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian.

B. Desain Penelitian Eksperimen

Secara umum, desain penelitian eksperimen subjek tunggal terbagi menjadi dua kategori antara lain (1) Desain *Reversal* yang memiliki a) desain A-B, b) desain A-B-A, dan c) desain A-B-A-B. Pada penelitian subjek tunggal, peneliti memilih eksperimen subjek tunggal A-B-A. (2) Desain *Multiple Baseline* yang mencakup a) desain *multiple baseline cross condition*, b) desain *multiple baseline cross variables*, dan c) desain *multiple baseline cross subject*. Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu desain A-B-A reversal, dimana penggunaan desain ini mengambil kesimpulan untuk mengevaluasi efek intervensi dan mengidentifikasi adanya sebab-akibat antara variable terikat dan variable bebas, serta penggunaan desain A-B-A pada penelitian ini dikarenakan peneliti ingin melihat pengaruh dari penerapan intervensi yang akan dilakukan pada siswa kelas X nantinya. Maka dari itu, perlu adanya *pre test* dan *post test* pada saat dilakukannya penelitian (Puspitaningsari et al., 2022).

Desain A-B-A akan melakukan tiga tahap pengukuran yang akan diulang-uang. Dikatan rasional apabila variable terikat mengalami peningkatan dari kondisi pada baseline awal, maka kesimpulannya intervensi sangat berpengaruh pada perbaikan variable terikat tersebut. Menurut Sunanto (2005) desain A-B-A akan menggambarkan sebab akibat antara baseline awal, treatment yang diberi, dan baseline akhir. Sederhananya, pada mula baseline A1 perilaku subjek akan diukur sampai menemukan hasil yang konsisten dengan jangka waktu tertentu, setelah itu pada intervensi B subjek akan diberikan treatment berulang dengan waktu yang telah ditentukan. Setelah itu pada baseline A2 subjek akan diukur kembali untuk mengetahui hasil intervensi yang telah diberikan (Nursara & Rofiah, 2018).

7 Desain Eksperimen Subjek Tunggal A-B-A



Keterangan :

1. O : Pengambilan baseline/pengukuran awal

X : *Treatment*

O : Pengambilan baseline kondisi akhir

2. A-1 : adalah kondisi awal kecemasan siswa sebelum pemberian intervensi.

3. B : adalah intervensi pemberian konseling pada siswa kelas X

4. A-2 : adalah kondisi akhir setelah diberikannya intervensi.

Menurut Sunanto (2006) prosedur pelaksanaan desain untuk mendapatkan hasil data yang valid pada desain A-B-A yaitu:

- a. Dapat mendeskripsikan perilaku subjek dan diamati secara akurat.
- b. Pada saat mengukur baseline A-1, dapat dilakukan sekurang-kurangnya adalah 3-5 kali sampai hasilnya konsisten dan stabil. Pada baseline A1 dilakukan untuk mengevaluasi secara akurat kondisi variable dalam keadaan alami sebelum intervensi diberikan. Hasil dari uji di baseline A1 akan menunjukkan Tingkat masalah.
- c. Pada saat mengukur baseline B dilakukan dalam waktu tertentu sesuai dengan Teknik yang digunakan. Intervensi bisa terus diberikan dengan kondisi terkontrol,

dan Tingkat proses yang diukur. Intervensi bisa dilakukan beberapa kali sampai hasilnya konsisten dan stabil.

- d. Untuk mengukur A2 setelah diberikan intervensi di B, hasil yang di dapatkan adalah untuk menyimpulkan adanya hubungan yang nyata antara variable bebas dan variable terikat, sehingga mulai memferivikasi hipotesis penelitian.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Variable dapat diidentifikasi sebagai objek atau focus dari suatu penelitian. Dalam konteks penelitian, terdapat dua kategori variable, antara lain:

1. Variabel bebas

Variable bebas (X) adalah kondisi yang memiliki pengaruh terhadap suatu fenomena atau yang dianggap sebagai variable yang menjadi penyebab dari suatu peristiwa. Dalam penelitian ini, Terapi *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) sebagai variable bebas.

2. Variable terikat

Variable terikat (Y) merupakan variable yang bergantung atau yang dapat dipengaruhi oleh variable bebas. Variable terikat juga sering disebut dengan variable dependen. Siswa yang memiliki kecemasan saat akan menghadapi ujian adalah variable terikat dalam penelitian ini.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk mengukur variable penelitian dengan baik dan jelas sesuai tujuan dan metode maka dibutuhkan definisi operasional. Focus pada penelitian ini yaitu untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Penelitian ini menggunakan layanan konseling individu dengan konseling ACT. Dengan demikian, variabel yang akan di teliti pada penelitian ini adalah:

1. Kecemasan

Kecemasan adalah respon kognitif dan emosi negatif yang ditandai dengan gelisah, khawatir, dan tidak nyaman, serta menurunnya kemampuan dalam mengatasi masalah akan masa depan yang belum pasti. Kecemasan memiliki beberapa Tingkat yaitu kecemasan rendah, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik.

Adapun indikator kecemasan menurut Gail W. Stuart (2006) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif adalah (Annisa, 2017):

1. Perilaku, diantaranya: a) gelisah, b) ketegangan fisik, c) tremor, d) reaksi terkejut, e) bicara cepat, f) kurang koordinasi, g) cenderung mengalami cedera, h) menarik diri dari hubungan interpersonal, i) inhibisi, j) melarikan diri dari masalah, k) menghindar, l) hiperventilasi, dan m) sangat waspada.
2. Kognitif, diantaranya: a) perhatian terganggu, b) konsentrasi buruk, c) pelupa, d) salah dalam memberikan penilaian, e) preokupasi, f) hambatan berpikir, g) lapang persepsi menurun, h) kreativitas menurun, i) produktivitas menurun, j) bingung, k) sangat waspada, l) keasadaran diri, m) kehilangan objektivitas, n) takut kehilangan kendali, o) takut pada gambaran visual, p) takut cedera atau kematian, q) kilas balik, dan r) mimpi buruk.
3. Afektif, diantaranya: a) mudah terganggu, b) tidak sabar, c) gelisah, d) tegang, e) gugup, f) ketakutan, g) waspada, h) kengerian, i) kekhawatiran, j) kecemasan, k) mati rasa, l) rasa bersalah, dan m) malu.

Dengan adanya hubungan kecemasan dengan siswa yang akan ujian, peneliti ingin mengetahui bagaimana kecemasan dapat mempengaruhi kognitif dan emosi siswa saat akan menghadapi ujian. Serta peneliti tertarik untuk mengetahui

bagaimana siswa mengatasi kecemasannya saat akan menghadapi ujian untuk menjadi lebih terkontrol.

2. Teknik ACT

Teknik *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) merupakan salah satu terapi yang dapat mengatasi kecemasan dengan menerima dan juga berkomitmen dengan beberapa Teknik dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Terapi ini dipercaya bisa mendorong siswa untuk mengurangi kecemasannya ketika akan menghadapi ujian dan mengurangi pikiran negative dari kejadian yang telah terjadi. Tahapan dari terapi ini adalah 1) mengidentifikasi pikiran yang memiliki makna negatif, 2) mengidentifikasi nilai yang didasari oleh pengalaman konseli, 3) berlatih untuk mengurangi perilaku negatif, 4) berkomitmen untuk tidak balik seperti keadaan sebelumnya.

Mengenai masalah kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian, penerapan terapi ACT ini diharapkan dapat membantu siswa untuk dapat mengelola emosi, perilaku, meningkatkan motivasi siswa, serta dapat mengembangkan potensi diri siswa. Melalui terapi ACT ini diharapkan siswa dapat mengontrol dirinya dengan lebih baik sehingga terjadi perubahan yang baik dalam diri siswa.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut pendapat Yatim Riyanto (Lestari, 2019) adalah kelompok yang membuat peneliti tertarik, dimana kelompok tersebut akan dijadikan sebagai objek penelitian agar dapat mengabstraksi temuan penelitian. Usman (2006) berpendapat bahwa dalam setiap penelitian, penting untuk secara jelas menyebutkan populasi, termasuk ukuran anggota populasi dan wilayah penelitian yang terkait (Hafid, 2017).

Jumlah anggota ¹¹⁸ populasi dalam penelitian ini adalah 10 (sepuluh) orang. Populasi ini dipilih berdasarkan hasil Tingkat kecemasan yang paling tinggi pada ²³ kelas 10 di SMA Nur El Falah Kubang Petir Serang tahun ajaran 2023/2024.

¹¹ 2. Sampel dan Teknik Sampling

a. Sampel

Pengertian sampel menurut Sugiyono (2013) adalah representasi berdasarkan jumlah dan ciri-ciri yang ada pada populasi itu. Sampling penelitian perlu menimbang waktu, biaya, dan tenaga hingga tidak memungkinkan untuk melaksanakan penelitian pada seluruh bagian populasi (Siahaan, 2023). Namun, sampel yang akan dipakai dianggap merepresentasikan populasi, dapat menggeneralisasikan dan mampu menjadi gambaran populasi, yang mana temuan dan konklusi yang didapatkan dari proses sampling itu tetap valid. Sehingga sampel pada ⁵⁹ penelitian ini yaitu satu orang siswa yang memiliki Tingkat kecemasan yang paling tinggi, hal itu ⁵⁹ dilihat dari hasil angket yang telah dilakukan sebelumnya.

b. Teknik Sampling

Penentuan sampel untuk ⁶⁵ penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling*. Menurut Sugiyono (2013) *Non probability sampling* ialah sebuah teknik yang mana setiap indikator atau ⁴⁷ anggota populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk menjadi sebuah sampel (Siahaan, 2023). ³⁹ Dalam jenis sampel ini, pemilihan tidak bersifat acak, dan tidak semua unsur atau elemen populasi memiliki kesempatan yang setara untuk dipilih sebagai sampel.

¹²² Metode *non probability sampling* yang akan digunakan yaitu *purposive sampling*. Secara khusus, teknik *purposive sampling* menurut Sugiyono (2013)

melibatkan pemilihan sampel yang berdasar kepada pertimbangan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Siahaan, 2023). Dengan merujuk pada konsep ini, kriteria yang digunakan untuk pemilihan sampel adalah:

1. Siswa/I di SMA Nur El Falah Petir Serang.
2. Laki-laki atau Perempuan.
3. Siswa/I yang memiliki Tingkat kecemasan menghadapi ujian yang tinggi yang dibuktikan oleh hasil angket kecemasan.
4. Bersedia mengikuti serangkaian kegiatan konseling individual hingga dinyatakan selesai serta menulis ketersediannya pada lembar persetujuan yang telah disediakan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Kegiatan pengumpulan data adalah aspek krusial dalam suatu penelitian, dan kualitas penelitian sebagian ditentukan oleh kualitas data yang berhasil dikumpulkan oleh peneliti. Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk merencanakan dengan cermat proses pengumpulan data tersebut (Ismayani, 2019). Pelaksanaan penelitian ini digunakan berbagai teknik pengumpulan data, yaitu:

1. Instrument Penelitian

Instrumen pengumpulan data, menurut Arikunto (2005), merujuk pada alat bantu yang ditentukan dan ingin digunakan oleh peneliti untuk membuat data pengumpulan menjadi terorganisir dan lebih efisien saat dilaksanakan. Penggunaan instrumen diperlukan agar pekerjaan penelitian menjadi lebih efisien dan menghasilkan data yang lebih akurat, komprehensif, serta terstruktur sehingga memudahkan proses pengolahan data (Saleh, 2017).

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner digunakan untuk menggali pendapat subjek terkait suatu topik atau untuk memperoleh tanggapan dari responden. Arikunto (2006) mendefinisikan angket atau kuesioner sebagai serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang dirancang untuk memperoleh informasi dari sampel dalam bentuk laporan pribadi atau pengetahuan yang dimilikinya (Juliansyah, 2017).

a. Angket

Menurut Arikunto (2002) kuesioner yaitu sebuah metode pengumpulan data yang melibatkan penyajian dan memiliki berbagai macam pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab untuk memperoleh informasi dari responden untuk mengetahui hal-hal mengenai dirinya (Ulum & Muchtar, 2018). Penggunaan kuesioner dianggap sebagai Teknik pengumpulan data yang efisien karena memungkinkan peneliti untuk dengan jelas menentukan variabel yang akan diukur dan mengetahui harapan yang dapat diungkapkan oleh responden (Suryono, 2023). Dalam penelitian ini kuesioner dilakukan untuk mengumpulkan data mengenai Tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di SMA Nur El Falah Kubang Petir Serang.

Angket yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu skala Likert. Skala Likert adalah alat pengukuran yang akan digunakan untuk menilai tingkah laku, pendapat, dan persepsi terhadap suatu peristiwa dengan menyediakan lima opsi jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, ragu-ragu, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai (A. Permata & Bhakti, 2020). Untuk penelitian ini, instrumen skala Likert mengalami modifikasi pada pilihan jawaban, yang terdiri dari empat alternatif, yaitu (0) untuk tidak memiliki gejala, (1) jika hanya satu gejala, (2) apabila merasakan gejala yang lainnya, (3) jika gejala banyak dirasakan, dan (4) apabila gejala sering terasa.

Keputusan peneliti untuk menggunakan lima opsi jawaban tersebut didasarkan pada kecenderungan siswa yang lebih suka memilih opsi netral dan menghindari pilihan ekstrem (Kurniawan, 2021).

Instrument penelitian yang dipakai untuk mengukur tingkat kecemasan yaitu menggunakan skala likert dengan alat ukur skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang terdiri dari 14 item pertanyaan. Skala HARS pertama kali digunakan yaitu pada tahun 1959 yang diperkenalkan oleh Max Hamilton yang mana pada saat ini menjadi salah satu standar dalam mengukur sebuah kecemasan (Listiyani, 2022). Skala HARS terbukti telah memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan yaitu dengan angka 0,93 dan 0,97 yang mana kondisi tersebut memperlihatkan bahwa untuk mengukur kecemasan dengan menggunakan alat ukur ini akan mendapatkan hasil yang valid dan dapat dipercaya (Fatmawati, 2022).

Pengukuran untuk kecemasan dengan memakai metode observasi, dan kuesioner dengan penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori menurut HARS, instrument ini diadopsi dari penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Tentang Penyebaran Kasus Covid-19 Pada Masyarakat di Kelurahan Patihan Kota Madiun” yang ditulis oleh Vena Agustin Pravitasari pada tahun 2021. Dan penilaian skala HARS yaitu:

- 0 = tidak ada (Tidak ada gejala sama sekali)
- 1 = ringan (Satu gejala dari pilihan yang ada)
- 2 = sedang (Separuh dari gejala yang ada)
- 3 = berat (Lebih dari separuh dari gejala yang ada)
- 4 = sangat berat (Semua gejala yang ada)

Penilaian atau skor yang didapatkan dari Tingkat kecemasan berdasarkan kategorinya yaitu:

- Skor 14 – 20 = ⁹⁹kecemasan ringan
 Skor 21 – 27 = kecemasan sedang
 Skor 28 – 41 = kecemasan berat
 Skor 42 – 56 = kecemasan sangat berat

a. Kisi-kisi Instrumen

No.	Uraian	Indicator
1.	Perasaan Cemas	²⁴ 1a, 1b, 1c, 1d
2.	Ketegangan	2a, 2b, 2c, 2d, 2e, 2f, 2g
3.	Ketakutan	3a, 3b, 3c, 3d, 3e, 3f
4.	Gangguan Tidur	4a, 4b, 4c, 4d, 4e, 4f, 4g
5.	Gangguan Kecerdasan	²⁴ 5a, 5b
6.	Perasaan Depresi	6a, 6b, 6c, 6d, 6e
7.	Gejala Somatic (otot)	7a, 7b, 7c, 7d, 7e
8.	Gejala somatic (sensorik)	²⁴ 8a, 8b, 8c, 8d, 8e
9.	Gejala kardiovaskular	9a, 9b, 9c, 9d, 9e, 9f
10.	Gejala Respiratori (pernapasan)	10a, 10b, 10c, 10d
11.	Gejala Pencernaan	³⁶ 11a, 11b, 11c, 11d, 11e, 11f, 11g, 11h, 11i, 11j, 11k
12.	Gejala urogenital	12a, 12b, 12c, 12d, 12e, 12f, 12g, 12h
13.	Gejala otonom	13a, 13b, 13c, 13d, 13e
14.	Tingkah laku saat wawancara	⁹⁸ 14a, 14b, 14c, 14d, 14e, 14f, 14g, 14h

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sebuah pencatatan secara tertulis tentang kegiatan atau peristiwa lalu. Menurut Arikunto (2006) mengatakan bahwa metode dokumentasi ialah sebuah pengumpulan data dari hasil membuat ataupun dari yang sudah tersedia, dokumentasi yang diambil biasanya seperti profil sekolah, dan kegiatan pemberian layanan (Nugroho, 2018).

G. Uji Instrumen Penelitian

1. Analisis Validitas

Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada penelitian ini menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang memiliki pertanyaan sebanyak 14 item. Instrument Skala HARS digunakan pertama kali pada tahun 1959 oleh Maz Hamilton dan saat ini menjadi standar pengukuran kecemasan pada sebuah penelitian. Peneliti tidak melakukan uji validitas pada kuesioner ini karena skala HARS sudah berstandar internasional dan telah dipublikasikan. Tingkat validitas instrument ini cukup tinggi yaitu sekitar 0,93 sehingga kuesioner ini sangat layak untuk menjadi instrument pengukuran pada sebuah penelitian (Listiyani, 2022).

2. Analisis Reliabilitas

Kuesioner Tingkat kecemasan menggunakan skala HARS yang memiliki pernyataan sebanyak 14 item. Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959 oleh Maz Hamilton dan sekarang menjadi standar pengukuran kecemasan pada penelitian ini. Peneliti tidak melakukan uji validitas pada kuesioner ini karena skala HARS sudah berstandar internasional dan telah dipublikasikan. Tingkat

reliabilitas ini cukup tinggi yaitu 0,97 dan dikategorikan sangat reliabel sehingga layak untuk dijadikan penelitian (Listiyani, 2022).

H. Teknik Analisis Data

Penelitian dengan menggunakan subjek tunggal dengan menggunakan desain A-B-A dapat dipakai untuk mengevaluasi dampak perlakuan terhadap perilaku, pernyataan tersebut dikatakan oleh Sunanto, Takeuchi, & Nakata (2005). Analisis data dalam penelitian eksperimen dengan subjek Tunggal dapat menggunakan statistik deskriptif (Yulianto, 2018). Gambaran umumnya, penelitian subjek tunggal menggunakan analisis visual dengan menggunakan data grafik untuk menjelaskan efek eksperimen dan menentukan tingkat signifikansi statistik untuk mengukur efektivitas intervensi (Prahmana, 2021). Menurut Sugiyono (2016) statistic deskriptif yaitu sebuah alat statistik yang dapat digunakan untuk mengolah data dengan cara mendeskripsikan data yang telah berkumpul sebagaimana adanya tanpa membuat kesimpulan ataupun generalisasinya. Dalam analisis data statistic deskriptif, presentasi data memperlihatkan table, grafik, diagram lingkaran, pengukuran tendensi sentral, dan perhitungan persentase.

Hasil dalam penelitian ini akan diolah menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel dan direpresentasikan melalui grafik dan sebuah tabel. Grafik dan tabel tersebut digunakan untuk memperlihatkan gambaran perubahan data pada setiap sesi dan menunjukkan skor rata-rata pada fase kondisi *baseline* A1, fase intervensi, dan fase *baseline* A2. Menurut Sunanto, Takeuci, & Nakata (2005), Ketika menganalisis data menggunakan metode subjek Tunggal, terdapat beberapa hal krusial yang perlu diperhatikan seperti: (1) stabilitas data, (2) kecenderungan data, (3) Tingkat perubahan data, (4) rata-rata untuk setiap kondisi, dan (5) data tumpang tindih.

1. Analisis Dalam Kondisi

Analisis dalam kondisi melibatkan evaluasi perubahan sebuah data dalam kondisi dan situasi tertentu, seperti *baseline* atau intervensi. Aspek-aspek yang diperlukan untuk analisis dalam konteks ini adalah:

a. Panjang Kondisi

Merupakan jumlah data yang ada dalam suatu situasi, baik pada fase *baseline* maupun fase intervensi. Fase *baseline* minimal dilakukan 3-5 sesi.

b. Kecenderungan Arah

Arah perubahan menunjukkan data dari satu sesi ke sesi lainnya, sehingga dengan memperhatikan arah dan tingkatnya, peneliti dapat menilai dampak kondisi pada *baseline*. Terdapat dua metode untuk mengidentifikasi tren grafik, yaitu metode *freehand* dan metode *split-middle*. Pada metode *freehand*, peneliti mengamati titik data pada suatu kondisi dan menarik garis lurus yang membagi data menjadi dua bagian. Sementara pada metode *split middle*, peneliti memeriksa median titik data dan nilai ordinat. Langkah-langkah metode *split-middle* mencakup pembagian dua pada setiap fase (seperti a dan b), kemudian membagi dua kembali sisi kanan dan sisi kiri hasil pembagian dua pada setiap fase. Setelah itu, menarik garis sejajar dengan sumbu x yang menghubungkan titik temu a dan b, dan observasi apakah garis tersebut menunjukkan peningkatan, kestabilan, atau penurunan.

c. Tingkat Stabilitas

Menunjukkan sejauh mana variasi atau rentang data kelompok tertentu. Jika rentang data tersebut kecil atau tingkat variasinya rendah, maka dapat disebut bahwa data tersebut stabil. Secara umum, jika sekitar 80% - 90% dari data berada dalam kisaran 15% di atas dan di bawah rata-rata, maka dapat

dikategorikan sebagai data yang stabil. Rata-rata level untuk data dalam suatu kondisi dihitung dengan menjumlahkan semua data pada ordinat dan dibagi dengan jumlah data. Kemudian, garis rata-rata ini ditarik sejajar dengan sumbu x. Untuk menilai tingkat stabilitas data, biasanya digunakan persentase penyimpangan dari rata-rata sebesar (5%, 10%, 12%, dan 15%).

d. Tingkat Perubahan

Menyajikan sejauh mana perubahan data terjadi dalam suatu kondisi. Untuk mengukur tingkat perubahan level data antara dua kondisi, langkah-langkahnya adalah: (1) mengidentifikasi data point (skor) terakhir pada kondisi pertama dan menetapkan data point (skor) pertama pada kondisi kedua, (2) mengurangkan data point yang lebih besar dengan yang lebih kecil, dan (3) menilai apakah perubahan level tersebut mengalami peningkatan atau penurunan sesuai dengan tujuan intervensi atau pengajaran.

e. Jejak Data

Jejak data merujuk pada perubahan data dari satu titik data ke titik data lain dalam suatu kondisi, di mana perubahan tersebut dapat mencakup penurunan, peningkatan, atau kestabilan

f. Rentang

Rentang mengacu pada selisih antara data pertama dan data terakhir. Informasi yang diberikan oleh rentang serupa dengan analisis perubahan level.

2. Analisis Antar Kondisi

Adapun analisis visual antar kondisi terdiri dari lima komponen, antara lain:

a. Jumlah Variabel Yang Diubah

Analisis data antar kondisi perilaku yang diubah, penekanannya adalah pada satu perilaku yang berkaitan dengan variabel terikat. Fokus analisis adalah pada dampak atau pengaruh intervensi terhadap perilaku sasaran.

42
b. Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya

Perubahan dalam kecenderungan arah antar kondisi mencerminkan perubahan dalam perilaku sasaran yang dipicu oleh intervensi. Terdapat sembilan kemungkinan perubahan kecenderungan arah grafik antar kondisi, yaitu dari mendatar ke mendatar, mendatar ke meningkat, mendatar ke menurun, meningkat ke meningkat, meningkat ke mendatar, meningkat ke menurun, menurun ke meningkat, menurun ke mendatar, dan menurun ke menurun. Arti dari efek perubahan tersebut bergantung pada tujuan dari intervensi yang diberikan.

c. Perubahan Stabilitas

Konsistensi arah mencerminkan stabilitas data. Tingkat stabilitas yang tinggi pada data mengindikasikan stabilitas.

1
d. Perubahan Level

Perubahan level mengindikasikan perubahan tingkat data. Hal ini terlihat melalui perbedaan antara data terakhir dan data pada saat intervensi. Perbedaan ini mencerminkan perubahan dalam perilaku yang disebabkan oleh pemberian intervensi.

e. Data Overlap

Tumpang tindih data menggambarkan keberadaan data yang identic dari kedua kondisi. Hal ini juga menandakan bahwa tidak ada perubahan dalam data, dan jika terdapat banyak data yang tumpang tindih, dapat disimpulkan

bahwa penelitian tidak dapat dilanjutkan karena tidak ada pengaruh yang terjadi.

I. Teknik Analisis Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk memberikan jawaban terhadap hipotesis penelitian yang telah diajukan sebelumnya. Jika persyaratan untuk melakukan pengujian hipotesis telah terpenuhi, contohnya dengan data yang memiliki distribusi normal, maka uji hipotesis dapat dilaksanakan. Dalam konteks penelitian subjek tunggal, analisis antar kondisi menggunakan persentase tumpang tindih. Semakin kecil persentase tumpang tindih, semakin baik intervensi terhadap perilaku target dapat ditunjukkan (Marlina, 2021).

Uji hipotesis dalam analisis ini melibatkan dua tahap, diantaranya:

- a. Menilai skor presentasi overlap, keberhasilan dalam menerapkan teknik konseling tergantung pada tingkat tumpang tindih. Semakin kecil presentase tumpang tindih, semakin efektif intervensi terhadap target perilaku, dan sebaliknya jika semakin besar presentasi tumpang tindih, maka intervensi yang diberikan tidak aktif terhadap target perilaku.
- b. Dalam membandingkan nilai baseline A1 dengan A2 bisa dengan membuat data gain yang bertujuan untuk mengevaluasi presentase peningkatan dan perbedaan data dalam kecemasan sisa sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan Konseling dengan ACT (*Acceptance Commitment Therapy*) dapat menurunkan kecemasan pada subjek penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Deskripsi Data dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Nur El Falah yang bertempat di Jl. K.H. Abdul Kabier Km.2, Kubang-Petir, Serang, Banten. Waktu pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 3 April 2024 sampai dengan 26 Juni 2024. Populasi pada penelitian ini berjumlah 10 orang kelas X yang memiliki kecemasan saat menghadapi ujian.

Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan instrument HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang telah diisi oleh para siswa. Setelah siswa mengisi *pretest* maka peneliti menghitung hasil instrument angket tersebut, dan hasilnya akan dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Penelitian ini menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) sehingga peneliti akan memilih 1 siswa yang memiliki skor kecemasan yang paling tinggi. Subjek yang terpilih akan mendapatkan *treatment* yang berupa sesi konseling individu dengan Terapi ACT (*Acceptance Commitment Therapy*) untuk mereduksi kecemasan pada siswa tersebut. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif model SSR dengan desain A-B-A. Desain A-B-A digunakan untuk menguji kondisi subjek pada *baseline* 1 (A1) yang dilakukan sebanyak 3 sesi, kemudian intervensi dilakukan menggunakan konseling individu dengan Teknik ACT yang dilaksanakan sebanyak 4 sesi. Pada sesi terakhir *baseline* 2 (A2) dilakukan sebanyak 3 sesi untuk menguji hasil intervensi yang telah diberikan. Penelitian ini terdapat 2 variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel

bebas yaitu teknik ACT dan variabel terikatnya adalah siswa yang memiliki kecemasan saat akan menghadapi ujian di SMA Nur El Falah

2. Profil dan Analisis Data Tingkat Kecemasan Siswa/I di SMA Nur El Falah Kubang Petir

Analisis statistik deskriptif diperlukan untuk mendapatkan gambaran mengenai Tingkat kecemasan siswa SMA Nur El Falah tahun ajaran 2023/2024. Analisis statistik dilaksanakan sebelum melakukan intervensi, saat sedang melakukan intervensi dan sesudah pemberian terapi ACT.

Untuk menguji tingkat stabilitas kecemasan siswa, maka peneliti melakukan *pretest* di awal penelitian untuk mengukur hasil awal kecemasan siswa. Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan, terdapat 3 siswa yang memiliki kecemasan ringan, 3 siswa yang memiliki kecemasan sedang, 3 siswa yang memiliki kecemasan berat, dan 1 orang yang memiliki kecemasan sangat berat. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata populasi memiliki tingkat kecemasan yang berbeda sesuai dengan keadaannya masing-masing. Setelah mengetahui skor hasil kecemasan, peneliti mengambil 1 siswa yang memiliki skor kecemasan paling tinggi untuk melakukan uji kondisi *baseline A1* kepada siswa tersebut. Di bawah ini merupakan presentase dan grafik mengenai data yang telah terkumpul.

Profil Tingkat Kecemasan Siswa SMA Nur El Falah Petir Serang Tahun Ajaran 2023/2024

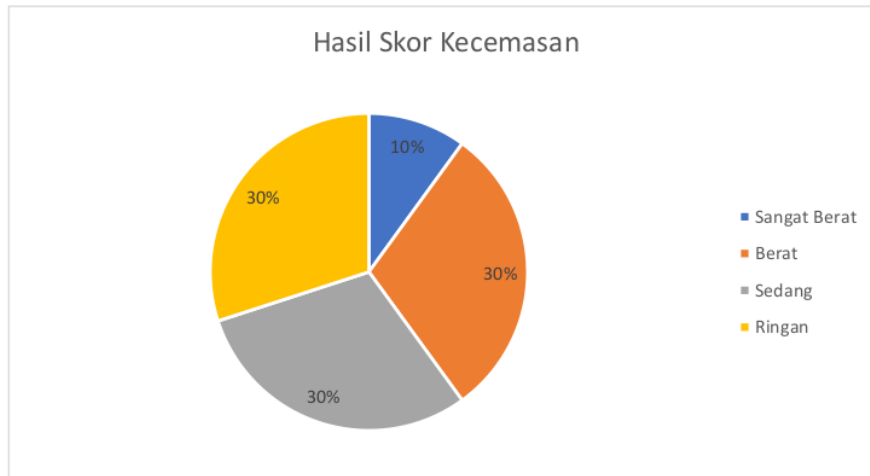
No.	Nama/Inisial	Kelas	Skor <i>Pre-Test</i>	Kategori
1.	RTA	X IPA	60	Sangat Berat
2.	STI	X IPA	39	Berat
3.	RR	X IPA	40	Berat
4.	TH	X IPA	40	Berat

5.	ANA	X IPA	27	Sedang
6.	WS	X IPA	25	Sedang
7.	FMW	X IPA	21	Sedang
8.	SAH	X IPA	19	Ringan
9.	AFB	X IPA	20	Ringan
10.	TFA	X IPA	15	Ringan

Hasil tabel diatas menunjukkan bahwa dari 10 siswa memiliki tingkat kecemasan yang berbeda, tergantung keadaan dirinya masing-masing. Diantara siswa diatas, siswa berinisial RTA memiliki skor kecemasan tertinggi yaitu 60 dengan kategori kecemasan sangat berat, sedangkan siswa berinisial TFA memiliki skor kecemasan paling rendah yaitu 15 dengan kategori kecemasan ringan.

23

**Presentase Tingkat Kecemasan Siswa SMA Nur El Falah Petir Serang Tahun
Ajaran 2023/2024**



52

Sesuai dengan presentase diatas bahwa 3 siswa mengalami kecemasan ringan, 3 siswa mengalami kecemasan sedang, 3 siswa mengalami kecemasan berat, dan 1 siswa mengalami kecemasan sangat berat. Kemudian peneliti memilih 1 siswa yang memiliki tingkat kecemasan sangat berat untuk diberi perlakuan selama 4 kali pertemuan melalui layanan konseling individual dengan menerapkan terapi ACT (*Acceptance Commitment Therapy*). Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana penerapan terapi ACT untuk mengurangi kecemasan pada subjek penelitian.

B. Pelaksanaan Penelitian

23

Penelitian ini dilakukan kepada satu orang siswa kelas X di SMA Nur El Falah Petir Serang Tahun Ajaran 2023/2024. Penelitian ini dilakukan menjadi 3 tahap, antara lain:

1. *Baseline 1 (A1)*

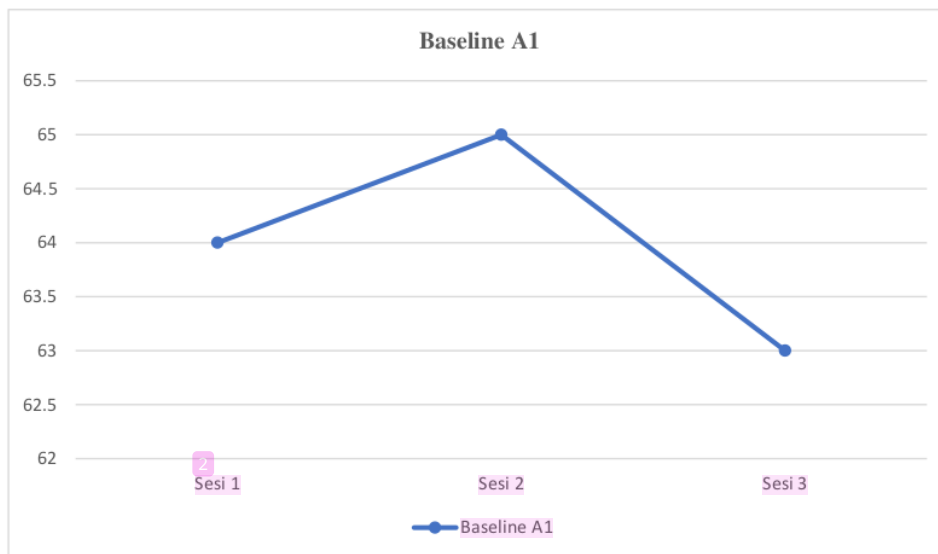
Pada *baseline A1* dilakukan pelaksanaan awal dengan mengukur atau menilai variabel terikat. Pada penelitian ini *baseline A1* dilaksanakan selama 3 kali pengujian untuk mengukur kondisi subjek sebelum diberikannya intervensi (B). Untuk mengukur kondisi subjek pada *baseline A1* menggunakan skala HARS³ (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), hal itu bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi variabel terikat pada kondisi alami atau sebelum diberikannya intervensi nanti. Adapun hasil presentase dan skor kecemasan siswa pada *baseline A1* yang¹⁴ dilakukan selama 3 sesi yaitu:

Pengukuran Fase *Baseline 1 (A1)*

Target Behavior	Skor <i>Baseline 1 (A1)</i>		
	1	2	3
Mengurangi Kecemasan Saat Akan Menghadapi Ujian	60	63	62
Persentase	32%	34%	33%

Tabel diatas merupakan hasil pengukuran kondisi natural subjek sebelum diberi perlakuan. Pada kondisi *baseline A1* subjek mendapatkan skor 60, pada uji ke-2 subjek mndapatkan skor 63, dan pada uji ke-3 subjek mendapatkan skor 62. Berikut merupakan gambaran kecemasan padaa fase *baseline A1*.

Kecemasan siswa Pada Baseline A1



2. Intervensi (B)

Intervensi yang dilakukan oleh variable bebas dengan rentang batas yang telah di tentukan. Intervensi ini menggunakan terapi *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) selama 4 kali pertemuan dengan rentang waktu setiap sesinya yaitu 60 menit, intervensi ini dilakukan pada variable terikat dengan kondisi terkontrol dan diukur tingkat laju prosesnya.

1) Intervensi sesi ke-1

Intervensi dilakukan pada hari Selasa, 4 Juni 2024 yang dimulai pukul 09.00-10.00, bertempat di sekretariat yayasan Nur El Falah Petir Kabupaten Serang. Pada sesi 1 ini konseling memiliki tema “Mengenal dan memahami serta mengidentifikasi kejadian, pikiran dan perasaan serta dampak perilaku yang muncul akibat pikiran dan perasaan”. Sesi ini memiliki tujuan agar siswa dan konselor dapat membangun hubungan dan kedekatan yang baik. Konselor

juga menjelaskan mengenai konseling ACT ini dan setiap sesinya, serta menjelaskan bagaimana proses *treatment* ini.

Pada tahap awal peneliti membuka konseling, lalu menyapa konseli dan menanyakan kabar dan perasaan hari ini dengan tujuan untuk membangun *rapport* dengan konseli. Lalu peneliti mulai menjelaskan apa itu konseling, tujuan konseling, asas-asas yang ada dalam konseling, dan menjelaskan sedikit tentang setiap sesinya. Peneliti juga membuat suasana lebih akrab dengan memulai sesi konseling dengan permainan.

Pada tahap inti, peneliti mulai menjelaskan mengenai hasil instrument yang telah diisi oleh konseli pada baseline A1 selama 3 kali, hal itu agar konseli mengetahui berapa skor kecemasan ketika akan menghadapi ujiannya sebelum diberikan intervensi. Setelah konseli mengetahui bagaimana kecemasan itu dan mengetahui apa itu konseling dengan Teknik ACT, peneliti bertanya kepada konseli apakah materi yang diberikan sudah jelas. Peneliti juga menanyakan apakah konseli pernah melakukan konseling sebelumnya, dan konseli menjawab 'belum pernah' melakukan konseling baik dengan guru bk maupun dengan konselor lain. Pada saat melakukan sesi ini juga peneliti meyakinkan kepada konseli bahwa sesi konseling ini bersifat informal sehingga konseli bisa santai dan dengan nyaman berdiskusi dengan peneliti.

Pada tahap akhir konseling, konseli diminta untuk menyimpulkan hasil konseling pada sesi pertama, setelah itu peneliti bertanya bagaimana perasaan konseli selama melakukan sesi konseling. Peneliti juga memberikan instrument evaluasi mengenai konseling pada sesi pertama untuk mengukur kepuasan konseli dalam melakukan konseling. Sebelum menutup sesi konseling, peneliti dan konseli membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya. Kemudian

peneliti menutup sesi konseling pertama dengan mengucapkan salam dan terima kasih.

2) Intervensi sesi ke-2

Intervensi kedua dilakukan pada hari Kamis, 6 Juni 2024 yang dimulai pukul 09.00-10.00 WIB, bertempat di sekretariat Yayasan Nur El Falah Petir, Kabupaten Serang. Sesi kedua ini memiliki tema “Mengidentifikasi nilai berdasarkan pengalaman konseli” sesi ini bertujuan agar konseli dapat menceritakan mengenai kejadian buruk atau kejadian tidak menyenangkan yang terjadi, serta konseli dapat menceritakan tentang cara apa saja yang telah konseli lakukan untuk mengatasi kejadian yang tidak menyenangkan tersebut.

Sesi kedua ini diawali dengan menanyakan kabar dan perasaan konseli pada hari ini untuk membangun kenyamanan dan kedekatan Bersama konseli. Kemudian peneliti menjelaskan Kembali asas-asas konseling dan menjelaskan apa yang akan dilakukan pada sesi kedua ini, kesepakatan waktu konseling pada hari ini. Selanjutnya peneliti melakukan sedikit permainan untu mencairkan suasana.

Memasuki tahap inti, peneliti sedikit mengingat Kembali mengenai pertemuan sesi 1 agar diskusi yang dilakukan bisa lebih jauh. Setelah itu peneliti dan konseli mulai mendiskusikan tentang kejadian yang tidak menyenangkan yang terjadi. Konseli menceritakan gejala mengenai kecemasan yang dialami ketika akan menghadapi ujian sampai menggigit kuku dan mengalami tremor jika akan menghadapi ujian di mata pelajaran tertentu. Serta menjelaskan gejala-gejala apa saja yang konseli rasakan ketika akan menghadapi ujian. Kemudian konseli mulai menceritakan upaya apa saja yang dilakukan konseli untuk mengatasi masalah tersebut. Setelah konseli menceritakan semuanya, konseli

dan peneliti mulai menentukan perilaku mana yang sudah tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Tahap akhir konseling, peneliti meminta konseli untuk menyimpulkan hasil konseling pada sesi kedua, dan menjelaskan bagaimana perasaan konseli setelah melakukan konseling. Selanjutnya peneliti memberikan instrument evaluasi untuk mengukur kepuasan konseli mengenai proses konseling. Sebelum menutup sesi konseling, peneliti dan konseli membuat kesepakatan mengenai pertemuan selanjutnya, kemudian peneliti menutup sesi konseling dengan mengucapkan salam dan terima kasih.

3) Intervensi sesi ke-3

Intervensi ketiga dilakukan pada hari Sabtu, 8 Juni 2024 yang dimulai pukul 09.00-10.00 WIB yang bertempat di sekretariat Yayasan Nur El Falah Petir, Kabupaten Serang. Sesi ketiga memiliki tema “Berlatih menerima kejadian dengan nilai yang dipilih”. Sesi ini memiliki tujuan untuk konseli agar dapat memilih perilaku negatif yang akan diatasi, dan berlatih cara mengatasi perilaku yang kurang baik tersebut. Pada sesi ini, perasaan menerima konseli harus lebih di tekankan agar proses konseling lebih efektif.

Pada sesi ketiga, konseling diawali dengan menanyakan kabar dan perasaan konseli hari ini untuk membangun kenyamanan pada konseli. Lalu peneliti menjelaskan ulang mengenai asas-asas konseling dan menjelaskan apa yang akan dilakukan pada pertemuan kali ini. Peneliti dan konseli mulai menyepakati kontrak waktu ada konseling hari ini, dan memulai dengan *ice breaking* agar suasana selama konseling lebih nyaman dan tidak kaku.

Masuk ke tahap inti, peneliti menceritakan kembali hasil konseling pada sesi kedua agar sesi konseling berjalan dengan baik. Kemudian konseli mulai

memilih perilaku yang akan ditingkatkan menjadi lebih baik yaitu ingin mengubah kebiasaan menggigit kukunya ketika mengalami kecemasan, dan menekankan bahwa konseli sudah mulai menerima perasaan cemas tersebut. Selanjutnya peneliti dan konseli mulai berdiskusi bagaimana cara mengatasi perilaku buruk tersebut, dan mulai menentukan cara yang paling efektif untuk mengatasi perilaku buruk tersebut yaitu dengan cara memakai kutek di kukunya dan memakan permen apabila ada rasa ingin menggigit kukunya. Peneliti juga menjelaskan bahwa sebanyak apapun cara untuk mengatasi perilaku buruk tersebut, apabila konseli tidak bersungguh-sungguh untuk berubah maka tidak akan berubah menjadi lebih baik. Peneliti juga sedikit menjelaskan akan mengalami kesehatan yang buruk apabila konseli terus-terusan menggigit kukunya, dan menjelaskan nilai estetika yang akan berkurang apabila terus-terusan menggigit kukunya. Setelah konseli sudah mulai mengerti apa yang di bicarakan, konseli diminta untuk meditasi mengenai perilakunya dan menjelaskan apakah perilaku yang dilakukan itu benar atau salah.

Tahap akhir konseling, konseli diminta untuk menyimpulkan hasil konseling pada sesi ketiga ini, serta menceritakan bagaimana perasaan konseli setelah melakukan proses konseling. Setelah itu peneliti memberikan instrument evaluasi mengenai kepuasan konseli kepada proses konseling pada hari ini. Kemudian peneliti memberikan tugas kepada konseli untuk membuat jadwal harian dan latihan untuk mengurangi rasa ingin menggigit kukunya dengan cara yang telah dipilih. Sebelum menutup sesi konseling, peneliti dan konseli membuat kesepakatan untuk pertemuan sesi ke-4, selanjutnya peneliti menutup sesi konseling dengan mengucapkan salam dan terima kasih.

² 4) Intervensi Sesi ke-4

Intervensi sesi keempat dilakukan pada hari Sabtu, 15 Juni 2024 yang dimulai pada jam 10.00-11.00 di sekretariat Yayasan Nur El Falah Petir, Kabupaten Serang. Sesi keempat ini berjudul “Komitmen dan mencegah kekambuhan”. Adapun tujuan dari sesi ini adalah untuk berdiskusi dengan konseli agar konseli dapat menghindari perilaku buruk yang terjadi agar siswa mampu menghilangkan kebiasaan buruk yang ingin di atasi.

Sesi keempat ini diawali dengan menanyakan kabar dan perasaan konseli pada hari ini untuk membuat perasaan nyaman pada konseli. Kemudian peneliti menjelaskan asas-asas konseling dan menjelaskan mengenai kegiatan apa yang akan dilakukan pada sesi keempat ini. Peneliti dan konseli membuat kesepakatan waktu pada konseling kali ini yaitu 60 menit. Lalu peneliti melakukan sedikit permainan agar suasana selama konseling berjalan dengan nyaman.

Pada tahap inti, peneliti akan mulai mengevaluasi hasil konseling selama tiga sesi kemarin, sehingga konseli dapat menjelaskan kembali apa yang telah di dapat selama hasil konseling tersebut. Kemudian peneliti akan mulai melihat hasil perkembangan konseli selama seminggu dalam melakukan komitmen yang telah dibuat untuk menghindari perilaku buruk yang tertulis di buku kerjanya. Kemudian peneliti juga bertanya kepada konseli jika kecemasannya tidak ditangani dengan baik, dan bagaimana jika perilaku buruknya jika tidak ditangani. Setelah itu peneliti mulai meminta konseli untuk dapat terus berkomitmen untuk tidak melakukan hal buruk tersebut, dan terus berupaya untuk menghilangkan kebiasaannya. Konseli juga sudah mulai bisa

berdamai dengan dirinya sendiri dan mengenai kecemasannya yang tidak bisa di hilangkan, namun bisa di control dengan baik.

Diakhir konseling, peneliti mengajak konseli untuk membangun komitmen agar terus melakukan kegiatan yang telah di sepakati selama sesi konseling kemarin. Peneliti juga meminta konseli untuk menceritakan apa yang dirasakan selama melakukan konseling. Konseli mengatakan bahwa ini adalah kali pertamanya mengikuti serangkaian konseling, dan ini adalah hal yang baru yang dilakukan. Sebelum melakukan konseling, konseli mengira bahwa kebiasaan buruknya tidak akan pernah bisa di control dan akan terus menjadi kebiasaan buruknya ketika mengalami kecemasan. Lalu setelah mengikuti sesi konseling, konseli memiliki kepercayaan dirinya membaik karena ada orang yang percaya bahwa itu adalah hal yang bisa dikurangi atau dihilangkan. Konseli juga merasa bahwa selama ini kebiasaan buruknya membuat orang lain melihat dirinya adalah orang yang aneh. Sehingga ketika konseling pada sesi sebelumnya, dia ragu bahwa peneliti tidak mampu memahami perasaan dan yang dihadapi oleh konseli itu sendiri, namun konseli sadar bahwa itu hanyalah prasangka yang ada di pikiran konseli itu sendiri.

Sebelum sesi konseling berakhir, peneliti memberikan evaluasi konseling untuk mengukur kepuasan konseli dalam proses konseling yang telah dilakukan. Kemudian peneliti dan konseli menyepakati waktu untuk pertemuan selanjutnya untuk mengukur kecemasannya kembali. Lalu peneliti menutup sesi konseling sesi terakhir ini dengan mengucapkan banyak terima kasih dan mendukung konseli untuk berubah menjadi lebih baik dengan terus menjalankan komitmen yang telah dibuat.

5) Hasil Penelitian Pada Kondisi Fase Intervensi (B)

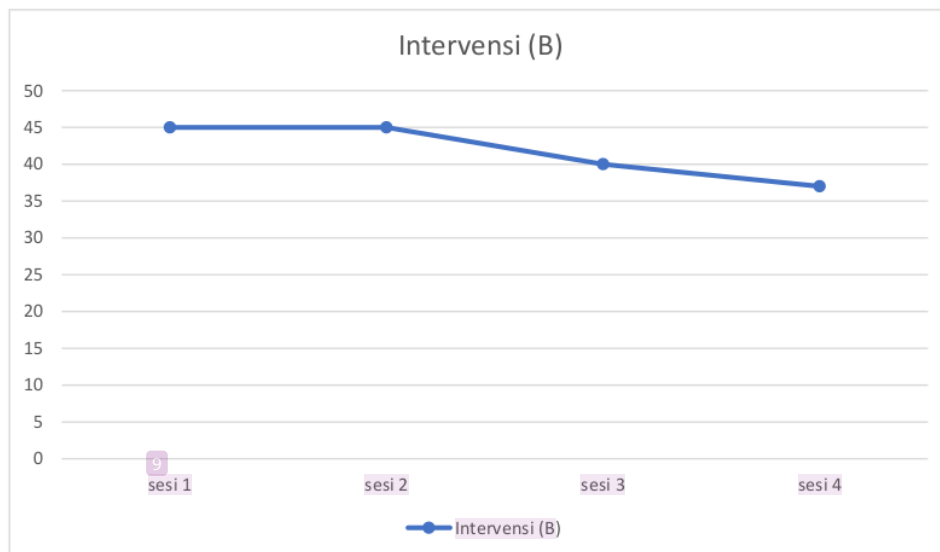
Hasil perhitungan skor dan presentase kecemasan setelah melakukan intervensi dilakukan sebanyak 4 sesi, berikut merupakan tabel hasil dari instrument tersebut.

Kecemasan Subjek Pada Fase Intervensi (B)

Target Perilaku	Keterangan	Fase Intervensi (B)			
		1	2	3	4
Mengurangi Kecemasan	Skor	45	45	40	37
Menghadapi Ujian					
Persentase		27%	27%	24%	22%

Pada pengukuran ini, subjek sedang diberikan intervensi dan control yaitu melakukan konseling individual dengan teknik ACT. Agar dapat lebih jelas maka bisa dilihat data grafis dibawah ini:

Kecemasan Siswa Pada Saat Intervensi (B)



3. *Baseline 2 (A2)*

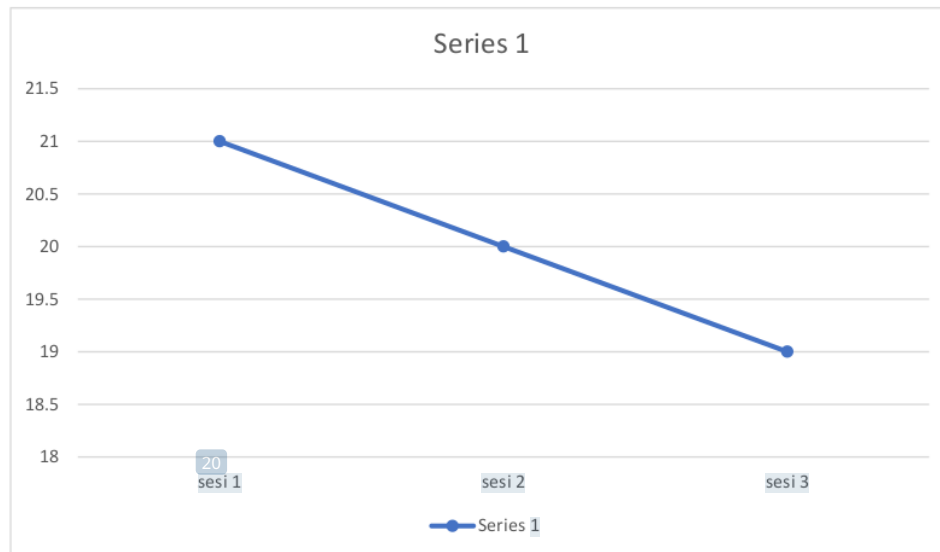
Sebelum melakukan pengukuran di *baseline A2*, konseli telah diberikan intervensi sebanyak 4 kali dengan menggunakan konseling dengan teknik ACT, selanjutnya konseli akan melakukan pengukuran lagi di *baseline A2* sebanyak 3 kali. Menurut Sunanto, dkk (2005) melakukan pengukuran kembali di *baseline A2* memiliki tujuan yaitu untuk mengukur kemampuan akhir tanpa adanya intervensi, dan sebagai cara ⁷⁸ untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan fungsional antara variable bebas dan variable terikat serta untuk membuktikan hipotesis penelitian. Pengukuran pada *baseline A2* juga dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh setelah diberikan intervensi (B) selama 4 sesi konseling, serta untuk mengetahui kestabilan subjek setelah intervensi diberikan. Hasil perhitungan presentase dan skor siswa dalam mengurangi kecemasan saat menghadapi ujian di *baseline A2* yang dilakukan sebanyak 3 kali, dapat dilihat dari tabel berikut:

Pengukuran Presentase Fase Baseline A2

Target Perilaku	Keterangan	Fase baseline 2 (A2)		
		1	2	3
Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian	skor	21	20	19
Persentase		35%	33%	31%

Tabel diatas adalah tabel pengukuran kondisi subjek setelah diberikan intervensi ⁵⁶ dengan menggunakan teknik ACT untuk mengurangi kecemasan saat akan menghadapi ujian. Pada kondisi di *baseline A2* subjek mendapatkan skor 21 di pengukuran pertama, skor 20 pada pengukuran kedua, dan skor 19 untuk pengukuran ketiga. Untuk Gambaran jelasnya, maka bisa dilihat data grafis dibawah ini:

Kecemasan Siswa Pada Kondisi Baseline A2



C. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Dalam Kondisi

Analisis dalam kondisi merupakan keadaan Dimana peneliti mulai menganalisis perubahan data dalam kondisi yang telah diberikan intervensi atau kondisi intervensi, untuk mengetahui apakah ada perubahan data di suatu kondisi.

Adapun komponen yang akan dianalisis yaitu sebagai berikut:

a. Panjang Kondisi

Dalam penelitian subjek tunggal, uji kondisi pada baseline bisa dilakukan sebanyak 3-5 kali, untuk fase intervensi dilakukan sesuai dengan teknik yang akan dipakai. Lamanya waktu uji kondisi pada fase baseline dan fase intervensi akan ditunjukkan melalui panjang kondisi yang ada pada tabel dibawah ini:

1 Panjang Kondisi

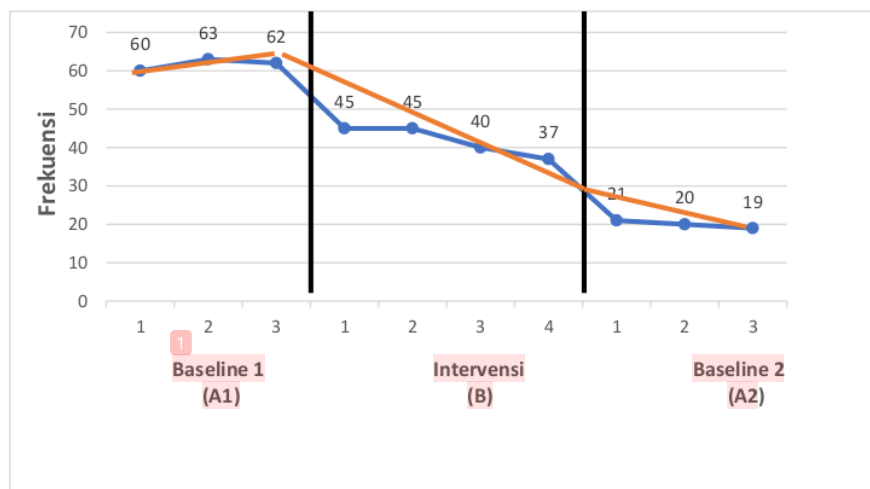
Kondisi	A1	B	A2
Panjang Kondisi	3	4	3

Panjang kondisi diatas menunjukkan bahwa pada *baseline* A1 sesi dilakukan selama 3 kali pengukuran, pada intervensi (B) dilakukan selama 4 kali perlakuan, dan pada *baseline* A2 dilakukan selama 3 kali pengukuran.

b. Kecenderungan Arah

Kecenderungan Arah atau biasa disebut dengan *trend/slope* merupakan salah satu hal yang penting untuk memberikan gambaran mengenai perilaku subjek yang sedang diteliti. Trend ini akan menunjukkan perubahan setiap data dari sesi ke sesi. Pada penelitian ini, cara melihat perubahan data dengan menggunakan metode *split-middle* yaitu melihat kecenderungan arah grafik dengan menggunakan median data point dan nilai ordinatnya. Untuk menemukan perubahan data, yaitu dengan membuat garis lurus yang akan membelah data dalam suatu kondisi berdasarkan mediannya.

Kecenderungan Arah



Dari grafik diatas menunjukkan kecenderungan arah pada setiap kondisi (garis berwarna jingga).

8 Kecenderungan Arah

Kondisi	A1	B	A2
Kecenderungan Arah			

Menurut tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan arah pada kondisi *baseline* A1 terlihat cenderung lurus walaupun sedikit menurun, pada kondisi Intervensi (B) kecenderungan arah mulai menurun, lalu pada kondisi *baseline* A2 kecenderungan arah ikut menurun seperti kondisi intervensi (B) walaupun tidak terlalu signifikan.

2 c. Kecenderungan Stabilitas

Perubahan pada kecenderungan stabilitas dapat dilihat dari data di setiap kondisi *baseline* A1, Intervensi (B), dan *baseline* A2. Jika data kondisi menunjukkan kurva kebawah atau menjurus ke bawah, maka kriteria stabilitas yang digunakan yaitu 15% atau 0,15. Sedangkan jika kondisi menunjukkan kurva ketas atau menjurus keatas, maka kriteria stabilitas yang digunakan yaitu 10% atau 0,10. Setelah menentukan kecenderungan stabilitas, maka selanjutnya yaitu menentukan batas minimal, mean, dan batas maksimal data perkondisi. Hasil pada tingkat stabilitas menunjukkan bahwa besar kecilnya rentang kondisi tertentu. Secara umum apabila 85% - 90% data berada pada 15% di atas atau di bawah mean, maka data dinyatakan stabil. Pada penelitian ini kriteria stabilitas menggunakan 15%

1) Menghitung Rentang Stabilitas

$$\text{Nilai tertinggi} \times \text{Kriteria Stabilitas} = \text{Rentang Stabilitas}$$

Rentang Stabilitas

Kondisi	A1	B	A2
Rentang	$63 \times 0,15 = 9,45$	$45 \times 0,15 = 6,75$	$21 \times 0,15 = 3,15$
Stabilitas			

2) Menghitung Mean Level

Mean = $\frac{\text{jumlah nilai setiap sesi}}{\text{Banyak sesi}}$

Banyak sesi

Mean Level

Kondisi	A1	B	A2
Mean Level	$(60+63+62)$	$(45+45+40+37)$	$(21+20+19)$
	$185 : 3 = 61,6$	$167 : 4 = 41,7$	$60 : 3 = 20$

3) Menghitung Batas Atas

Mean Level + Setengah dari Rentang Stabilitas = Batas Atas Stabilitas

Batas Atas

Kondisi	A1	B	A2
Batas Atas	$61,6 + 4,7 =$	$41,7 + 3,3 =$	$20 + 1,6 =$
	66,3	45	21,6

4) Menghitung Batas Bawah

Mean Level - Setengah dari Rentang Stabilitas = Batas Bawah

Stabilitas

Batas Bawah

Kondisi	A1	B	A2
Batas Bawah	$61,6 - 4,7 =$ 56,9	$41,7 - 3,3 =$ 38,4	$20 - 1,6 =$ 18,4

5) Menghitung Presentase Stabilitas

Banyak data poin : Banyaknya x 100 = Presentase
yang ada dalam Data kecenderungan
Rentang stabilitas




Presentase Kecenderungan Stabilitas

Kondisi	A1	B	A2
Kecenderungan stabilitas	$3 : 3 \times 100 =$ 100%	$3 : 4 \times 100 =$ 75%	$3 : 3 \times 100 =$ 100%

d. Jejak Data

Berikut ini merupakan tabel jejak data kecenderungan arah pada setiap kondisi. Jika kecenderungan arah menjadi baik maka akan diberi tanda (+), namun jika kecenderungan arah menjadi buruk maka akan diberi tanda (-), dan apabila kecenderungan arah tidak ada perubahan maka akan diberi tanda (=).

Jejak Data

Kondisi	A1	B	A2
Kecenderungan Arah	 (-)	 (+)	 (+)

e. Level Stabilitas dan Rentang

Pada indikator kecenderungan stabilitas, telah diketahui bahwa hasil kondisi *baseline* A1 memiliki data yang stabil, pada kondisi intervensi (B) memiliki data yang tidak stabil, sedangkan pada kondisi *baseline* A2 memiliki data yang stabil.

Level Stabilitas dan Rentang

Kondisi	A1	B	A2
Level Stabilitas dan Rentang	57 - 66	38 - 45	18 - 22

f. Perubahan Level

Perubahan level menunjukkan adanya perubahan selisih data pada suatu kondisi. Cara mendapatkan hasil level perubahan yaitu dengan menentukan besar skor pertama dan skor terakhir dalam suatu kondisi, kemudian mengurangi data yang memiliki skor paling tinggi dengan data yang memiliki skor paling rendah.







Perubahan level = Skor tinggi – Skor rendah

Perubahan Level

Kondisi	A1	B	A2
Perubahan Level	$63 - 60 = 3$	$45 - 37 = 8$	$21 - 19 = 2$

Dibawah ini merupakan rangkuman keenam komponen analisis dalam kondisi yang dibuat menjadi tabel berikut:

Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi

No.	Kondisi	A1	B	A2
1.	Panjang Kondisi	3	4	3
2.	Estimasi Kecenderunga Arah			
3.	Kecenderungan Stabilitas	100% (Stabil)	75% (Variabel/Tidak Stabil)	100% (Stabil)
4.	Jejak Data	 (-)	 (+)	 (+)
5.	Level Stabilitas dan Rentang	57-66	38-45	18-22
6.	Perubahan Level	63 – 60 -3	45 – 37 +8	21 – 19 +2

Berdasarkan tabel rangkuman diatas dapat disimpulkan bahwa panjang kondisi dilihat dari jumlah sesi yang dilakukan pada setiap kondisi. Penelitian memiliki banyaknya fase *baseline* A1 sebanyak 3 kali, kemudian fase *intervensi* (B) sebanyak 4 kali, dan fase *baseline* A2 sebanyak 3 kali.

Pada kondisi tren menggunakan metode *split-middle*, yang mana perhitungannya dengan melihat kecenderungan arah grafik dengan menggunakan median data point dan ordinatnya. Pada *baseline* A1 kecenderungan arah sedikit menurun, sedangkan saat *Intervensi* (B) kecenderungan arah terlihat menurun secara signifikan, dan pada *baseline* A2 kecenderungan arah terlihat menurun walaupun tidak signifikan.

Menurut Sunanto, hasil tingkat stabilitas akan menunjukkan sejauh mana rentang kelompok data pada setiap kondisi, umumnya jika tingkat stabilitas berada dalam 15% di atas dan dibawah rata-rata 85% - 90% maka data dianggap stabil (Yuwono, 2020). Kondisi stabilitas tren dapat dilihat dari konsistensi nilai pada sebelum dan sesudah intervensi. kemudian setelah dihitung hasilnya memperlihatkan bahwa data *baseline* A1 memiliki stabilitas 100% yang mana data kondisi ini dianggap stabil, setelah dilakukan intervensi (B) tingkat stabilitasnya 15% dan data ini dinyatakan variable/tidak stabil, dan pada kondisi *baseline* A2 memiliki stabilitas 100% yang mana memiliki data yang stabil.

Selanjutnya, dalam *baseline* A1 ditunjukkan bahwa perubahan data mengalami sedikit penurunan, kemudian pada kondisi intervensi (B) data mengalami penurunan kecemasan secara signifikan, dan pada *baseline* A2 penurunan menjadi stabil mengikuti arah sebelumnya. Untuk tingkat stabilitas dan rentang pada kondisi *baseline* A1 memiliki rentang data 57-66 dimana rentang data meningkat secara stabil, kemudian pada kondisi intervensi (B) memiliki rentang data 38-45 yang mana data tersebut stabil, dan pada kondisi *baseline* A2 memiliki peningkatan secara stabil dengan rentang 18-22. Untuk perubahan level pada *baseline* A1 memiliki peningkatan sebanyak 2 poin, pada intervensi (B) memiliki penurunan sebanyak 8 poin, dan pada *baseline* A2 memiliki penurunan sebanyak 2 poin, dan level perubahannya yaitu positif (+).

2. Hasil Analisis Antar Kondisi

Untuk menganalisis antar kondisi yaitu dengan memasukkan kode kondisinya, yaitu kondisi 1 *baseline* A1, Kondisi intervensi B1, dan Kondisi *baseline* A2. Namun sebelumnya ada point-point yang perlu dipertimbangkan seperti variable

yang akan berubah, adanya perubahan kecenderungan arah, adanya perubahan dalam kecenderungan stabilitas, perubahan level, dan *overlap*.

a. Variabel Yang Diubah

Analisis antar kondisi akan memfokuskan perilaku pada variable terikat, yang mana penekanan analisisnya akan dilakukan terhadap pengaruh intervensi kepada perilaku yang ingin dicapai. Adapun target perilaku yang akan diubah yaitu mengurangi kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian. Intervensi yang diberikan kepada subjek untuk mengurangi kecemasannya yaitu dengan menerapkan konseling individu dengan teknik ACT (*Acceptance Commitment Therapy*). Dugaan data variable yang akan diubah di kondisi *baseline A* ke kondisi intervensi B adalah 1. Adapun formatnya yaitu:





Jumlah variable yang diubah

Perbandingan kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah variabel	1	1

b. Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya

Untuk menentukan perubahan kecenderungan arah, yaitu dengan mengambil data pada kecenderungan arah analisis pada setiap kondisi. Adapun data dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Perubahan kecenderungan arah dan efek

Perbandingan kondisi	A1/B		B/A2	
Perubahan kecenderungan arah dan efek	 (-)	 (+)	 (+)	 (+)

Adanya perubahan tren atau arah kecenderungan pada kondisi *baseline* A1 dan fase intervensi (B) menunjukkan bahwa tren meningkat pada fase *baseline* A1, kemudian tren terlihat menurun signifikan pada kondisi Intervensi (B). hal ini dapat dikatakan bahwa intervensi yang telah diberikan kepada subjek telah berhasil mengurangi kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian. Sementara itu, perubahan pada kondisi intervensi (B) dan *baseline* A2 menunjukkan tren penurunan yang mana kondisi subjek setelah diberikan intervensi lebih mudah untuk berpikir jernih dan berubah menjadi lebih baik.

c. Perubahan Stabilitas

Untuk mengetahui adanya perubahan kecenderungan stabilitas dapat dilihat pada kondisi *baseline* A1, kondisi intervensi (B), dan kondisi *baseline* A2 yang ada dalam data analisis dalam kondisi. Adapun penjelasannya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Perubahan Stabilitas

Perbandingan kondisi	A1/B/A2
Perubahan stabilitas	Stabil – Variabel - Stabil

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa ada perubahan stabilitas pada *baseline* A1 dan intervensi (B) dari stabil menjadi tidak stabil (variable). Pada intervensi (B) mengalami tidak stabil karena adanya variasi nilai yang tidak stabil di setiap sesi. Namun pada fase *baseline* A2 menunjukkan menjadi stabil kembali, hal itu menunjukkan bahwa data yang diperoleh sebanyak 3 kali setelah intervensi diberikan memiliki data yang stabil. Maka dari itu, penelitian ini dicukupkan karena subjek terlihat sudah mengalami penurunan kecemasan saat akan menghadapi ujian.

¹ d. Perubahan Level

Sunanto (2005) menyatakan bahwa perubahan level akan menunjukkan besaran data yang akan berubah. Untuk mengetahui level dari sesi terakhir baseline A1 ke intervensi (B) yaitu dengan menentukan poin setiap sesi akhir pada baseline A1 dan sesi awal dalam intervensi (B). hal itu juga berlaku pada kondisi intervensi (B) dan kondisi baseline A2. Data perubahan level akan dirangkum pada tabel dibawah ini:

Perubahan Level

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan level	$62 - 45 = 17$	$37 - 21 = 16$

¹ e. Data Tumpang Tindih

Data tumpang tindih (*Overlap*) antar baseline dan intervensi (B) akan memperlihatkan apakah intervensi (B) yang diberikan berpengaruh atau tidak. Apabila overlap semakin kecil maka intervensi yang diberikan semakin efektif kepada target perilaku yang diinginkan. Adapun cara menentukan overlap dari setiap kondisi baseline A1, Intervensi (B), dan baseline A2 yaitu sebagai berikut:

⁸ 1) Kondisi A1/B

- a. Kondisi batas bawah dan batas atas pada kondisi baseline A1 yaitu: batas atas (66) dan batas bawah (60).
- b. Menghitung poin data pada intervensi (B) yang berada pada rentang kondisi baseline A1 = 0 (45, 45, 40, 37)
- c. Hasil dari poin diatas ²¹ dibagi dengan banyaknya data yang ada dalam intervensi (B) kemudian kalikan $100 = 0 : 4 \times 100 = 0\%$





Berdasarkan pernyataan diatas maka hasil persentase *overlap* yaitu 0% yang mana hasil *overlap* membuktikan bahwa tidak ada data yang tumpang tindih, sehingga intervensi (B) dinyatakan baik dan efektif. Maka pemberian intervensi (B) memberikan pengaruh kepada target perilaku berkurangnya kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian.

2) Kondisi B/A2

- a. Kondisi batas atas dan batas bawah kondisi intervensi (B) = batas atas (45) batas bawah (38)
- b. Menghitung poin yang ada pada kondisi baseline A2 pada rentang kondisi intervensi (B) = 0 (21, 20, 19)
- c. Hasil dari poin diatas dibagi dengan banyaknya data yang ada dalam kondisi baseline A2 kemudian kalikan $100 = 0 : 3 \times 100 = 0\%$

Berdasarkan pernyataan diatas bahwa persentase *overlap* pada kondisi intervensi (B) dan baseline A2 yaitu 0% dan tidak ada data tumpang tindih. Dapat disimpulkan bahwa intervensi (B) yang diberikan berpengaruh kepada target perilaku untuk mengurangi kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian.

Tabel Hasil Rangkuman Analisis Dalam Kondisi

Perbandingan Kondisi	A1/B		B/A2	
	Jumlah Variabel	1		1
Perubahan tren dan efek	 (-)	 (+)	 (+)	 (+)

Perubahan stabilitas	Stabil - Variabel	Variabel - Stabil
Perubahan Level	62 – 45 + 17	37 – 21 + 16
Persentase overlap	$0 : 4 \times 100 = 0\%$	$0 : 3 \times 100 = 0\%$

Rangkuman diatas menjelaskan bahwa ada perubahan stabilitas dari ¹baseline A1 ke intervensi (B) yang tadinya meningkat menjadi menurun. Maka intervensi (B) yang diberikan membuat subjek menjadi lebih baik. Selanjutnya di ¹kondisi intervensi (B) ke baseline A2 tren menunjukkan bahwa arahnya semakin menurun yang mana itu berarti baik bagi subjek. Hal itu berarti kondisi subjek semakin baik dari fase intervensi yang telah diberikan sebelumnya.

Adapun perubahan stabilitas dari A1 ke intervensi (B) mengalami penurunan stabilitas karena variasi nilai di setiap sesinya. Namun ¹pada kondisi intervensi (B) ke kondisi baseline A2 mengalami perubahan menjadi stabil kembali karena ⁹⁷skor yang diperoleh cenderung stabil. Pada kondisi baseline A1 ke intervensi (B) mengalami peningkatan poin sebesar 17 poin, dan peningkatan poin ¹dari kondisi intervensi (B) ke kondisi baseline A2 sebesar 16 poin.

Data overlap tidak ditemukan pada analisis antar kondisi baseline A1 ke intervensi (B) maupun ¹dari kondisi intervensi (B) ke kondisi baseline A2. Maka intervensi atau perlakuan yang diberikan dengan memberikan

konseling individu dengan teknik ACT, memberikan hasil positif untuk mengurangi kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian di SMA Nur El Falah Petir Kabupaten Serang, peneliti melakukan analisis deskriptif untuk mengetahui masalah kecemasan siswa. Kemudian peneliti menentukan populasi yang memiliki kecemasan dengan mengisi instrument angket yang berupa Skala HARS. Setelah menentukan subjek yang memiliki skor kecemasan paling tinggi, peneliti meminta kesediannya untuk mengikuti serangkaian konseling individual dengan teknik *Acceptance and Commitment Therapy*.

Setelah memiliki subjek yang tepat maka peneliti mulai melakukan penelitian dengan 3 kondisi yaitu baseline A1, kondisi Iintervensi (B), dan kondisi baseline A2. Penelitian ini dilakukan sebanyak 10 kali pertemuan dengan detail 3 kali pertemuan pada fase baseline A1, 4 kali pertemuan pada fase intervensi (B), dan 3 kali pertemuan pada fase baseline A2. Subjek pada penelitian ini berinisial RST dan berjenis kelamin Perempuan, RST berasal dari Pamarayan Kabupaten Serang dan memutuskan untuk pesantren di Yayasan Nur El Falah. Saat ini RST berada di kelas X dan akan naik ke kelas XI setelah ujian kenaikan kelas (UKK) yang di selenggarakan di SMA Nur El Falah. RST memiliki motivasi yang kuat untuk pesantren karena ada dorongan orang tua dan dirinya sendiri untuk belajar agama Islam sampai dalam, namun ternyata tinggal Bersama dengan teman-teman di pesantren juga tidak selalu menyenangkan. RST juga sering mengalami kendala untuk menahan emosinya ketika berhadapan dengan teman yang menyulitkannya. Belajar ramai-ramai dengan teman juga tidak selalu efektif, karena ada kalanya tidak focus jika terlalu ramai, maka hal itu menyulitkan RST karena tidak bisa belajar dengan baik dan tenang di pesantren.

Ujian merupakan salah satu evaluasi yang harus dilewati oleh siswa di jenjang sekolah manapun, namun untuk memiliki hasil yang memuaskan pada saat ujian maka siswa harus memiliki proses yang baik pada saat sebelum ujian (Pratomo & Mantala, 2016). RST memiliki hambatan pada saat akan menghadapi ujian seperti tangan bergetar atau tremor, dan memiliki kebiasaan menggigit kuku apabila sedang mengalami kecemasan.

Pembahasan ini dilakukan untuk menginterpretasikan hasil data penelitian dan dibandingkan dengan konsep teori terkait judul penelitian. Adapun setelah proses pengamatan maka hasilnya adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian sebelum diberikan intervensi dengan konseling individual dengan teknik *Acceptance and Commitment Therapy*.

Baseline A1 dilakukan selama 3 kali pertemuan dan dilakukan selama 2 hari sekali dengan tujuan agar subjek tidak merasa jenuh dengan pertanyaannya. Kegiatan pada fase baseline A1 ditujukan untuk mengukur kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian untuk mendapatkan skor yang stabil. Setelah pengisian instrument di baseline A1, hasilnya menunjukkan bahwa subjek masih perlu diberikan penanganan. Jika siswa mengalami kecemasan dan tidak dapat ditangani, maka itu akan mempengaruhi aspek psikologis dan kepercayaan dirinya seperti tidak dapat bergaul, sulit untuk focus, dan mengalami susah tidur. Dari pendapat tersebut, RST memiliki gejala tremor saat mengalami cemas, dan menghindar dari teman-temannya.

Pada hasil data di kondisi baseline A1, RST memiliki gejala seperti mudah tersinggung, memiliki perasaan negative, tidak bisa istirahat dengan tenang, gemetar, mudah menangis, mudah tersinggung, sulit tidur, bangun tidur menjadi

lesu, dan sulit berkonsentrasi. Hasil skor skala HARS yang telah diisi oleh subjek termasuk dalam kategori kecemasan berat sekali dengan skor diatas 60.

Menurut Gail W Stuart (2006) ketika sedang mengalami kecemasan berat individu rentan untuk merasa tidak focus sehingga akan sulit berkonsentrasi untuk menyelesaikan masalah (Amanda & Widiasavitri, 2019). Ketika mengalami kecemasan berat individu akan merasakan mual, pusing, gemetar, sering buang air kecil.

Menurut teori dalam (Manurung et al., 2016) gejala-gejala kecemasan yaitu dengan mengalami gelisah, mudah marah atau tersinggung, perasaan khawatir dan mengalami ketakutan akan masa depan. Sedangkan menurut penelitian (Huda, 2020) ketika mengalami kecemasan, otak akan mengirim sinyal kepada tubuh untuk tetap waspada sehingga akan mengganggu tidur seseorang. Maka ketika mengalami kecemasan itu akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

2. Kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian setelah melakukan konseling individual dengan teknik Acceptance Commitment Therapy (ACT)

¹⁰⁹ Pada fase intervensi (B) sesi konseling individu dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan.

- a. Pada sesi 1 konseling memiliki tema “Mengetahui dan memahami serta ¹⁷ mengidentifikasi kejadian, pikiran, perasaan, serta dampak perilaku yang muncul akibat pikiran dan perasaan.” Pada tahap satu, proses konseling akan ⁸³ diarahkan untuk mengidentifikasi pikiran, kejadian, dan perasaan yang muncul dan perilaku apa yang muncul akibat pikiran dan perasaan yang muncul tersebut. Sebelumnya peneliti akan menjelaskan serangkaian proses konseling dengan teknik ACT ini agar konseli mengerti arti, maksud, dan tujuan dari adanya konseling ini. Kemudian Konseli menceritakan kejadian

yang paling buruk adalah ketika mengalami kecemasan tersebut, konseli tidak bisa mengontrol dirinya untuk lebih santai sehingga memiliki perilaku suka menggigit kuku dengan maksud agar kecemasannya bisa berkurang.

- b. Pada sesi 2 konseling memiliki tema “Mengidentifikasi nilai berdasarkan pengalaman konseli” sesi ini bertujuan agar konseli dapat menceritakan mengenai kejadian buruk atau kejadian ⁹ tidak menyenangkan yang terjadi, serta konseli dapat ⁹ menceritakan tentang cara apa saja yang telah konseli lakukan untuk mengatasi kejadian yang tidak menyenangkan tersebut. Pada saat konseli mengalami kecemasan dan tidak bisa dikontrol, biasanya konseli akan memejamkan matanya selama beberapa detik untuk mengontrol pikirannya agar lebih rileks, namun hal itu tidak terlalu efektif karena merasa pikirannya terlalu berisik. Kemudian peneliti memberi Latihan pernapasan apabila konseli sedang mengalami kecemasan.
- c. Pada sesi 3 konseling memiliki tema ¹⁷ “Berlatih menerima kejadian dengan nilai yang dipilih”. Sesi ini memiliki ¹⁷ tujuan untuk konseli agar dapat memilih perilaku negatif yang akan diatasi, dan ¹⁷ berlatih cara mengatasi perilaku yang kurang baik tersebut. Pada sesi ini, perasaan menerima konseli harus lebih di tekankan agar proses konseling lebih efektif. Sebelumnya konseli berpikir bahwa kecemasan ini hanyalah sesuatu yang bisa ia sembunyikan, dan tidak bisa dihilangkan. Namun semakin disembunyikan kecemasan itu semakin sering membuat konseli merasa sulit untuk konsentrasi karena terlalu berpaku untuk menyembunyikan kecemasannya. Akhirnya konseli memilih satu perilaku yang ingin diubah yaitu perilaku menggigit kuku apabila sedang mengalami kecemasannya. Setelah mendiskusikan cara yang efektif untuk

mengurangi perilaku menggigit kukunya yaitu dengan memakai kutek/pacar kuku dan memakan permen.

- d. Pada sesi 4 konseling memiliki tema “Komitmen dan mencegah kekambuhan”. Adapun tujuan dari sesi ini adalah untuk berdiskusi dengan konseli agar konseli dapat menghindari perilaku buruk yang terjadi agar siswa mampu menghilangkan kebiasaan buruk yang ingin di atasi. Untuk mencegah kekambuhan dan membiasakan nilai yang sudah dipilih, peneliti telah memberikan tugas selama seminggu untuk melakukan tugas yang telah di diskusikan sebelumnya. Seperti membiasakan memberikan afirmasi positif pada saat bangun tidur, disiplin melaksanakan tugasnya, dan menjauhi kebiasaan negative seperti banyak tidur dan lainnya. Setelah konsisten melakukan tugas tersebut selama seminggu, konseli merasa sudah bisa menerima dirinya lebih baik dan bisa mengontrol kecemasannya.

3. Perbedaan kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi konseling individu dengan teknik Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Penerapan konseling individu pada baseline A1 dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu, hal itu bertujuan agar sesi pengukuran menjadi efektif dan konseli tidak merasa jenuh. Pada baseline A1 skor menunjukkan bahwa kecemasan siswa masih besar karena memiliki skor diatas 60 (60, 63,62). Setelah diberikan intervensi atau treatment dengan konseling teknik *acceptance commitment therapy* selama 4 kali pertemuan, skor kecemasan siswa menurun hingga selisih 18 poin (45, 45, 40, 37). Hal itu bisa dilihat juga setelah dilakukan pengukuran ulang di baseline A2 kecemasan siswa menurun dari kondisi intervensi dan memiliki selisih skor hingga 16 poin. Hasilnya pada kondisi baseline A1 kondisi

kecemasan siswa berada di tingkat berat sekali, namun pada kondisi baseline A2 kondisi kecemasan siswa menjadi ringan.

Terjadinya penurunan kecemasan siswa dapat dibuktikan dari adanya hasil analisis persentase *overlap* yang kecil yaitu 0% pada masing-masing kondisi. Persentase *overlap* yang kecil menandakan bahwa hasil intervensi berupa konseling individual teknik acceptance commitment therapy dapat memberikan pengaruh kepada target perilaku penurunan kecemasan pada saat akan menghadapi ujian.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anggie Nurfitriaria Sari, dari hasil analisis data menggunakan statistic non-parametrik uji tanda didapatkan $p = 0,031$ lebih kecil daripada $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, yang mana setelah diberi perlakuan adanya penurunan kecemasan dengan arti bahwa konseling dengan Teknik ACT dapat menurunkan kecemasan siswa pada Pelajaran fisika kelas XI SMA. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh David G. Juncos dan Emily J. Markman, menyatakan penerapan konseling acceptance commitment therapy berhasil untuk membantu mahasiswa untuk meningkatkan fleksibilitas logis dan menurunkan kecemasan. Hal itu dibuktikan dengan penurunan kecemasan pada *pre-test* sebesar 89% dan *post test* menjadi 23%.

Acceptance commitment therapy tidak pernah menganggap konseli adalah seseorang yang rusak, tanpa harapan, ataupun orang yang mengalami gangguan. Sebaliknya konseli dipandang sebagai seseorang yang mengetahui nilai hidupnya dan mengetahui cara hidup yang sesuai dengan nilai (Handayani, 2023). Hal tersebut diimplementasikan dalam prinsip sesi konseling yang meliputi

penerimaan, defuse kognitif, *being present*, menjadikan diri sebagai konteks, mengetahui nilai, dan komitmen.

Oleh karena itu, peneliti membuat kesimpulan bahwa adanya perubahan yang terjadi itu karena subjek sendiri yang menerima semua kondisi yang ada dalam dirinya, dan diperkuat dengan nilai-nilai yang menjadi motivasinya untuk menjadi siswa yang lebih baik. Dengan demikian, subjek dapat mengontrol dirinya ketika menghadapi kecemasannya dengan lebih baik lagi, yang mana disini ada peran konseling individu dengan teknik *acceptance commitment therapy* yang membantu subjek menjadi mengurangi bisa mengontrol diri untuk mengurangi kecemasannya.

E. Uji Hipotesis

1. Nilai Persentase Overlap

Untuk menguji hipotesis yaitu ditentukan oleh sejauh mana presentasi overlap atau data tumpang tindih tersebut. Semakin kecil persentase data tumpang tindih, maka pengaruh intervensi kepada target perilaku pun akan semakin efektif. Maka sebaliknya, apabila persentase data tumpang tindih itu besar, maka pengaruh intervensi tidak efektif. Pada penelitian ini mendapatkan data bahwa skor overlap antar kondisi dalam penelitian mencapai 0%. Hasil ini menguatkan hipotesis yang menyatakan bahwa penerapan konseling individu dengan teknik *acceptance commitment therapy* secara signifikan dapat mengurangi kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian.

2. Uji Perbedaan (Gain) ⁷ Baseline A1 dan Baseline A2

Data Gain baseline A1 dan baseline A2

Tahap kondisi	Skor baseline A1	Skor baseline A2	Selisih	Persentase selisih	Keterangan
Sesi 1	60	21	39	31,2%	Menurun
Sesi 2	63	20	43	34,4%	Menurun
Sesi 3	62	19	43	34,4%	Menurun

Menurut data gain diatas, ² dapat disimpulkan bahwa pada sesi 1 baseline A1 yaitu 60 dan sesi 1 baseline A2 yaitu 21, pada sesi tersebut memiliki selisih penurunan sebanyak 39 dan persentasenya adalah 31,2%. Pada sesi 2 baseline A1 memiliki skor 63 dan pada baseline A2 memiliki skor 21, selisih dari dua kondisi tersebut adalah 43 dan memiliki persentase 34,4%. Pada sesi 3 baseline A1 memiliki skor 62 dan skor pada baseline A2 yaitu 19, selisih dari skor tersebut yaitu 43 dan memiliki persentase 34,4%. Data analisis tersebut ⁵ dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling individu dengan teknik *acceptance commitment therapy* mampu menurunkan kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian.

F. Keterbatasan Penelitian

Karena adanya keterbatasan penelitian ini yang masih memerlukan perbaikan dan pengkajian ilmu lebih jauh untuk memastikan kegunaannya secara luas bagi guru ¹²⁰ Bimbingan dan Konseling dan peserta didik. Adapun keterbatasan yang terlihat dalam penelitian ini yaitu:

1. Karena pengukuran instrument dilakukan selama 10 kali menyebabkan subjek merasa bosan ketika mengisi instrument penelitiannya. Namun peneliti

menyampaikan bahwa subjek harus bisa mengisi instrument penelitian sesuai dengan kondisinya di hari itu, karena diawal subjek sudah berkomitmen untuk mengikuti semua rangkaian penelitian ini.

2. Karena subjek baru pernah melakukan sesi konseling, subjek sedikit tegang dan kurang leluasa pada saat bercerita. Subjek juga merasa segan karena tidak terbiasa menceritakan permasalahannya, sehingga peneliti harus mengulik perasaan subjek lebih dalam lagi dan perlu cara yang lebih variasi lagi.
3. Tempat yang digunakan untuk melakukan konseling terlalu dekat dengan jalan raya sehingga membuat kondisi saat konseling sedikit terdistraksi suara berisik. Namun karena suasana saat konseling itu santai, konseli merasa itu tidak terlalu mengganggu karena saat konseling subjek focus kepada peneliti.

² BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dibawah ini merupakan hasil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan di SMA Nur El Falah Petir Kabupaten Serang mengenai penerapan teknik *acceptance commitment therapy* untuk mengurangi kecemasan saat akan menghadapi ujian.

1. Deskripsi umum mengenai tingkat kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian pada hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ringan memiliki persentase 30%, tingkat kecemasan sedang memiliki persentase 30%, tingkat kecemasan berat 30%, dan tingkat kecemasan sangat berat yaitu 10%. Dari 10 siswa terdapat 1 siswa yang memiliki kecemasan paling berat dengan skor diatas 60. Maka siswa tersebut menjadi subjek penelitian ¹¹ untuk mengurangi kecemasan saat akan menghadapi ujian dengan menggunakan konseling individual teknik *acceptance commitment therapy*. Terkait 9 siswa yang telah diukur termasuk kedalam kategori kecemasan ringan-sedang. Menurut Stuart (2006) memiliki kecemasan ringan adalah sebuah hal normal yang dirasakan oleh setiap orang. Pada dasarnya memiliki kecemasan ringan adalah hal yang perlu dirasakan oleh setiap individu untuk menjadi acuan dan motivasi melakukan hal yang lebih dan tidak merasa cepat puas. Maka dari itu ¹¹⁰ siswa yang memiliki kecemasan yang ringan bukanlah sampel yang harus diberi intervensi dengan menggunakan teknik ACT.
2. Pada pelaksanaan teknik ACT ini, peneliti memiliki perencanaan konseling sebagai acuan peneliti dalam melakukan sesi konseling teknik ACT. ³ Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, teknik ACT ini bisa mengurangi ³ kecemasan siswa ketika akan menghadapi ujian. Pada sesi 1 kegiatan konseling yang dilakukan yaitu

konseli dapat mendeskripsikan kejadian dan perasaan mengenai kecemasannya, pada sesi 2 konseli dapat mengetahui bagaimana cara mengatasi perilaku kecemasan yang ingin diubah, pada sesi 3 konseli mulai berlatih mengenai tugas yang telah diberi oleh peneliti, pada sesi 4 konseli berkomitmen untuk selalu menjauhi perilaku buruknya. Pada intervensi penurunan kecemasan dibuktikan dengan hasil persentase yang menunjukkan bahwa kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian sudah menurun.

3. Hasil penelitian ini didapat dari hasil pengujian hipotesis yang ditentukan oleh hasil overlap. ¹ Semakin kecil persentase overlap, maka semakin berpengaruh intervensi tersebut terhadap target perilaku. Adapun hasil overlap pada antar kondisi penelitian yaitu 0%. Hasil skor overlap yang rendah memperlihatkan bahwa teknik acceptance commitment therapy ⁶ mampu mengurangi kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian. Menurut data gain yang telah dihitung, dapat dilihat bahwa pada sesi 1 kondisi A1 ke A2 memiliki persentase penurunan sebesar 31,2%, pada sesi 2 baseline A1 ke A2 memiliki persentase penurunan sebesar 34,4%, dan pada sesi 3 baseline A1 ke A2 memiliki persentase penurunan sebesar 34,4%. Dari analisis data tersebut ⁵ dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *acceptance commitment therapy* terbukti dapat mengurangi kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian pada kelas X di ⁸² SMA Nur El Falah Petir Kabupaten Serang.

² B. Saran

⁸² Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Nur El Falah Petir Kabupaten Serang, terdapat beberapa saran atau masukan, yaitu:

1. Bagi siswa

Konseling individual dengan teknik acceptance commitment therapy terbukti dapat ⁵⁶ mengurangi kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian. Namun, apabila siswa

ingin dapat mengurangi kecemasannya hendaknya siswa mengetahui tentang dirinya sendiri dengan baik, lebih dari mengetahui tentang diri orang lain. Apabila siswa mengetahui nilai yang ada dalam dirinya, maka itu akan menjadi sebuah penentu utama siswa dalam menjalankan kehidupannya.

⁸⁹ 2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Diharapkan bahwa guru bimbingan konseling yang ada di sekolah adalah yang memang memiliki kemampuan dan memiliki kapasitas untuk menjadi seorang guru bimbingan konseling. Manfaat adanya guru dengan memiliki kompetensi tersebut agar siswa bisa mendapatkan manfaat mengenai layanan konseling, mengetahui minat bakat dan layanan kebutuhan lainnya.

3. Bagi sekolah

Sekolah diharapkan memperhatikan mengenai keberadaan guru bimbingan dan konseling di sekolah, hal itu akan membantu siswa dalam bidang belajar dan sosial di sekolahnya.

⁷⁶ 4. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini semoga bisa menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai kecemasan siswa, dan masalah apa saja yang bisa diatasi dengan menggunakan teknik *acceptance commitment therapy* ini.

TURNITIN bab turnitin

ORIGINALITY REPORT

27 %

SIMILARITY INDEX

25 %

INTERNET SOURCES

9 %

PUBLICATIONS

11 %

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.unm.ac.id Internet Source	2 %
2	eprints.uny.ac.id Internet Source	2 %
3	eprints.umm.ac.id Internet Source	1 %
4	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1 %
5	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	1 %
6	123dok.com Internet Source	1 %
7	repository.upi.edu Internet Source	1 %
8	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	1 %
9	docplayer.info Internet Source	1 %

10	sipeg.unj.ac.id Internet Source	1 %
11	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1 %
12	e-archive.criced.tsukuba.ac.jp Internet Source	<1 %
13	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
14	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
15	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
16	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1 %
17	doku.pub Internet Source	<1 %
18	repository.unj.ac.id Internet Source	<1 %
19	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
20	www.scribd.com Internet Source	<1 %
21	ejournal.unp.ac.id	

Internet Source

<1 %

22

Submitted to Sriwijaya University

Student Paper

<1 %

23

anambq.blogspot.com

Internet Source

<1 %

24

cont-evo.eu

Internet Source

<1 %

25

repository.unair.ac.id

Internet Source

<1 %

26

repository.uir.ac.id

Internet Source

<1 %

27

repository.usd.ac.id

Internet Source

<1 %

28

repositori.uin-alauddin.ac.id

Internet Source

<1 %

29

repository.ump.ac.id

Internet Source

<1 %

30

Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium

Part II

Student Paper

<1 %

31

Wimming Wihartanto Yasin. "PENGARUH
BRAND AMBASSADOR DAN BRAND IMAGE
TERHADAP BRAND AWARENESS E-

<1 %

COMMERCE SHOPEE", Jurnal Manajemen dan Profesional, 2024

Publication

32

Submitted to Universitas Negeri Surabaya
The State University of Surabaya

Student Paper

<1 %

33

Submitted to Universitas Muhammadiyah
Surakarta

Student Paper

<1 %

34

Submitted to University of Wollongong

Student Paper

<1 %

35

core.ac.uk

Internet Source

<1 %

36

IZZATUN NAFSY. DIDAKTIKA : Jurnal Pemikiran
Pendidikan, 2022

Publication

<1 %

37

Maftuhah Maftuhah, IGAA Noviekayati.
"Teknik Reinforcement Positif Untuk
Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial
Pada Kasus Skizofrenia", PHILANTHROPY:
Journal of Psychology, 2020

Publication

<1 %

38

Submitted to Purdue University Calumet

Student Paper

<1 %

39

anzdoc.com

Internet Source

<1 %

40	journal2.um.ac.id Internet Source	<1 %
41	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %
42	Submitted to Universitas Negeri Manado Student Paper	<1 %
43	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1 %
44	e-theses.iaincurup.ac.id Internet Source	<1 %
45	Submitted to Tarumanagara University Student Paper	<1 %
46	digilib.uinsa.ac.id Internet Source	<1 %
47	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1 %
48	www.jptam.org Internet Source	<1 %
49	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
50	vdocuments.site Internet Source	<1 %
51	id.scribd.com	

Internet Source

<1 %

52

ojs.unsulbar.ac.id

Internet Source

<1 %

53

www.penoolis.id

Internet Source

<1 %

54

ejournal3.undip.ac.id

Internet Source

<1 %

55

eprints.iain-surakarta.ac.id

Internet Source

<1 %

56

journal.universitaspahlawan.ac.id

Internet Source

<1 %

57

pt.scribd.com

Internet Source

<1 %

58

repository.uinbanten.ac.id

Internet Source

<1 %

59

Musifuddin Musifuddin, Ati Aturrohmah.
"Penggunaan Logo-Pro Untuk Meningkatkan
Makna Hidup Siswa Broken Home SMPN 1
Suralaga", JKP (Jurnal Konseling Pendidikan),
2019

Publication

<1 %

60

Putri Laila Qareeba, Ragil Amida Armi.
"LAYANAN BIMBINGAN KARIER UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN SISWA SMA

<1 %

MENGHADAPI UJIAN NASIONAL", FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 2019

Publication

61 Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta <1 %
Student Paper

62 Submitted to Universitas Jambi <1 %
Student Paper

63 Submitted to Universitas Nasional <1 %
Student Paper

64 Submitted to Universitas Negeri Jakarta <1 %
Student Paper

65 download.garuda.kemdikbud.go.id <1 %
Internet Source

66 repository.iainpalopo.ac.id <1 %
Internet Source

67 repository.unej.ac.id <1 %
Internet Source

68 Submitted to Universitas Negeri Malang <1 %
Student Paper

69 ejournal.uin-suka.ac.id <1 %
Internet Source

70 eprints.ulm.ac.id <1 %
Internet Source

71	repo-dosen.ulm.ac.id Internet Source	<1 %
72	Submitted to Universitas Negeri Makassar Student Paper	<1 %
73	eprints.upnjatim.ac.id Internet Source	<1 %
74	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
75	Submitted to poltera Student Paper	<1 %
76	windaandipaso.blogspot.com Internet Source	<1 %
77	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
78	Mecca Puspitaningsari, Amelia Febriana. "Pengaruh Bermain Ulartangga Terhadap Gerak Langkah Lurus Siswa Tunagrahita Ringan", Jurnal Pendidikan Tambusai, 2021 Publication	<1 %
79	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1 %
80	Submitted to Universitas Sanata Dharma Student Paper	<1 %
81	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %

82	docobook.com Internet Source	<1 %
83	dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1 %
84	katalogplus.sub.uni-hamburg.de Internet Source	<1 %
85	repository.unp.ac.id Internet Source	<1 %
86	repository.upstegal.ac.id Internet Source	<1 %
87	ditpdpontren.kemenag.go.id Internet Source	<1 %
88	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1 %
89	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1 %
90	methagagarin.blogspot.com Internet Source	<1 %
91	nizar-af.blogspot.com Internet Source	<1 %
92	Tyesa Sri Handayuni, Ifdil Ifdil. "The concept of anxiety in practice exam among vocational school students", Education and Social Sciences Review, 2020 Publication	<1 %

93	eprints.umpo.ac.id Internet Source	<1 %
94	midwivory2.blogspot.com Internet Source	<1 %
95	ojs.diniyah.ac.id Internet Source	<1 %
96	romiariyanto.blogspot.com Internet Source	<1 %
97	Submitted to Lambung Mangkurat University Student Paper	<1 %
98	doczz.fr Internet Source	<1 %
99	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1 %
100	ejournal.unikama.ac.id Internet Source	<1 %
101	etd.iain-padangsidimpuan.ac.id Internet Source	<1 %
102	id.123dok.com Internet Source	<1 %
103	media.neliti.com Internet Source	<1 %
104	mulok.library.um.ac.id Internet Source	<1 %

105	nurseprofesional.wordpress.com Internet Source	<1 %
106	pdfcoffee.com Internet Source	<1 %
107	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
108	www.yarsi.ac.id Internet Source	<1 %
109	Novri Aulia Putri, Marlina Marlina. "Efektivitas Strategi Student Teams Achievement Division (STAD) untuk Meningkatkan Kemampuan Penjumlahan bagi Anak Diskalkulia", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2024 Publication	<1 %
110	Rizka Akmalia, Syafika Ulfah. "Kecemasan dan Motivasi Belajar Siswa SMP Terhadap Matematika Berdasarkan Gender di Masa Pandemi COVID-19", Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika, 2021 Publication	<1 %
111	Submitted to Unika Soegijapranata Student Paper	<1 %
112	digilib.uns.ac.id Internet Source	<1 %
113	jpkk.ppj.unp.ac.id Internet Source	<1 %

114	jurnal.unipasby.ac.id Internet Source	<1 %
115	kwijenana.blogspot.com Internet Source	<1 %
116	larasnindyamalini.blogspot.com Internet Source	<1 %
117	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1 %
118	repositori.usu.ac.id:8080 Internet Source	<1 %
119	repository.umy.ac.id Internet Source	<1 %
120	repository.ung.ac.id Internet Source	<1 %
121	repository.unpas.ac.id Internet Source	<1 %
122	repository.unsri.ac.id Internet Source	<1 %
123	Annisa Lina Fatillah, Irdamurni Irdamurni. "Efektivitas Media Lotto Angka untuk Meningkatkan Kemampuan Mengidentifikasi Bilangan 1-10 bagi Anak Tunarungu", Jurnal Pendidikan Tambusai, 2023 Publication	<1 %

digilib.iain-jember.ac.id

124

Internet Source

<1 %

125

ejournal.iainkerinci.ac.id

Internet Source

<1 %

126

Kornelia Kolekta, Tatag Mulyanto. "Efektifitas Promosi Kesehatan tentang Menarche dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Haid Pertama Siswi SMPN 4 Bekasi", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2023

Publication

<1 %

127

Nurnaningsih Nurnaningsih. "Teknik Relaksasi Progressive Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer", Syifa al-Qulub, 2020

Publication

<1 %

128

repository.ar-raniry.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off