

**PENGARUH TEKNIK *SELF AFFIRMATION* TERHADAP
KECEMASAN AKADEMIK SISWA(I) YANG TIDAK INGIN
MELANJUTKAN PENDIDIKAN KE JENJANG PERGURUAN
TINGGI DI MAN PALOPO**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh

HANIFAINY HAIRUL

18 0103 0039

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2022**

**PENGARUH TEKNIK *SELF AFFIRMATION* TERHADAP
KECEMASAN AKADEMIK SISWA(I) YANG TIDAK INGIN
MELANJUTKAN PENDIDIKAN KE JENJANG PERGURUAN
TINGGI DI MAN PALOPO**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh

HANIFAINY HAIRUL

18 0103 0039

Pembimbing:

1. Dr. Efendi P., M.Sos.I.
2. Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2022**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Hanifainy Hairul
NIM : 18 0103 0039
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan dan atau kesalahan yang ada di dalamnya adalah tanggungjawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 4 Juli 2022
Yang membuat pernyataan,



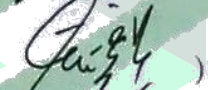
Hanifainy Hairul
NIM. 18 0103 0039

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul "*Pengaruh Teknik Self Affirmation Terhadap Kecemasan Akademik Siswa(i) yang tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Ke Jenjang Perguruan Tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo*" yang ditulis oleh Hanifainy Hairul, NIM 18 0103 0039, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Rabu, tanggal 24 Agustus 2022 M bertepatan dengan 26 Muharram 1444 H telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan tim penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Palopo, 29 Agustus 2022

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|-------------------|---|
| 1. Dr. Syahrudin, M.H.I. | Ketua Sidang | () |
| 2. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I. | Sekretaris Sidang | () |
| 3. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I. | Penguji I | () |
| 4. Fajrul Ilmy Darussalam, S.Fil., M.Phil. | Penguji II | () |
| 5. Dr. Efendi P., M.Sos.I. | Pembimbing I | () |
| 6. Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si. | Pembimbing II | () |

Mengetahui


a.n. Rektor IAIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Dr. Masmuddin, M.Ag.
NIP.19600318 198703 1 004


Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam
Dr. Sunelki Masri, M.Sos.I
NIP.190525 200901 1 018

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَالصَّلَاةُ وَالصَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ
وَلُمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَاصْحَبِهِ أَجْمَعِينَ، اَللّهُمَّ صَلِّ عَلَى عَلِيٍّ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
مُحَمَّدٍ.

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah swt. yang telah menganugerahkan rahmat, hidayah serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Teknik *Self Affirmation* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa(i) Yang Tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Ke Jenjang Perguruan Tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo” setelah melalui proses yang panjang.

Salawat dan salam kepada Nabi Muhammad saw. kepada para keluarga, sahabat dan pengikut-pengikutnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana Bimbingan dan Konseling Islam pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak walaupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan, kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Pirol, M.Ag, selaku Rektor IAIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II, dan III IAIN Palopo.

2. Dr. Masmuddin, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo beserta Bapak/Ibu Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo.
3. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi.
4. Dr. Efendi P., M.Sos.I. dan Amrul Aysar Ahsan S.Pd.I., M.Si. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.
5. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I. dan Fajrul Ilmy Darussalam, S.Fil., M.Phil. selaku penguji I dan penguji II yang telah banyak memberi arahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Saifur Rahman, S.Fil.I., M.Ag selaku Dosen Penasehat Akademik.
7. Seluruh Dosen beserta seluruh staf pegawai IAIN Palopo yang telah mendidik penulis selama berada di IAIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
8. H. Madehang, S.Ag, M.Pd. selaku Kepala Unit Perpustakaan beserta Karyawan dan Karyawati dalam ruang lingkup IAIN Palopo, yang telah banyak membantu, khususnya dalam mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini.
9. Dra. Hj. Jumrah, M.Pd.I. Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Negeri Palopo beserta Guru-Guru dan Staf yang telah memberikan izin dan bantuan dalam melakukan penelitian.

10. Siswa siswi Madrasah Aliyah Negeri Palopo yang telah bekerja sama dengan penulis dalam proses penyelesaian penelitian ini.

11. Terkhusus kepada kedua orang tuaku tercinta ayahanda Muh. Hairul dan bunda Nurhaeda, yang telah mengasuh dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang sejak kecil hingga sekarang, dan segala yang telah diberikan kepada anak-anaknya, serta semua saudara dan saudariku yang selama ini membantu dan mendoakanku. Mudah-mudahan Allah swt. mengumpulkan kita semua dalam surga-Nya kelak.

12. Kepada semua teman seperjuangan, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo angkatan 2018 (khususnya kelas A), yang selama ini membantu dan selalu memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.

Mudah-mudahan bernilai ibadah dan mendapatkan pahala dari Allah swt. Aamiin.

Palopo, 4 Agustus 2022
Yang membuat pernyataan,



Hanifaiky Hairul

NIM. 18 0103 0039

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	şa	ş	es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ẓal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	şad	ş	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka

ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (‘).

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَ	<i>fathah</i>	a	a
إِ	<i>kasrah</i>	i	i
أُ	<i>dammah</i>	u	u

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَيَّ	<i>fathah dan yā’</i>	Ai	a dan i
أَوْ	<i>fathah dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْل : *hauḷa*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ ... اِ ... اِوْ 	<i>fathah</i> dan <i>alif</i> atau <i>yā'</i>	ā	a dan garis di atas
يِ	<i>Kasrah</i> dan <i>yā'</i>	ī	i dan garis di atas
وْ	<i>ḍammah</i> dan <i>wau</i>	ū	u dan garis di atas

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

4. Tā'marbūtah

Transliterasi untuk *tā'marbūtah* ada dua, yaitu: *tā'marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍamma*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *tā'marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun transliterasinya adalah [h].

Kalau kata yang berakhir dengan *tā'marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā'marbūtah* itu transliterasinya dengan *ha* (ha).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *rauḍah al-aṭ fāl*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

5. Syaddah (Tasydīd)

Syaddah atau tasydīd yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydīd (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا	: rabbanā
نَجَّيْنَا	: najjainā
الْحَقُّ	: al-ḥaqq
نُعَمَّ	: nu'ima
عُدُّوْ	: 'aduwwun

Jika huruf *kasrah* (سِسِيّ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi *ī*.

Contoh:

عَلِيٌّ	: 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)
عَرَبِيٌّ	: 'Arabī (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf *alif lam ma'rifah* (ال). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika diikuti oleh huruf *syamsi yah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ	: al-syamsu (bukan asy-syamsu)
الزَّلْزَلَةُ	: al-zalzalāh (al-zalzalāh)
الْفَلْسَفَةُ	: al-falsafah
الْبِلَادُ	: al-bilādu

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ	: ta'murūna
النَّوْعُ	: al-nau'
شَيْءٌ	: syai'un
أُمِرْتُ	: umirtu

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang transliterasinya adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi diatas. Misalnya, kata al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*), alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Syarh al-Arba'īn al-Nawāwī

Risālah fī Ri'āyah al-Maṣlaḥah

9. *Lafz al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului pertikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

بِالله *dīnullāh* دِينُ الله *billāh*

Adapun *tā' marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللهِ *hum fī raḥmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tmpat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat.

Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku

untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

Wa mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fihi al-Qur'ān

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūsī

Naṣr Ḥāmid Abū Zayd

Al-Ṭūfī

Al-Maṣlaḥah fī al-Tasyrī al-Islāmī

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai anak kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau agtar referensi. Contoh:

Abū al-Walīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad Ibnu)

Naṣr Ḥāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaī, Naṣr Ḥāmid (bukan: Zaīd Naṣr Ḥāmid Abū)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	: <i>subḥānahū wa ta 'ālā</i>
saw.	: <i>ṣallallāhu 'alaihi wa sallam</i>
as	: <i>'alaihi al-salām</i>
H	: Hijrah
M	: Masehi
SM	: Sebelum Masehi
1	: Lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
W	: Wafat tahun
QS.../...:4	: QS al-Baqarah/2:4 atau QS Āli 'Imrān3:4
HR	: Hadis Riwaya

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PRAKATA	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN	viii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR AYAT	xvi
DAFTAR HADIS	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
ABSTRAK.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
B. Landasan Teori.....	14
C. Kerangka Pikir.....	22
D. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	25
C. Definisi Operasional	25
D. Populasi dan Sampel.....	26

E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Instrumen Penelitian	29
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	30
H. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	66
BAB V PENUTUP.....	72
A. Simpulan.....	72
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	77

DAFTAR AYAT

Kutipan Ayat 1 Qs. Ali-Imran/3: 139	6
---	---



DAFTAR HADIS

Hadis 1 Tentang Jaminan Penuntut Ilmu	2
---	---



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu	12
Tabel 3.1 Langkah Penelitian.	24
Tabel 3.2 Pembobotan Angket Penelitian	28
Tabel 3.3 Kategori Kecemasan Akademik	29
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	30
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Butir Item	31
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Final	31
Tabel 4.1 Daftar Pendidikan Guru Edukatif PNS dan Non PNS	39
Tabel 4.2 Daftar Nama Guru Madrasah Aliyah Negeri Palopo.....	40
Tabel 4.3 Jumlah Keseluruhan Siswa Madrasah Aliyah Palopo	42
Tabel 4.4 Sarana dan Prasarana MAN Palopo Berdasarkan Kelas	44
Tabel 4.5 Gambaran Kecemasan Akademik Siswa(i) Kelas XI MIPA	47
Tabel 4.6 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	49
Tabel 4.7 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	50
Tabel 4.8 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.	57
Tabel 4.9 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	58
Tabel 4.10 Perbandingan Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen	59
Tabel 4.11 Perbandingan Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	60
Tabel 4.12 Perbandingan Persentase Kelompok Eksperimen	61
Tabel 4.13 Perbandingan Persentase Kelompok Kontrol.....	62
Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas	63
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir.....	22
Gambar 4.1 Struktur Kepegawaian MAN Palopo	43
Gambar 4.2 Persentase Kecemasan Akademik	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Penelitian	78
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	79
Lampiran 3 Angket Penelitian Non Validitas	80
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	83
Lampiran 5 Item Total Statistic	85
Lampiran 6 Tabulasi Responden	86
Lampiran 7 Angket Instrumen Penelitian	91
Lampiran 8 Pedoman Penelitian	94
Lampiran 9 Pelaksanaan Kegiatan Kelompok Eksperimen.	95
Lampiran 10 Perbandingan Hasil <i>Pretest-Postrest</i> Kelompok Eksperimen	97
Lampiran 11 Perbandingan Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Kontrol	98
Lampiran 12 Grafik Hasil Kelompok Eksperimen	99
Lampiran 13 Grafik Hasil Kelompok Kontrol	100
Lampiran 14 Dokumentasi Observasi	101
Lampiran 15 Dokumentasi Wawancara	101
Lampiran 16 Dokumentasi Perlakuan Sesi 1	103
Lampiran 17 Dokumentasi Perlakuan Sesi 2	104
Lampiran 18 Dokumentasi Perlakuan Sesi 3	105
Lampiran 19 Dokumentasi <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	106
Lampiran 20 Riwayat Hidup	107

ABSTRAK

Hanifainy Hairul, 2022. *"Pengaruh Teknik Self Affirmation terhadap Kecemasan Akademik Siswa(i) yang Tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Keperguruan Tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo". Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing Oleh Bapak Dr. Efendi P., M.Sos.I. dan Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si.*

Skripsi ini membahas tentang Pengaruh Teknik *Self Affirmation* terhadap Kecemasan Akademik Siswa(i) yang Tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Ke Jenjang Perguruan Tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik *self affirmation* dapat berpengaruh terhadap kecemasan akademik siswa(i) sebelum diberikannya suatu perlakuan dan setelah diberikannya perlakuan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian yaitu *True Experimental Design* dengan bentuk *desain pretest-posttest control group design*. Populasinya adalah seluruh siswa(i) kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo yaitu 100 siswa(i). Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel yang digunakan sebanyak 22 siswa(i) yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Data diperoleh melalui angket model skala *likert* dan dianalisis dengan program *SPSS Statistic for windows* versi 22 menggunakan uji *Independent Samples Test*. Hasil analisis data diperoleh nilai sig. $0.000 < 0,05$ artinya H_a diterima dan maka H_0 ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self affirmation* ini dapat berpengaruh dalam kecemasan akademik siswa(i) kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rasa cemas yang dirasakan oleh siswa(i) akan terus menerus berdampak yang mengkhawatirkan segala macam masalah yang ada dan yang mungkin terjadi. Hal tersebut ditunjukkan dengan sulit untuk berkonsentrasi, sulit untuk mengingat sesuatu, kebingungan juga kecemasan yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman, dan terganggunya pola pikiran serta respon fisik dan sikap menjadi hasil tekanan pada pelaksanaan tugas juga kegiatan yang beragam pada situasi akademik dan teknik *self affirmation* atau penegasan diri berfokus pada pikiran dan tindakan. Terlepas dari situasinya, teknik penegasan diri ini dapat mengurangi kecemasan akademik dengan mengubah cara siswa(i) dalam berpikir, merasa, atau berperilaku.

Kata Kunci: Teknik *Self Affirmation*, Kecemasan Akademik, Siswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dimiliki setiap individu di era global yang berkembang pesat di masa kini dan masa yang akan datang. Pendidikan dianggap sebagai salah satu jalan untuk seseorang mendapatkan kesejahteraan dalam menjalani kehidupan. Dunia saat ini menuntut seseorang untuk berpendidikan karena tanpa pendidikan yang baik, maka kesejahteraan akan sulit untuk dimiliki. Siswa(i) SMA/MAN berada pada tahapan dalam meningkatkan kapasitas kualitas intelektual taraf persentase kematangan dan kesempurnaan IQ (*Intelligence Quotient*) seseorang dapat menjangkau 92% nya pada saat berusia 13 tahun, dapat diartikan bahwa tingkat kematangan intelektual pada usia remaja mengalami perubahan yang signifikan atau drastis.

Siswa(i) juga berusaha untuk mengerjakan dan menyelesaikan berbagai tugas akademiknya, dan berusaha untuk tidak gagal dalam mengerjakannya, sehingga tugas yang diberikan terlalu banyak, juga tuntutan yang terlalu tinggi, dan keterbatasan dalam keterampilan membuat beberapa siswa(i) tidak mampu beradaptasi yang berdampak kecemasan terutama dalam bidang akademik.¹ Dalam hal ini siswa(i) terkadang lebih memilih untuk menyimpan perasaan yang dirasakan.

¹ Ela Nurlaela Sari, "Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation", *Jurnal Antologi UPI*, Volume 1, (April 1, 2013):1-2, http://antologi.upi.edu/file/ELA_NURLAELA_SARI.pdf

Fakta yang didapatkan oleh peneliti di MAN (Madrasah Aliyah Negeri) Palopo, masih banyak anak usia sekolah yang memiliki latar belakang perekonomian yang mampu tetapi tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi bahkan ada juga yang putus sekolah. Hal ini banyak ditemukan pada siswa(i) yang telah hampir lulus dari SMA di Madrasah Aliyah Negeri Palopo yang pada 2 tahun terakhir ini sedikit yang melanjutkan pendidikannya keperguruan tinggi. Dalam hal menuntut ilmu Allah swt. telah memberikan jaminan bagi para penuntut ilmu dalam hadis yang berbunyi;

...مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

Artinya;

“Barang siapa yang menempuh suatu jalan untuk menuntut ilmu, maka Allah swt. akan memudahkan bagi jalan untuk menuju surga”
(HR. At-Tirmidzi).²

Seiring dengan berjalannya waktu, tingkat kecemasan akademik yang dirasakan oleh siswa(i) di Madrasah Aliyah Negeri Palopo yang tidak ingin melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi begitu tinggi yang mengakibatkan meningkatnya jumlah siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi dalam berbagai faktor. Hal ini ditandakan dengan adanya faktor internal maupun eksternal yang memengaruhi siswa(i) tersebut dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi, misalnya rasa cemas yang berlebih, kekhawatiran pada masa yang akan datang, penghasilan ekonomi keluarga, keinginan untuk bekerja, kurangnya minat untuk pendidikan, lingkungan, dan ketakutan siswa(i) akan pengangguran.

² Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah, Sunan At-Tirmidzi, Kitab. Al-‘Ilmu, Juz. 4, No. 2655, (Beirut-Libanon: Darul Fikri, 1994), h.294

Berdasarkan penelitian Ela Nurlaela Sari, sebagai contohnya yang sering dialami oleh siswa(i) adalah tekanan di sekolah. Siswa(i) merasakan adanya kondisi yang kurang nyaman dalam proses akademik. Dalam ketidaknyamanan tersebut menimbulkan kecemasan sehingga siswa(i) tersebut tidak dapat berkonsentrasi dalam sebagian bahkan keseluruhan aktivitas akademiknya. Lebih lanjut dijelaskan adanya tuntutan terhadap sejumlah kemampuan yang harus dimiliki peserta didik, dijelaskan dalam standar kompetensi lulusan (Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006), lulusan SMA hendaknya:³

(1) memiliki kemampuan mengembangkan diri secara optimal dengan memanfaatkan kelebihan diri serta memperbaiki kekurangannya, (2) menunjukkan sikap percaya diri dan bertanggung jawab atas perilaku, perbuatan dan pekerjaannya, (3) menunjukkan cara berpikir logis, kritis dan inovatif dalam mengambil keputusan, (4) menunjukkan sikap kompetitif untuk mendapatkan hasil yang baik, (5) memiliki kemampuan menganalisis, dan memecahkan masalah kompleks, (6) menghasilkan karya kreatif, baik individu atau kelompok, (7) menguasai pengetahuan yang diperlukan untuk mengikuti pendidikan tinggi.

Permasalahan kecemasan akademik yang dialami siswa(i) memerlukan sebuah upaya bantuan. Bimbingan kelompok sebagai bagian integral dalam pendidikan memegang peranan penting dalam membantu permasalahan akademik siswa(i) yang dapat menghambat pengembangan potensinya. Upaya bimbingan kelompok yang diperlukan bertujuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi siswa(i) dalam proses pelaksanaan dan penyesuaian aktivitas akademik dengan berbagaiuntutannya seperti mengerjakan PR (pekerjaan

³ Ela Nurlaela Sari, “Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012)”, *Skripsi*(2013):2, <https://123dok.com/document/q2n07nrqbimbingan-mereduksi-kecemasan-akademik-peserta-didik-teknik-affirmation.html>

rumah), berdiskusi, berbicara di depan kelas, mengikuti pelajaran tambahan, dan lain sebagainya.

Kecemasan akademik merupakan reaksi terhadap perasaan tidak mampu melakukan berbagai aktivitas dalam bentuk akademik. Kecemasan akademik semacam ini sering terjadi di sekolah karena pola berpikir siswa yang tidak logis, yang sangat memengaruhi kestabilan emosi siswa.

Kecemasan memiliki efek positif dan negatif. Efek positif dari kecemasan ringan sampai sedang dapat meningkatkan kemampuan individu untuk melakukan sesuatu untuk membangun pertahanan, sehingga mengurangi kecemasan yang dirasakan. Individu akan mengambil langkah-langkah untuk mencegah ancaman, yang kemudian dapat mengurangi konsekuensi, seperti belajar keras ketika menghadapi ujian. Sedangkan efek negatif dari kecemasan dapat menyebabkan kecemasan tingkat tinggi yang mengarah pada gejala fisik yang berdampak negatif pada hasil belajar.

Selain itu, kecemasan di sekolah memoderasi hubungan antara dukungan emosional yang dirasakan guru dan kelelahan sekolah. Khususnya, ketika tingkat kecemasan tinggi, fungsi perlindungan dari dukungan emosional yang dirasakan guru terhadap kelelahan menjadi lemah juga mempertimbangkan efek merugikan dari kecemasan sekolah di lingkungan sekolah, kecemasan tersebut harus segera diberi tindakan yang dapat mengurangi rasa cemas siswa(i) tersebut seperti penegasan diri atau afirmasi diri.

Bimbingan diberikan kepada siswa(i) agar dapat mengelola stimulus yang datang dan merespon dengan pikiran dan perilaku yang positif dan logis. Salah satu teknik yang efektif untuk mengatasi kecemasan akademik adalah teknik *self affirmation* yang memiliki elaborasi konsep dengan konseling Modifikasi Perilaku-Kognitif (MPK). Elaborasi ini bisa terlihat dari konsep kedua teori tersebut. Konsep *self affirmation* dan MPK sebagai sebuah kemampuan dalam mengolah perilaku dan pikiran agar tetap dalam kondisi yang diinginkan dimana orang dapat mengubah cara mereka berpikir untuk merasakan atau bertindak, terlepas dari situasi.⁴

Menurut Cohen, dkk sebagaimana yang dikutip oleh Ela Nurlaela Sari, menggunakan *self affirmation* sebagai teknik untuk memberikan berbagai wawasan informasi baru yang membantu siswa(i) yang mengalami kecemasan akademik dalam berpikir lebih logis dan positif. Pikiran tersebut berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan siswa(i) yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik. Hal ini karena prinsip-prinsip dari teori *self affirmation* menunjukkan “*self affirmation* dapat mengurangi berbagai kejadian reaksi defensif salah satunya adalah kecemasan”. *Self affirmation* berfokus pada pikiran dan perilaku.

Self affirmation atau penegasan diri adalah tindakan membantu seseorang meyakinkan dirinya sendiri bahwa dia adalah orang yang baik dan mampu.

⁴ Ela Nurlaela Sari, “Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012)”, *Skripsi*(2013):4-5, <https://123dok.com/document/q2n07nrqbimbingan-mereduksi-kecemasan-akademik-peserta-didik-teknik-affirmation.html>.

Penegasan diri mengurangi resistensi seseorang terhadap pesan kesehatan yang menunjukkan bahwa dia bukan orang yang baik dan cakap.

Penegasan diri berfokus pada pikiran dan tindakan. Terlepas dari situasinya, teknik penegasan diri dapat mengurangi kecemasan akademik dengan mengubah cara mereka berpikir, merasa, atau berperilaku. Teknik penegasan diri meningkatkan kemungkinan bahwa siswa(i) segera merasakan bagaimana perasaan siswa(i) tentang satu peristiwa atau lainnya. Artinya, begitu individu menegaskan nilai-nilai dirinya, siswa(i) cenderung menjadi percaya, terbuka, dan penuh kasih. Perasaan ini, pada gilirannya, mengurangi kemungkinan respon defensif, seperti kecemasan dan depresi yang sudah terjadi sebelumnya, Allah swt. berfirman dalam QS. Ali-Imran/3: 139,

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Terjemahnya:

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman.”⁵ QS. Ali-Imran/3:139.

Jelas dari ayat sebelumnya bahwa setelah menceritakan bagaimana *Sunnatullah* dan orang-orang yang melukai kaum muslimin akan berakhir, Allah mengirimkan dorongan dalam ayat ini agar penderitaan kekalahan perang Uhud tidak berlarut-larut. Jangan takut pada musuh, dan jangan sedih dengan kekalahanmu di perang Uhud, karena kaum muslimin yang beriman adalah orang yang utama di mata Allah. Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum kecuali

⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Semarang: CV.ASY-SYIFA,2001), 174

kaum itu sendiri yang berusaha. Hal tersebut bertujuan agar orang dapat mengatasi ketegangan antara perlindungan diri dan perbaikan diri dengan menegaskan diri sendiri sebagai respon terhadap ancaman terhadap harga diri, sehingga memperkuat gambaran keseluruhan tentang integritas diri.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ela Nurlaela Sari juga memperlihatkan penurunan tingkat kecemasan akademik melalui teknik *self affirmation* yang menunjukkan selama proses penelitian adanya penurunan tingkat dari siswa yang memiliki kecemasan akademik yang tinggi menjadi rendah. Kecemasan akademik siswa memperoleh hasil *pretest* dengan rata-rata skor 42% tingkat kecemasan akademiknya sebelum pemberian perlakuan, setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self affirmation* dalam bimbingan dan konseling, tingkat kecemasan akademik siswa mengalami penurunan dengan memperoleh hasil *posttest* dengan rata-rata 7,3%.⁶

Berdasarkan dari hasil penelitian terdahulu tersebut ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self affirmation* ini efektif jika digunakan dalam mengatasi persoalan yang berkaitan dengan kecemasan. Sesuai dengan fenomena yang diteliti oleh penulis mengenai kecemasan akademik dikalangan siswa(i).

Berdasarkan dari hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa siswa(i) diperoleh informasi yang menunjukkan terdapat beberapa siswa(i) dengan memiliki ciri-ciri mengalami kecemasan akademik, diantaranya ada siswa(i) yang memiliki kekhawatiran, ketakutan, gelisah, sulit berkonsentrasi,

⁶ Ela Nurlaela Sari, "Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation", *Jurnal Antologi UPI*, Volume 1, (April 1, 2013):3, http://antologi.upi.edu/file/ELA_NURLAELA_SARI.pdf

bingung, dan sulit mengambil keputusan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa(i) dengan tingkat kecemasan akademik yang dimiliki khususnya siswa(i) kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri Palopo masuk dalam kategori sedang dan tinggi.

Pada penelitian ini, peneliti memilih siswa sebagai objek penelitian dikarenakan siswa merupakan makhluk sosial yang akan selalu dihadapkan pada situasi interaksi dengan orang lain. Siswa(i) ini diharapkan bisa membiasakan diri dengan menunjukkan kemampuan yang dimilikinya, dalam hal ini akademik sangat penting pada setiap peserta didik. Alasan memilih siswa(i) kelas XI MIPA di MAN Palopo, karena peneliti beranggapan bahwa pada siswa(i) tersebut dapat dikatakan tidak seharusnya memiliki rasa cemas juga kekhawatiran yang berkepanjangan yang mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri terhadap akademik tersebut dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian karena melihat kondisi permasalahan yang terjadi. Dengan begitu penulis tertarik menarik judul skripsi **“Pengaruh Teknik *Self Affirmation* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa(i) yang tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan ke Jenjang Perguruan Tinggi di MAN Palopo”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti berusaha memfokuskan pembahasan pada: Apakah teknik *self affirmation* memiliki pengaruh terhadap kecemasan akademik siswa(i) di Madrasah Aliyah Negeri Palopo yang tidak ingin melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *self affirmation* terhadap kecemasan akademik siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam kecemasan akademik siswa(i).
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan sumbangan pemikiran bagi pengembang ilmu pengetahuan dalam Bimbingan Konseling Islam dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik.
- c. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan rujukan dengan kajian tema yang sama dan ruang lingkup yang lebih luas.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai sudut pandang untuk masyarakat luas dalam menyikapi secara bijak pentingnya melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi, juga penulis mengharapkan penelitian ini dapat menambah pemahaman mengenai pentingnya melanjutkan pendidikan.
- b. Penelitian ini juga dilakukan untuk memenuhi persyaratan menjadi sarjana dan mendapatkan gelas S.Sos.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penelitian oleh Liza Harlini Nasution, Fasti Rola (2012) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan *Academic Self Management* Pada Siswa SMA kelas X Unggulan “. Penelitian ini memiliki aspek penting dari *self management* dengan kemampuan peserta didik untuk merestrukturisasi lingkungan fisik juga sosial untuk memenuhi kebutuhan mereka.⁷ Persamaan dengan peneliti terletak pada Objek penelitian yaitu mengenai kecemasan akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas, dan memiliki perbedaan pada teknik yang digunakan yaitu *self affirmation* sedangkan penelitian yang relevan menggunakan teknik *self management*.

2. Penelitian oleh Ela Nurlaela Sari (2013), dalam penelitiannya yang berjudul “Bimbingan mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik *Self Affirmation* (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran (2011/2012)“. Peserta didik dalam penelitian ini mengalami kecemasan akademik dan memiliki pola pikir yang tidak logis, pola pikir tersebut berpengaruh sangat kuat pada emosi yang akhirnya menghasilkan perilaku yang *maladaptif*. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui efektivitas teknik *self affirmation* dalam mereduksi kecemasan

⁷ Liza Harlini Nasution, Fasti Rola, “Hubungan Antara kecemasan Akademik Dengan *Academic Self management* Pada Siswa SMA kelas X Unggulan” *Jurnal*, (2012):5, <https://fpsi.mercubuana-yougya.ac.id/wp-content/upload/2012/06/Fasti-Rola-Kecemasan-Akademik.pdf>.

akademik.⁸ Persamaan dengan peneliti terletak pada teknik yang digunakan yaitu teknik *self affirmation*, sedangkan perbedaannya terletak pada pengreduksian kecemasan akademik siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan Pendidikan diperguruan tinggi sedangkan penelitian relevannya yaitu efektivitas teknik *self affirmation* dalam mereduksi kecemasan akademik siswa.

3. Penelitian oleh Tyan Firmayanto, Asmadi Alsa (2016) dalam penelitian ini yang berjudul “Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam menghadapi Ujian Nasional pada Siswa“.Tujuan penelitian untuk dapat mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan akademik dan integritas akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII jurusan MIA atau Matemaika dan Ilmu Alam.⁹ Persamaan dengan peneliti yaitu terletak pada pembahasan tentang kecemasan akademik pada siswa SMA, juga memiliki perbedaan dengan peneliti yang terletak pada kecemasan akademik dalam melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi sedangkan penelitian relevannya membahas tentang kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional.

⁸ Ela Nurlaela Sari, “Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation”, *Jurnal*, Volume 1, (April 1, 2013):1, http://antologi.upi.edu/file/ELA_NURLAELA_SARI.pdf

⁹ Tyan Firmayanto, Asmadi Alsa, “Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa “, Volume 1, (November,2016):1, https://scholar.google.co.id/idscholar?q=Integritas+Akademik+dan+Kecemasan+Akademik+dalam+Menghadapi+Ujian+Nasional+pada+Siswa&hl=en&as_sdt=0&as_vis=1&oi=sholart.

Tabel 2.1
Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Judul Skripsi	Persamaan	Perbedaan
1.	Liza Harlini Nasution, Fasti Rola: “Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan <i>Academic Self Management</i> Pada Siswa SMA kelas X Unggulan “. Hanifainy Hairul: “Pengaruh Teknik <i>Self Affirmation</i> Terhadap Kecemasan Akademis Siswa(I) yang tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Keperguruan Tinggi Di MAN Palopo”.	Persamaan dengan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah terletak pada Objek penelitian yaitu mengenai Kecemasan Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas.	Perbedaan pada penelitian dan penelitian penulis adalah Dalam penggunaan Teknik berbeda dengan peneliti relevan yang digunakan yaitu oleh penulis adalah Teknik <i>Self Affirmation</i> sedangkan penelitian yang relevan menggunakan Teknik <i>Self Management</i>.
2.	Ela Nurlaela Sari: “Bimbingan mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik <i>Self Affirmation</i> (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta	Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah terletak pada Teknik yang digunakan yaitu Teknik <i>Self Affirmation</i>.	Perbedaannya terletak pada fokus penelitian yaitu penelitian penulis memfokuskan kepada kecemasan akademik siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan pendidikan diperguruan tinggi

	Didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran (2011/2012)” Hanifainy Hairul: “Pengaruh Teknik <i>Self Affirmation</i> Terhadap Kecemasan Akademis Siswa(I) yang tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Keperguruan Tinggi Di MAN Palopo”.		sedangkan penelitian relevannya yaitu efektivitas Teknik <i>Self Affirmation</i> dalam mereduksi kecemasan akademik siswa. Dalam uji <i>statistic</i> juga berbeda yaitu penelitian penulis menggunakan Uji <i>Paired Sample</i>, sedangkan peneliti relevan menggunakan Uji <i>Wilcoxon</i>.
3.	Tyan Firmayanto, Asmadi Alsa: “Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam menghadapi Ujian Nasional pada Siswa“ Hanifainy Hairul: “Pengaruh Teknik <i>Self Affirmation</i> Terhadap Kecemasan Akademis Siswa(I) yang tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Keperguruan Tinggi Di MAN Palopo”.	Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu terletak pada pembahasan tentang Kecemasan Akademik pada Siswa tingkat Sekolah Menengah Atas.	Perbedaan penelitian penulis dengan peneliti relevan yang terletak pada objek penelitian yaitu Kecemasan Akademik dalam melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi sedangkan penelitian relevannya membahas tentang Kecemasan Akademik dalam menghadapi ujian nasional.

B. Landasan Teori

1. Self Affirmation

a. Pengertian Self Affirmation

Teori ini pertama kali dipopulerkan oleh psikolog Prancis Emile Coué pada tahun 1920-an. Norman Cousins, diceritakan dalam buku Covey "*Primary Greatness*" penulis "*Anatomy of Disease and Human Choice*," mengakui kekuatan penegasan diri yang positif, yang memungkinkannya untuk kembali sehat setelah kecelakaan yang hampir merenggut nyawanya saat sedang berlibur ke luar negeri. Dokter pada saat itu memvonis dirinya dengan kemungkinan kesempatan untuk sembuh total hanya seperlima.

Teknik penegasan diri berfokus pada pikiran dan tindakan. Salah satu bentuk kecemasan yang sering dihadapi oleh siswa(i) adalah kecemasan akademik dengan mengubah cara siswa(i) berpikir, merasa, atau berperilaku. Penegasan diri meningkatkan kemungkinan bahwa peserta segera merasakan bagaimana perasaan mereka tentang satu peristiwa atau lainnya. Melalui teknik penegasan diri, pola pikir yang tidak logis atau irasional diubah melalui pernyataan atau penegasan positif yang dibuat dan diulangi tentang diri sendiri.

Dengan kata lain, siswa(i) mampu secara mandiri meneguhkan diri dan secara aktif mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. Penegasan diri secara positif adalah proses manipulasi psikologis yang mengubah pikiran tidak logis menjadi logis, sehingga perasaan dan tindakan yang akan dilakukan sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut Covey, yang dikutip oleh Novia Kartika, bahwa *Self affirmation* memiliki 5 karakteristik yang harus dipenuhi agar memiliki dampak luar biasa dalam diri seseorang, seperti:

1. Sifatnya personal, yang berarti haruslah tertulis sebagai orang pertama “saya adalah orang yang hebat”, “saya akan tegas dalam mengambil keputusan”.
2. Bersifat positif, yang berarti memperkuat yang baik dan benar.
3. Bersifat *present tense*, yang berarti hendaknya harus sudah memiliki potensi atau kemungkinan akan melakukan itu.
4. Bersifat visual, yang artinya harus dapat dilihat secara jelas dalam pikiran.
5. Dan sifatnya emosional, artinya harus memiliki perasaan yang sangat kuat yang terhubung dengan hal itu.

b. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Self Affirmation

Menurut Covey, sebagaimana yang dikutip oleh Novia Kartika. Bahwa ada 3 cara sederhana yang dapat membantu seseorang menuju proses *self affirmation* yang positif, yaitu:

- 1) Gunakan teknik relaksasi untuk menanamkan penguatan. Penguatan tidak dapat sepenuhnya dicapai secara efektif dengan segala kesibukan seseorang. Pikiran dan tubuh perlu diturunkan fungsi-fungsinya sejenak. Ketika manusia berada dalam keadaan yang sangat rileks, otak akan sangat mudah disugesti. Melalui penguatan visual dan emosional dapat menanamkan ide-ide jauh di dalam pikiran.

2) Gunakan sebuah pengulangan untuk memastikan keberhasilan, jika berencana menggunakan *affirmation* untuk menginisiasi perubahan atau menyiapkan diri untuk masa depan, hal yang perlu dilakukan adalah harus mengalaminya secara berulang. Katakanlah, lihatlah dan rasakanlah. Buat hal itu menjadi bagian dari diri.

3) Gunakan imajinasi dan visualisasi untuk melihat perubahan, dalam penguatan (*affirmation*) semakin rinci yang dapat dilihat, maka semakin mampu merasakannya seolah diri berada di sana. Dalam membayangkan warna ruangan kerja, merasakan karpet yang terhampar di bawah kaki, merasakan tidur di atas sofa yang nyaman di rumah. Hidup dalam memori yang terlalu banyak, terlalu sedikit imajinasi terlalu banyak terpaku pada apa yang sedang terjadi dan telah terjadi, sedikit sekali mengenai apa yang akan terjadi seolah sedang mencoba menyetir ke depan namun dengan melihat melalui kaca mobil yang pandangannya ke belakang.¹⁰ Hal tersebut menunjukkan bahwa salah satu karunia yang diberikan pada manusia adalah daya imajinasi yang kuat.

Self affirmation pada umumnya digunakan untuk mengatasi adanya pikiran negatif yang berlebihan. Bagi siswa yang memiliki rasa percaya diri yang kurang, tentu sering memiliki keragu-raguan dan kecemasan yang berlebihan saat melakukan sesuatu. Hal tersebut menunjukkan bahwa pentingnya *self affirmation* untuk memperbaiki sikap dan perilaku dari individu.¹¹

¹⁰ Novia Kartika,” Kekuatan Besar Positive Self Affirmation dan Kunci Kesuksesan “*Jurnal*, (Mei 6, 2017): 1-2, https://www.kompasiana.com.kekuatan-besar-positive-Self-Affirmation-dan-kunci-kesuksesan?Page=1&page_image=1.

¹¹ Jubilee Enterprise, *Kiat Mencapai Target Pakai Internet*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 20.

c. Prosedur Teknik *Self Affirmation*

Prosedur teknik *self affirmation* dalam menangani kecemasan akademik adalah sebagai berikut:

1) Membantu konseli mengidentifikasi perilaku-perilaku dan situasi yang tidak menyenangkan terjadi, dengan menanyakan situasi dan penyebab kecemasan akademik muncul.

2) Membantu konseli mengidentifikasi respon emosional, *mood* yang kurang menyenangkan, atau perilaku masalah yang mengikuti pikiran-pikiran yang mengganggu.

3) Membantu konseli untuk berhenti berpikir tentang pikiran-pikiran yang mengganggu atau membantu konseli berpikir lebih rasional atau pikiran yang diinginkan.¹²

D. Asumsi Intervensi

Asumsi berikut menjadi acuan pokok dalam merancang program *self affirmation* dalam mereduksi kecemasan akademik siswa(i), sebagaimana yang dikutip dari skripsi yang berjudul “Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik *self affirmation* (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012)” oleh Ela Nurlaela Sari, yaitu:

¹² Ela Nurlaela Sari, “Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012)”, *Skripsi*(2013):52, <https://123dok.com/document/q2n07nrqbimbingan-mereduksi-kecemasan-akademik-peserta-didik-teknik-affirmation.html>.

1) Kecemasan akademik terjadi karena informasi tidak tersimpan dalam bentuk sistematika yang baik, informasi sukar ditemukan dan penggalian tidak berhasil. Hal tersebut disebabkan oleh perasaan kesal dan emosi akibat dari pola berpikir yang tidak tepat. Ketidaktepatan pola pikir ini dipengaruhi oleh minimnya informasi yang diperoleh, sehingga individu hanya dapat melihatnya dari satu sudut pandang saja.

2) Individu merasa responsif terhadap realitas situasi, tetapi responsif terhadap pandangan siswa(i) sendiri yang menyimpang tentang situasi.

3) Siswa(i) yang mengalami kecemasan akademik menyebabkan kecemasan dengan memproses informasi dan pemikiran yang salah dan menciptakan sistem kepercayaan berdasarkan sejarah masa lalu yang datang ke pikiran, yang pada akhirnya menyebabkan perilaku tegang dan konsentrasi yang mengarah pada penurunan daya.

4) *Self affirmation* atau penegasan diri diposisikan sebagai teknik untuk mengembangkan wawasan bagi individu yang menderita kecemasan akademik. Jika seseorang memiliki tingkat wawasan yang tinggi, maka kecenderungan informasi yang dimilikinya cukup nyata dan senantiasa melihat dengan sudut pandang yang berbeda, sikap tersebut dapat mengurangi kecemasan akademiknya.

Salah satu indikator afirmasi, siswa(i) dapat melakukan sebuah proses mengembangkan kemampuannya. Ingatlah bahwa kesuksesan hanya pantas diraih

oleh orang-orang yang pantas, yakni orang-orang yang telah memiliki kompetensi dan kesiapan untuk meraihnya.¹³

2. Kecemasan Akademik

a. Pengertian Kecemasan Akademik

Diawali dengan teori Freud, kecemasan adalah ketakutan yang tidak spesifik tanpa objek, sehingga individu sering mengalami kesulitan untuk menentukan sumber kecemasan dan menjelaskannya secara konkrit. Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang menimbulkan gejala seperti perasaan khawatir dan takut. Seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang ada dan yang mungkin terjadi, sehingga akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil suatu keputusan, bingung dan menjadi sulit untuk mengingat sesuatu.¹⁴

Kecemasan akademik adalah suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang datang tanpa sebab khusus, baik yang berasal dari luar juga pada individu, kecemasan tersebut berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman sehingga menyebabkan terganggunya pola pikiran serta respon fisik dan sikap menjadi hasil tekanan pada pelaksanaan tugas juga kegiatan yang beragam pada situasi akademik.

¹³ Eko Prasetyo, *Quantum Affirmation*, (Banyuwangi: Guepedia The First On-Publisher in Indonesia, 2022), 146.

¹⁴ Maria Paula Toby, "Hubungan antara kecemasan akademik dengan penggunaan defense mechanism pada mahasiswa", *Skripsi*, (2018):24, http://repository.usd.ac.id/23/2/1978_full.pdf

b. Aspek-aspek Kecemasan Akademik

Menurut Calhoun dan Acocella sebagaimana dikutip oleh Maria Paula Toby dalam Skripsinya yang berjudul “ Hubungan antara kecemasan akademik dengan penggunaan defense mechanism pada mahasiswa”.¹⁵ mengemukakan aspek- aspek kecemasan dalam 3 bentuk reaksi, yaitu:

1) Reaksi emosional, ialah komponen berasal dari kecemasan yang kaitannya terdapat di persepsi seseorang, sebagai akibatnya akan memberi dampak pada psikologis seseorang seperti, perasaan sedih, perasaan keprihatinan, ketegangan, mencela diri sendiri atau orang lain.

2) Reaksi kognitif, artinya komponen kecemasan yang kaitannya pada kepandaian berfikir jernih dalam penyelesaian sebuah masalah. Hal ini tentu bisa memunculkan rasa kekhawatiran serta ketakutan seseorang.

3) Reaksi fisiologis, berkaitan dengan reaksi tubuh individu terhadap asal sumber kecemasan seperti ketakutan serta kekhawatiran. Reaksi ini bekerjasama menggunakan sistem saraf yang bisa mengendalikan otot dan kelenjar tubuh sehingga memunculkan reaksi seperti jantung yang berdetak lebih keras, nafas yang berhembus lebih cepat hingga tekanan darah yang meningkat.

c. Sumber-Sumber Kecemasan Akademik

Sumber munculnya kecemasan akademik oleh Santrock dalam Prawitasari seperti yang dikutip oleh Maria Paula Toby dalam skripsinya berjudul “Hubungan antara kecemasan akademik dengan penggunaan *defense mechanism*

¹⁵ Maria Paula Toby, “Hubungan antara Kecemasan Akademik dengan Penggunaan *defense mechanism* pada Mahasiswa”, ...26.

pada mahasiswa”¹⁶ beberapa sumber tersebut ialah:

1) Tingkat kecemasan yang tinggi merupakan dampak dari tingginya harapan atau keinginan orangtua terhadap anaknya untuk mencapai prestasi yang tinggi di luar kemampuan anak.

2) Banyaknya tugas akademik yang sulit untuk dikerjakan juga bisa memicu munculnya kecemasan pada diri siswa(i)

3) Adanya perbandingan sosial antar siswa(i) juga bisa memicu munculnya kecemasan yang tinggi, serta

4) Pengalaman akan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik juga dapat memicu kecemasan akademik saat mengerjakan tugas-tugas selanjutnya.

3. Faktor yang Memengaruhi Siswa(i) tidak Ingin Melanjutkan Pendidikannya Keperguruan Tinggi.

Ada 2 faktor yang menjadi penyebab siswa(i) tidak melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi yaitu faktor internal dan faktor eksternal, sebagaimana yang dikutip oleh Maria Marselina Ony dalam skripsinya yang berjudul Faktor Penyebab Siswa Lulusan SMA Tidak Melanjutkan Pendidikan Keperguruan Tinggi (Studi Kasus di Desa Seso Kec.Soa Kab.Ngada):

1) Faktor internal ialah faktor yang berasal dari dalam diri siswa(i), terdiri dari faktor fisiologis dan psikologis seperti:

- a) Penghasilan keluarga
- b) Keinginan untuk bekerja
- c) Kurangnya minat untuk pendidikan

¹⁶ Maria Paula Toby, “Hubungan antara Kecemasan Akademik dengan Penggunaan *defense mechanism* pada Mahasiswa”,...27-28.

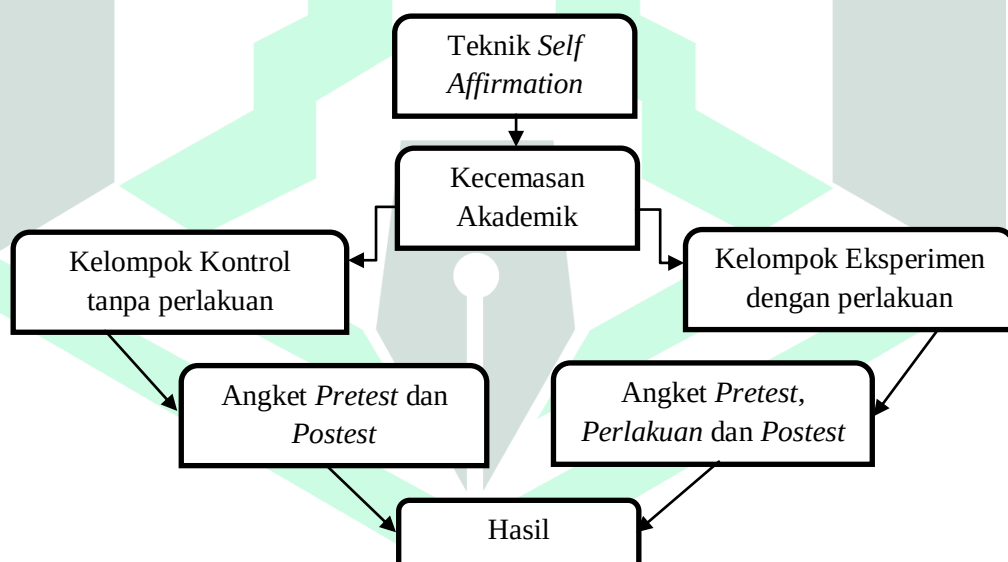
d) Ketakutan siswa untuk menganggur.

2) Faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari luar diri siswa(i) terdiri dari faktor sekolah dan masyarakat seperti lingkungan pergaulan.¹⁷

Kecemasan akademik dimaknai sebagai kecemasan yang dipicu oleh ketidakmampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik.¹⁸ Salah satu upaya pengendalian kondisi cemas dan stress yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan penegasan diri atau afirmasi diri untuk membantu siswa(i).

C. Kerangka Pikir

Penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana dengan variabel independen (bebas X) dan variabel dependen (terikat Y) yaitu *self affirmation* dan faktor yang dipengaruhi yaitu kecemasan akademik siswa(i). Adapun kerangka pikir pada penelitian ini dapat digambarkan bagan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

¹⁷ Maria Marselina Ony, "Faktor Penyebab Siswa Lulusan SMA Tidak Melanjutkan Pendidikan Keperguruan Tinggi (Studi Kasus di Desa Seso Kec.Soa Kab.Ngada)", *Skripsi* (September 2021):16, http://skripsi.undana.ac.id/?p=show_detail&id=1547

¹⁸ Naili Faizatis Syifa, *Bank Soal dan Kunci Jawaban Bimbingan dan Konseling*, (Tegal, Pernal edukreatif, 2022), 10.

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah dugaan sementara atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis yang digunakan dinamakan (H_a) atau hipotesis alternative yaitu menyatakan keadaan saling berhubungan antara dua variabel atau lebih dan (H_0) atau hipotesis nol yaitu hipotesis yang menunjukkan bahwa satu kelompok dengan kelompok yang lainnya tidak adanya saling hubungan. Hipotesis dari penelitian ini yaitu besaran pengaruh *self affirmation* terhadap kecemasan akademik.

H_a : Terdapat Pengaruh *Self Affirmation* terhadap Kecemasan Akademik Siswa(i).

H_0 : Tidak Terdapat Pengaruh *Self Affirmation* terhadap Kecemasan Akademik Siswa(i).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu dengan teknik pengambilan sampel umumnya secara acak. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan dengan berlandaskan pada filsafat positivisme.¹⁹ Desain penelitian yang digunakan yaitu *True Experimental Design* dengan bentuk *desain pretest-posttest control group design*. Desain ini memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak, pada kedua kelompok diberikan *pretest* dan *posttest* dengan soal yang sama dimana *pretest* diberikan sebelum perlakuan dan *posttest* diberikan setelah pemberian perlakuan. Subjek yang dipilih pada desain penelitian ini tidak secara acak.²⁰ Adapun desainnya terbentuk sebagai berikut:

Tabel 3.1
Langkah Penelitian

Group	Pretest	Variabel Terikat	Posttest
Eksperimen	Y ₁	X	Y ₂
Kontrol	Y ₁	-	Y ₂

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: CV Alfabeta, 2013.):13

²⁰ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011, h. 115

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian merupakan suatu wilayah atau tempat untuk melakukan proses penelitian agar mendapatkan data-data terkait yang di butuhkan. Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri Kota Palopo. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Mei sampai Juni 2022.

C. Definisi Operasional Variabel

1. *Self Affirmation*

Teknik *self affirmation* berfokus pada pikiran dan perilaku yang dapat mereduksi kecemasan akademik dengan cara mengubah cara siswa(i) berpikir untuk merasakan atau bertindak, terlepas dari situasi, kalimat positif yang dibuat dan dinyatakan secara berulang-ulang pada diri sendiri.²¹ Teknik *self affirmation* menerapkan kalimat positif, relaksasi, sugesti diri, dan memfokuskan diri pada satu aspek kehidupan.

2. Kecemasan Akademik

Reaksi dari diri yang merasa tidak mampu untuk melakukan berbagai aktivitas dalam bentuk akademik. Kecemasan akademik ini sering terjadi di sekolah karena siswa cenderung memiliki pola pikir yang tidak logis yang juga sangat berpengaruh pada stabil tidaknya emosi siswa.²² Dalam penelitian ini kecemasan akademik memiliki indikator yaitu:

- *Mood* (Psikologis); Homles mengatakan bahwa gejala yang menimbulkan

²¹ Ela Nurlaela Sari, "Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation", *Jurnal*, Volume 1, (April 1, 2013):1, http://antologi.upi.edu/file/ELA_NURLAELA_SARI.pdf

²² Maria Paula Toby, "Hubungan antara Kecemasan Akademik dengan Penggunaan *defense mechanism* pada Mahasiswa", *Skripsi*, (2018):3-4, http://repository.usd.ac.id/23/2/1978_full.pdf

mood (Psikologis) berupa kekhawatiran, ketegangan, panik, gelisah, rasa takut, gugup, dan merasa tidak aman.

- Kognitif; secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin timbul, sehingga akan sulit baginya untuk berkonsentrasi atau mengambil sebuah keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono, mengartikan populasi sebagai suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.²³ Populasi juga dapat di definisikan sebagai seperangkat unit analisis yang lengkap yang sedang diteliti.²⁴ Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa(i) kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri Kota Palopo.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti. Oleh karena itu, sampel harus dilihat sebagai suatu pendugaan terhadap suatu populasi dan bukan populasi itu sendiri.²⁵ Jumlah banyaknya sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini ditentukan secara *purposive sampling* dengan menetapkan ciri-ciri khusus sesuai dengan tujuan penelitian yang dilihat dari indikator kecemasan akademik siswa(i) sebelum diberikan perlakuan yaitu diantaranya

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: CV Alfabeta, 2013): 389.

²⁴ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), 11.

²⁵ Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Surabaya: Zifatama Publishing, 2016), 104.

memiliki kecemasan dalam bidang akademik. Pengambilan sampel diperoleh berdasarkan data observasi dan pemberian angket kecemasan akademik untuk mengukur taraf kecemasan akademik yang dimiliki oleh siswa(i).

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, prosedur dan teknik pengumpulan data yang digunakan penulis yaitu:

1) Observasi

Observasi harus dilakukan untuk mengetahui kebenaran suatu penelitian yang sebenarnya. Kegiatan observasi di lapangan dicatat secara sistematis sehingga laporan data dapat diperiksa keabsahannya.

2) Wawancara

Wawancara dilakukan dengan cara berkomunikasi secara langsung dengan responden untuk mengetahui permasalahan awal juga suatu hal-hal yang lebih mendalam.

3) Kuesioner atau Angket

Kuesioner adalah kumpulan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden tentang diri sendiri atau hal-hal yang diketahui. Instrumen ini diberikan dan diedarkan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh deskripsi tentang kecemasan siswa, baik pada saat *pretest* maupun *posttest*. Setiap item pernyataan yang diberikan dilengkapi dengan jawaban dengan empat pilihan dengan pembobotan rentang 1 sampai 4 yaitu, untuk item positif jawaban SS bobotnya 4, Jawaban S bobotnya 3, Jawaban TS bobotnya 2, Jawaban STS bobotnya 1. Berikut adalah tabel pembobotan angket:

Tabel 3.2
Pembobotan Angket Penelitian

Pilihan Jawaban	Kategori
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Penggunaan angket dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari pelaksanaan teknik *self affirmation* terhadap kecemasan akademik siswa(i) kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri Palopo. Penelitian ini menggunakan skala likert untuk mengukur bagaimana sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial, fenomena sosial tersebut telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti.

Penilaian tingkat kecemasan akademik dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 yang berjumlah 23 item. Menurut Eko dalam hal pemberian skor dan klasifikasi hasil penelitian hendaknya memperhatikan beberapa hal, seperti:²⁶

- a. Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel;

Skor maksimal ideal = jumlah item x skor tertinggi

- b. Menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel;

Skor minimal ideal = jumlah item x skor terendah

- c. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel;

Rentang skor = skor maksimal ideal – skor minimal ideal

- d. Mencari internal skor;

²⁶ Eko Putro Widoyoko, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), 144.

Interval skor = Rentang skor/3.

Berdasarkan pendapat di atas, interval kriteria dapat ditentukan sebagai berikut:

- a. Skor tertinggi : $21 \times 4 = 84$
- b. Skor terendah : $21 \times 1 = 21$
- c. Rentang : $84 - 21 = 63$
- d. Interval : $63 : 3 = 21$

Tabel 3.3
Kategori Kecemasan Akademik

Kategori	Rentang Skor
Tinggi	84 – 63
Sedang	63 – 42
Rendah	42 – 21

4) Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengumpulan data dengan cara mengalirkan atau mengekstraksi data dari catatan, dokumentasi, administrasi sesuai dengan masalah yang diteliti.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan atau memperoleh data dalam melakukan suatu penelitian. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket sebagai sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data atau pendapat faktual yang berkaitan dengan responden, yang dianggap sebagai fakta atau kebenaran yang diketahui

dan perlu dijawab oleh responden.

Sebelum angket digunakan untuk penelitian lapangan, angket terlebih dahulu divalidasi oleh dosen pembimbing. Angket tersebut diuji coba di lapangan, dan reliabilitas angket penelitian. Instrumen pengumpulan data ini terlebih dahulu diuji di lapangan terbatas untuk mengetahui validitas dan realibilitasnya.

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Jumlah item	Nomor item
Kecemasan Akademik	- <i>Mood</i> (Psikologis): khawatir, ketegangan, panik, ketakutan, gelisah, gugup, dan rasa tidak aman.	12	1, 2, 5, 6, 7, 10, 12,13,15, 17, 22, 23
	-Kognitif: sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, bingung, dan sulit untuk mengingat kembali.	11	3, 4, 8, 9, 11, 14, 16, 18, 19, 20, 21
Jumlah		23	23

G. Uji Validitas dan Uji Reabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Uji Validitas dipergunakan untuk menguji dan mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner. Kuesioner dikatakan valid, jika pernyataan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang diukur.²⁷ Dari hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 22,0 ditemukan

²⁷ Masyrukin, *Statistik Inferensial*. (Kudus: Media Ilmu Press, 2004), 20.

bahwa dari 23 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 2 item disebabkan nilai r hitung yang diperoleh $<$ (lebih kecil atau kurang) dari t table 0,194 yaitu item nomor 3 (0,122), dan nomor 5 (0,004), sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 21 item pernyataan. Hasil pengujian validitas item secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Berikut hasil uji validasi soal yang telah diuji cobakan pada table di bawah ini:

Tabel 3.5
Hasil Uji Validasi Butir Item

Nomor butir	Nomor item	Jumlah
Valid	1,2,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21	21
Tidak Valid	3,5	2

Berdasarkan hasil uji validasitas di atas, dari hasil uji validitas terhadap 23 item pernyataan, terdapat 2 item tidak valid dan 21 item valid. Maka kisi-kisi dari hasil uji validitas instrument dituangkan dalam table di bawah ini:

Tabel 3.6
Kisi-Kisi Instrumen (Final)

Variabel	Indikator	Jumlah Item	Nomor item
Kecemasan Akademik	- <i>Mood</i> (Psikologis): khawatir, ketegangan, panik, ketakutan, gelisah, gugup, dan rasa tidak aman.	11	1, 2, 6, 7, 10, 12,13,15, 17, 22, 23
	-Kognitif: sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, bingung, dan sulit untuk mengingat kembali.	10	4, 8, 9, 11, 14, 16, 18, 19, 20, 21
Jumlah		21	

2. Uji Reliabilitas Instrument

Menurut Arikunto Reabilitas menunjukkan pada sebuah pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument sudah baik. Instrument yang reliabel akan dapat dipercaya. Dimana instrument tersebut tidak bersifat tendensius sehingga bisa mengarahkan responden untuk dapat memilih jawaban tertentu.²⁸

Adapun kategori koefisien realibilitas adalah sebagai berikut:

0.80 – 1.00 : Realibilitas sangat tinggi

0.60 – 0.80 : Reabilitas tinggi

0.40 – 0.60 : Reabilitas sedang

0.20 – 0.40 : Reabilitas rendah²⁹

Suatu variabel dikatakan reliable jika memberikan nilai $\alpha > 0,6$.³⁰ Dari hasil uji validitas kemudian butir-butir item yang tidak valid dianalisis reabilitasnya, diketahui hasil analisis *Cronbach Alpha* yaitu sebesar 0,827 itu berarti instrument penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60 sehingga dapat disimpulkan bahwa reliabilitas soal tes baik dan layak digunakan untuk penelitian. Hasil pengujian realibilitas secara lengkap dapat dilihat pada lampiran.

²⁸ Suharini, Arikonto, *Prosedur Penelitian (Satu Pendekatan Praktek)*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 144.

²⁹ Purwanto, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015). 197.

³⁰ Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014): 87.

H. Teknik Analisis Data

Penyelesaian penelitian ini dengan menggunakan teknik analisis kuantitatif. Teknik pengolahan data menggunakan program *SPSS Statistics 22 for windows*.

1) Analisis Statistik Deskriptif

Analisis data yang dimaksudkan dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan kecemasan akademik siswa(i) berupa kondisi awal (*pretest*) dan kondisi kondisi akhir (*posttest*) sebelum dan sesudah diberi treatment pada siswa(i) menggunakan teknik *self affirmation* dengan menggunakan persentase. Penyajian data pada penelitian ini dilakukan dengan cara mencari frekuensi relatifnya (mencari presentase). Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan tingkat kecemasan akademik siswa(i) di Madrasah Aliyah Negeri Palopo, sebelum dan sesudah perlakuan berupa penggunaan latihan kecemasan akademik dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Tiro (dalam Karunta, 2016)

Keterangan:

P : Persentase

f : Frekuensi yang dicari persentase

N : Jumlah subyek (sampel)

2) Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan SPSS versi 22 dengan *statistic kolmogoriv-Smirnov* dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Jika Signifikasi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal
- b. Jika Signifikasi $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.³¹

3) Uji Hipotesis

Pengujian ini dilakukan pada taraf signifikan tertentu adalah 5% yang artinya tingkat kesalahan suatu variabel adalah 5% atau 0,05 sedangkan tingkat keyakinannya adalah 95% atau 0,95. Jadi apabila tingkat kesalahan suatu variabel $> 5\%$ atau 0,05 berarti variabel tersebut tidak signifikan begitu sebaliknya. Apabila tingkat kesalahan suatu variable $< 5\%$ atau 0,05 berarti variable tersebut signifikan. Analisis data ini dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 22.

Jika $\text{sig} < 0.05$ maka H_a diterima sedangkan H_0 ditolak.

Jika $\text{sig} > 0.05$ maka H_a ditolak sedangkan H_0 diterima.

³¹ Dwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS*, (Jakarta: PT. Buku Kita, 2009), 38.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain dengan menggunakan metode eksperimen dengan jenis *True Experimental Design* dengan bentuk *desain pretest-posttest control group design*, penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah teknik *self affirmation* ini berpengaruh terhadap kecemasan akademik siswa(i) yang tidak melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo kelas XI MIPA dengan populasi sebanyak 100 siswa(i). Sementara yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 siswa(i) dan terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada bab ini peneliti akan mengemukakan hasil penelitian mengenai kecemasan akademik dari siswa(i) yang tidak berkeinginan melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi.

1. Gambar Umum Madrasah Aliyah Negeri Palopo

Hadirnya lembaga pendidikan di suatu daerah tentu merupakan sebuah tuntutan dalam rangka melakukan perubahan masyarakat dari kebodohan, keterbelakangan dan kemiskinan menuju pada tatanan masyarakat yang mandiri dan maju serta sesuai dengan tuntutan zaman. Oleh karena itu, dari tahun ke tahun, sekolah akan selalu mendata atau menilai siswa(i), pimpinan, sarana, prasarana, dan kurikulum yang berlaku.

Madrasah sebagai lembaga pendidikan Islam formal telah berkembang dalam kehidupan masyarakat Islam Indonesia. Berbagai kebijakan pendidikan untuk meningkatkan mutu melalui pengelolaan madrasah antara lain pengembangan kelembagaan, kurikulum, sumber daya manusia, sarana dan prasarana, dan perubahan sistem lainnya. Demikian pula Madrasah Aliyah Negeri Palopo telah berkembang sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang dikelola oleh Kementerian Agama.

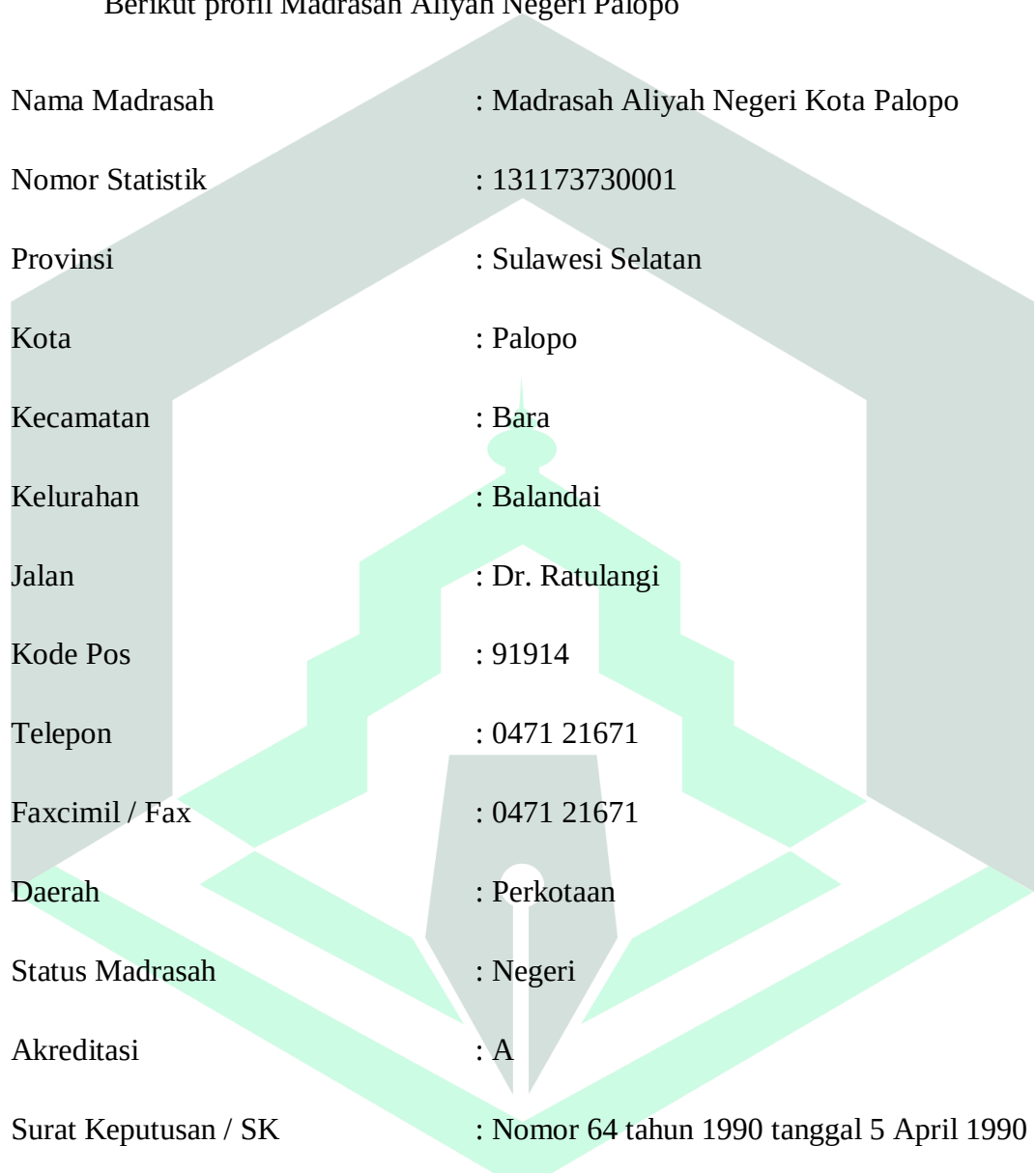
Madrasah ini merupakan lembaga pendidikan yang di bawah naungan oleh Kementerian Agama. Lokasinya sangat strategis karena melewati angkutan umum, atau Jl. DR. Raturangi Ex. Kecamatan Baranda, kota Bara Palopo. Bangunan sekolah milik pribadi dengan luas 39.279 m². Madrasah Aliyah Negeri atau disingkat MAN Palopo merupakan alih fungsi dari Pendidikan Guru Agama Negara (PGAN) Palopo.

PGAN Palopo didirikan pada tahun 1960 dengan nama PGAN 4 Tahun (setingkat SMP), namun telah diperpanjang selama dua tahun menjadi PGAN 6 Tahun (setingkat SMA). Ini berlangsung dari tahun 1968 hingga 1986. Kemudian, dari tahun 1986 hingga 1993, masa studi diubah menjadi tiga tahun setelah MT pindah dari PGAN empat tahun ke tingkat Sekolah Pendidikan Guru (SPG) saat itu. Berakhir pada tahun 1993 dari PGAN Palopo yang menempuh pendidikan selama 3 tahun. Dan dua tahun sebelum masa penelitian berakhir, yaitu pada tahun 1990, PGAN Palopo berubah menjadi Madrasah Aliyah Negeri (MAN)

Palopo. Hal itu didasarkan pada Surat Keputusan Menteri Agama RI.nomor 64 Tahun 1990 pada tanggal 25 April 1990.³²

a. Identitas Madrasah

Berikut profil Madrasah Aliyah Negeri Palopo



Nama Madrasah	: Madrasah Aliyah Negeri Kota Palopo
Nomor Statistik	: 131173730001
Provinsi	: Sulawesi Selatan
Kota	: Palopo
Kecamatan	: Bara
Kelurahan	: Balandai
Jalan	: Dr. Ratulangi
Kode Pos	: 91914
Telepon	: 0471 21671
Faxcimitil / Fax	: 0471 21671
Daerah	: Perkotaan
Status Madrasah	: Negeri
Akreditasi	: A
Surat Keputusan / SK	: Nomor 64 tahun 1990 tanggal 5 April 1990
SK ditandatangani oleh	: Menteri Agama
Tahun Berdiri	: 1990

³² Arsip, Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo

Tahun Pengesahan	: 1990
Status Madrasah	: Pagi
Bangunan Madrasah	: Milik Sendiri
Luas Madrasah	: 39, 279 Km ²
Alamat Madrasah	: Jln. Dr. Ratulangi Balandai Kota Palopo
Jarak ke Kota	: 4 (Empat) Km
Perjalanan Perubahan Madrasah	: PGAN – MAN PALOPO
Jumlah KKM	: 1 (Satu) Madrasah
Organisasi Penyelenggara	: Pemerintah

b. Visi dan Misi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo

1) Visi

Terwujudnya insan yang beriman, bertaqwa, cerdas, dan menguasai IPTEK serta mampu bersaing ditingkat lokal maupun global.

2) Misi

- a) Menumbuhkan penghayatan terhadap nilai-nilai keikhlasan dan mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari.
- b) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara afektif dan efisien sehingga siswa dapat berkembang secara optimal sesuai potensi yang dimiliki.
- c) Meningkatkan motivasi dan percaya diri dalam belajar baik secara pribadi maupun kelompok.
- d) Membudayakan disiplin dan etos kerja yang produktif.

c. Keadaan Guru dan Siswa(i) Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo

1) Data Guru

Guru adalah pendidik profesional yang memiliki tugas utama sebagai pendidik, mengarahkan, mengajar, melatih, membimbing, dan menilai juga mengevaluasi peserta didik dalam bentuk pendidikan anak sesuai jalur formal pendidikan dasar dan menengah. Sedangkan Siswa adalah anggota masyarakat yang dalam hal usahanya mengembangkan potensi diri melalui suatu proses pembelajaran pada jalur pendidikan baik itu pendidikan formal, pendidikan informal, maupun juga pendidikan nonformal.

Berdasarkan data yang ada pada Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo, bahwa pendidikan Guru yang ada pada sekolah tersebut telah memiliki kualitas Pendidikan S1 dalam bidang pendidikan. Untuk lebih rincinya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1
Daftar Pendidikan Guru (Edukatif) PNS dan Non PNS

Ijazah Tertinggi	Guru	
	PNS	Non PNS
S2	9	1
S1	34	12
D3/D2/D1	-	-
SLTA	-	-
Jumlah	43	13

Tabel diatas merupakan hasil dari jenjang pendidikan terakhir guru-guru di Madrasah Aliyah Negeri Palopo. Mayoritas dari pendidikan terakhir guru-guru

adalah Sarjana S1 yang berjumlah 46 orang, dan Sarjana S2 yang berjumlah 10 orang. Sedangkan untuk D3/D2/D1 dan SLTA tidak ada.

Tabel 4.2
Daftar Nama Guru Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo

No	Nama Guru	L/P	Jabatan/Pkt/Gol
A.	PNS		
1.	Dra. Hj. Jumrah, M.Pd.I	P	Kepala Madrasah
2.	Dra. Maida Hawa, M.Pd.I	P	Pembina Tk.I, IV/b
3.	Drs. M. Bahrum T, M.Pd.I	L	Pembina IV/a
4.	Dra. Nurwahidah	P	Pembina Tk.I, IV/b
5.	Kasiatun, Spd	P	Pembina Tk.I, IV/b
6.	Dra. Jumiaty Sinarji	P	Pembina IV/a
7.	Dra. Ruhaya, M.P	P	Pembina Tk.I, IV/b
8.	Dra. Jumaliana	P	Pembina IV/a
9.	Drs. Haeruddin, M.Pd	L	Pembina IV/a
10.	Rahmah, S.Ag, S.Pd	P	Pembina IV/a
11.	Indarmi H.Renta, S.Ag	P	Pembina, IV/a
12.	Mustakin, Se.	L	Penata Muda Tk.I/III/b
13.	Dra. St. Nun Ainun Yahya	P	Pembina, IV/a
14.	Dra. Hj. Nurpati	P	Pembina, IV/a
15.	Drs. ABD. Muis Achmad	L	Pembina, IV/a
16.	Sujarno, S.Ag, M.Pd.I	L	Penata Tk.I III/d
17.	Yusni, ST	P	Penata Tk.I III/d
18.	Andi Sriwahyuli, S.Pd. M.Pd	P	Penata III/C
19.	Asriani Baso, S.Ag	P	Penata Muda Tk. I
20.	Paulus Baan, ST.	L	Penata Muda Tk. I

21.	Suhria Fachmi Ahlan, S.Pd	P	Penata III/a
22.	Husniati Muhyirung, S.Pd	P	Penata III/a
23.	Suciaty Rustam, S.Pd	P	Penata III/a
24.	Zulfitriah Hasim, S.Pd	P	Penata III/a
25.	Titin Harfiana, S.Pd.I	P	Penata III/a
26.	Nasrun Nawir, S.Pd	L	Penata III/a
27.	Irfan Rizal, S.Or	L	Penata III/a
28.	Musril Hamzah, S.Pd	L	Penata III/a
29.	Fakhrul Islam, S.Pd	L	Penata III/a
30.	A. Nur Amaliah Batari, S.Pd	P	Penata III/a
31.	Drs. Sofyan Lihu	L	Pembina Tk.I, IV/b
32.	Udding, S.Pd	L	Pembina Tk.I, IV/b
33.	Rahmawati, SS.	P	Pembina IV/a
34.	Hadrah, SE., M.Si	P	Pembina IV/a
35.	Bebet Rusmasari K. S.Pd	P	Penata Tk.I III/d
36.	Darwis, S.Pd	L	Pembina, IV/a
37.	Hisdayanti, ST	P	Pembina, IV/a
38.	Rizal Syarifuddin, SE	L	Pembina, IV/a
39.	Faisal Syarifuddin, ST.	L	Pembina, IV/a
40.	Abdul Wahhab, S,Si., M.Pd	L	Pembina, IV/a
41.	Alahuddin, S.Fil.I. M.Pd.I	L	Pembina, IV/a
42.	Sugiyah, SP.	P	Penata Tk.I III/d
43.	Muh. Nashir Takbir, S.Kom, M.Pd	P	Penata Tk.I III/d
B.	Non PNS		
1.	Nursanti, S.Pd	P	-
2.	Rusnia, S.Pd.I, M.Pd	P	-

3.	Satriani, S.Pd	P	-
4.	Mutmainna Tuljannah A., SE	P	-
5.	Sitti Rahmatiah Ramlan Dhara, S.Pd	P	-
6.	Witri Febrianti Subair, S.Pd	P	-
7.	Kartika, S.Pd	P	-
8.	Najemiati, S.Pd	P	-
9.	Rezki Afdhaliana, S.Pd	P	-
10.	Drs. Abd. Madjid DM., M.Pd.I	L	-
11.	Syachrir Syamsuddin, S.S., M.H	L	-
12.	Emy Kalsum, S.Pd.I	P	-
13.	Dra. Anna Rahmah Chalid, M.Pd.I	P	-

Sumber Data: Kantor Madrasah Aliyah Negeri Palopo

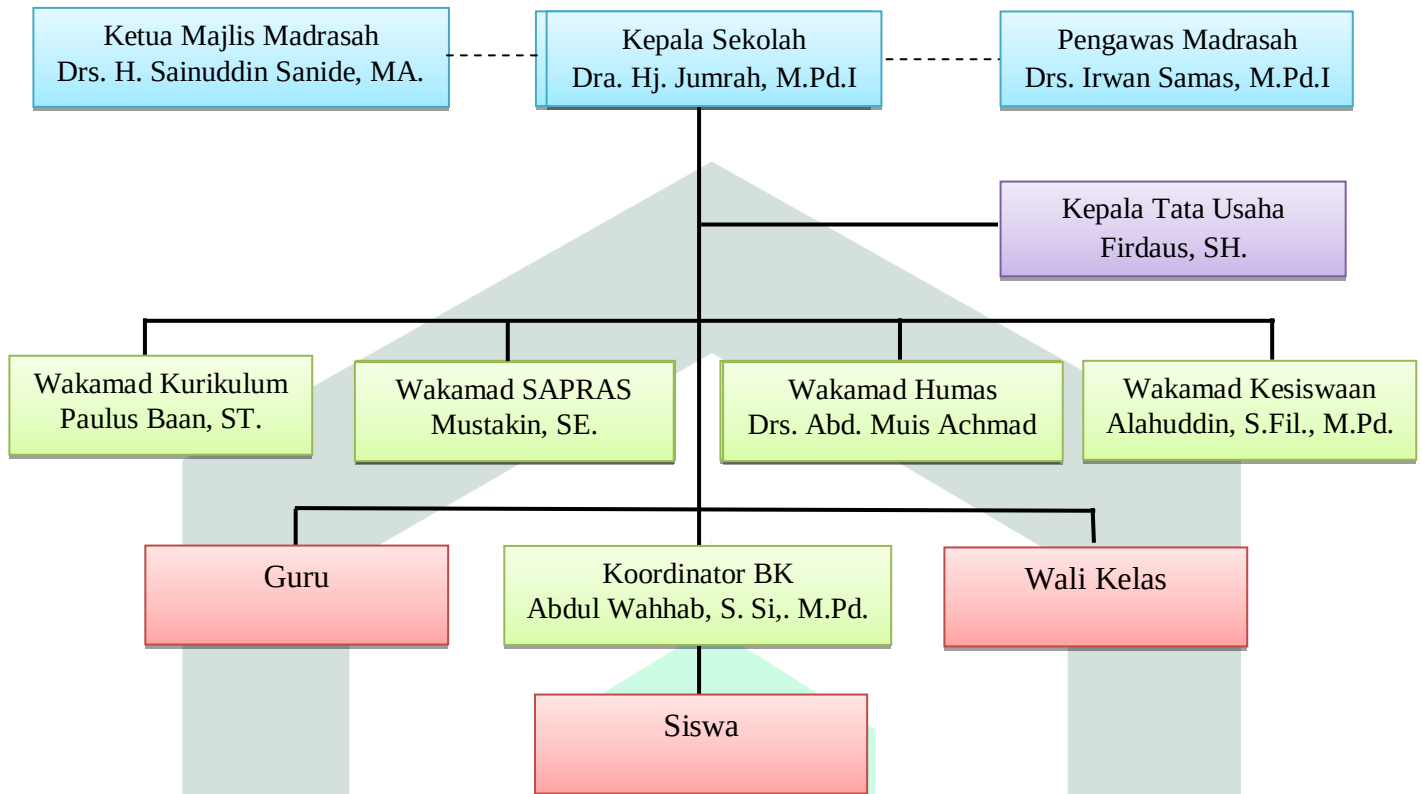
2) Data Siswa

Komponen hal ini yang penting dalam dalam suatu proses pembelajaran adalah adanya siswa(i). Data ini berisikan jumlah dari murid yang ada di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo.

Tabel 4.3
Jumlah Siswa Madrasah Aliyah Negeri Palopo Berdasarkan Kelas

Kelas	L	P	Total	Jumlah Rumbel
X	77	137	214	8
XI	85	188	273	8
XII	151	240	294	9
Jumlah	314	565	783	25

3) Struktur Kepegawaian MAN Palopo



Gambar 4.1 Struktur Kepegawaian MAN Palopo

4) Sarana dan Prasarana Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo

Secara fisik, salah satu hal terpenting dalam menunjang suatu pelaksanaan pendidikan di Sekolah adalah sarana dan prasarananya. Adanya sarana dan prasarana dengan fasilitas yang baik dan lengkap juga dapat mendukung terlaksananya proses pembelajaran di Sekolah dalam hal belajar dan mengajar. Berikut adalah data sarana dan prasarana yang ada pada Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo:

Tabel 4.4
Sarana dan Prasarana Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo
Tahun 2021/2022

No	Jenis Sarana/Prasarana	Keadaan		Jumlah
		Baik	Rusak	
1.	Gedung Aula	2	-	2
2.	Ruang Kelas	25	-	25
3.	Ruang Kepala Sekolah	1	-	1
4.	Ruang Guru	1	-	1
5.	Ruang Perpustakaan	1	-	1
6.	Ruang Komputer	2	-	2
7.	Lab. IPA	-	-	-
8.	Lab. Biologi	1	-	1
9.	Lab. Fisika	1	-	1
10.	Lab. Kimia	1	-	1
11.	Lab. Bahasa	1	-	1
12.	Life Skill	1	-	1
13.	Kamar Mandi/WC	12	2	14
14.	Ruang UKS	1	-	1
15.	Ruang Pramuka	1	-	1
16.	Ruang OSIS	1	-	1
17.	Ruang BK	1	-	1
18.	Ruang Keterampilan	1	-	1
19.	Ruang Koperasi	-	-	-
20.	Ruang Tata Usaha	2	-	2

21.	Lap. Bulutangkis	1	1	2
22.	Lap. Tennis	-	-	-
23.	Lap. Volly	-	2	2
24.	Lap. Basket	1	-	1
25.	Lap. Tennis Meja	1	-	1
Mobiler/Peralatan Sekolah				
26.	Meja Siswa	791	70	861
27.	Kursi Siswa	791	75	866
28.	Meja Guru	74	-	74
29.	Kursi Guru	74	-	74
30.	Meja Staf/TU	9	-	9
31.	Kursi Staf/TU	9	-	9
32.	Meja Kepala Sekolah	1	-	1
33.	Kursi Kepala Sekolah	1	-	1
34.	Papan Tulis	27	-	27
35.	Lemari	10	-	10
36.	Warless	1	-	1
37.	LCD	6	-	6
38.	Laptop	7	-	7
39.	Komputer	16	-	16
40.	Sound Sistem	2	-	2

Sumber Data: Kantor Madrasah Aliyah Negeri Palopo

2. Gambaran Umum Kecemasan Akademik Siswa(i) kelas XI MIPA MAN Palopo

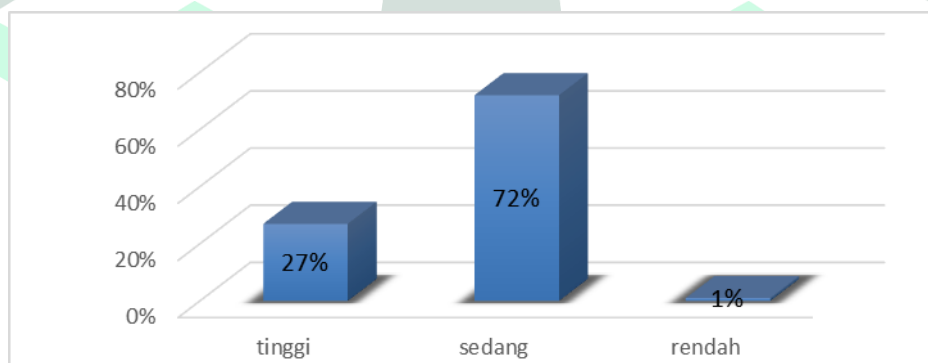
Hasil Penelitian di Madrasah Aliyah Negeri Palopo masih banyak siswa(i) yang memiliki masalah terhadap kecemasan akademik, terutama pada kelas XI MIPA. Hal ini didasarkan pada hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada saat pra penelitian terhadap siswa(i) kelas XI sebelum penyebaran angket kepada siswa(i) kelas XI MIPA. Dari hasil observasi dan wawancara tersebut sebagian memiliki kecenderungan kecemasan akademik, hal ini ditandai dengan siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi bahwasannya memiliki kekhawatiran yang menjadi beban pikiran siswa(i) tersebut yang mengakibatkan munculnya kecemasan akademik pada siswa(i). Dengan melalui penyebaran kuesioner penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai gambaran kecemasan akademik siswa(i) kelas XI Madrasah Aliyah Negeri Palopo, data pada penelitian ini terkumpul, terlebih dahulu data yang diperoleh diolah dalam bentuk nilai selanjutnya melakukan perhitungan yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Berdasarkan pada hasil perolehan data yang didapatkan melalui kuesioner kecemasan akademik, berikut dapat dilihat gambaran kecemasan akademik siswa(i) kelas XI MAN Palopo pada table berikut:

Tabel 4.5
Gambaran Kecemasan Akademik Siswa(i) Kelas XI MIPA di
Madrasah Aliyah Negeri Palopo

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	64 – 84	Tinggi	27	27%
2.	43 – 63	Sedang	72	72%
3.	21 – 42	Rendah	1	1%
Jumlah			100	100%

Berdasarkan tabel di atas menggambarkan bahwa siswa(i) kelas XI MIPA mengalami kecemasan akademik. (1%) atau (1 siswa(i)) mengalami kecemasan akademik kategori rendah, (72%) atau (72 siswa(i)) pada kategori sedang, dan pada kategori tinggi siswa(i) mengalami kecemasan akademik sebesar (27%) atau (27 siswa(i)). Jumlah keseluruhan responden sebanyak 100 siswa(i).

Kategori kecemasan akademik pada siswa(i) kelas XI MIPA di MAN Palopo dapat digambarkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4.2
Persentase Kecemasan Akademik Siswa(i) Kelas XI MIPA

Berdasarkan gambar di atas diketahui bahwa Kecemasan akademik siswa(i) kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri Palopo sebahagian besar berada pada kategori sedang dan tinggi.

3. Proses Penerapan Teknik *Self Affirmation* terhadap Kecemasan Akademik Siswa(i) yang Tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Keperguruan Tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo.

Proses yang dilakukan sebelum rencana tindakan yaitu pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Peneliti terlebih dahulu melakukan langkah pra tindakan atau *True Experimental* agar dapat mengetahui kondisi yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Tahap pertama, peneliti melakukan observasi awal terhadap siswa(i) untuk mengetahui bagaimana kondisi yang terjadi dari objek yang akan diteliti untuk mengetahui kondisi awal. Tahap kedua, peneliti memberikan *pretest* atau dengan pemberian kuesioner/angket dan kemudian menganalisis data *pretest* untuk melihat gambaran dari kecemasan akademik yang dialami siswa(i). Data tersebut digunakan dalam menentukan suatu sampel penelitian yang masuk dalam kategori siswa(i) yang memiliki tingkat kecemasan akademik yang sedang hingga yang tinggi. Tahap ketiga, peneliti melakukan proses *treatment* atau suatu perlakuan kepada siswa(i) yang memiliki kecemasan akademik kategori sedang dan tinggi, dengan memberikan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self affirmation*. Pada tahap ini, peneliti memberikan pemahaman serta penjelasan pada kegiatan yang akan dilakukan pada siswa(i). Tahap keempat, peneliti kembali memberikan kuesioner/angket kecemasan akademik sebagai bentuk *posttest* pada siswa(i).

a. Pelaksanaan *Pre-Test*

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keadaan awal kondisi kecemasan akademik siswa(i) sebelum diberikan suatu perlakuan. Angket *pretest* kecemasan akademik yang diberikan pada tanggal 27 Mei 2022 pada 100 siswa(i) kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri Palopo. Hasil angket tersebut menunjukkan 22 siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi, yang berada pada kategori sedang dan tinggi. Berikut adalah hasil dari kondisi *pretest* kecemasan akademik siswa(i) dengan kategori sedang dan tinggi.

Tabel 4.6
Hasil *Pre-Test* Kelompok Eksperimen Kecemasan Akademik Siswa(i) yang Tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Keperguruan Tinggi dengan Kategori Tinggi dan Sedang

No	Inisial Nama	Hasil <i>Pre-Test</i>	Kriteria
1.	DT	62	SEDANG
2.	AR	54	SEDANG
3.	P	53	SEDANG
4.	NA	50	SEDANG
5.	ANH	59	SEDANG
6.	M	75	TINGGI
7.	R	61	SEDANG
8.	MS	63	SEDANG
9.	F	73	TINGGI
10.	A	81	TINGGI
11.	RA	66	TINGGI
Jumlah		697	SEDANG

Berdasarkan pada tabel di atas, diketahui terdapat 4 siswa(i) dengan kriteria tinggi dan 7 siswa(i) dengan kriteria sedang terkait dengan tingkat kecemasan akademik. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti melakukan suatu *treatment* dengan menggunakan teknik *self affirmation*.

Tabel 4.7

Hasil *Pre-Test* Kelompok Kontrol Kecemasan Akademik Siswa(i) yang Tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Keperguruan Tinggi dengan Kategori Tinggi dan Sedang

No	Inisial Nama	Hasil <i>Pre-Test</i>	Kriteria
1.	SW	65	TINGGI
2.	N	68	TINGGI
3.	S	54	SEDANG
4.	HH	63	SEDANG
5.	AH	54	SEDANG
6.	SCP	59	SEDANG
7.	SY	55	SEDANG
8.	MYB	57	SEDANG
9.	GA	64	TINGGI
10.	LNT	65	TINGGI
11.	A	66	TINGGI
Jumlah		669	SEDANG

Berdasarkan pada tabel di atas, diketahui terdapat 5 siswa(i) dengan kriteria tinggi dan 6 siswa(i) dengan kriteria sedang terkait dengan tingkat

kecemasan akademik. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti tidak menerapkan *treatment* dengan menggunakan teknik *self affirmation* pada kelompok kontrol.

b. Pemberian *Treatment* Pada Kelompok Eksperimen

Sasaran intervensi dilakukan sesuai dengan sampel yang diteliti oleh peneliti yaitu terhadap 11 siswa(i) atau anggota kelompok dengan intensitas kecemasan akademik yang sedang dan tinggi. Adapun beberapa ciri peserta didik tersebut mengalami kekhawatiran yang tidak beralasan, ketegangan, panik, ketakutan gelisah, gugup, rasa tidak aman, juga sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, bingung, dan sulit untuk mengingat kembali. Upaya layanan yang diberikan untuk mereduksi kecemasan akademik anggota kelompok yaitu berupa bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok menggunakan teknik *self affirmation*. Teknik ini membantu proses serta memfasilitasi dalam penanganan siswa(i) yang memiliki kecemasan akademik dengan mengembangkan pemahaman dan mengubah cara berfikir, serta berperilaku. Dalam hal ini peneliti mencoba untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa(i) agar dapat merasakan bagaimana perasaan siswa(i) mengenai satu peristiwa atau lainnya berupa kecemasan. Peneliti memberikan bimbingan kelompok dengan ketegasan dalam bentuk motivasi dan pemberian kata-kata positif menggunakan teknik *self affirmation* yang bertujuan untuk mempelajari suatu perilaku baru dengan mengamati model yang peneliti tampilkan dan mempelajarinya. Dari kegiatan tersebut siswa(i) dapat mereduksi apa saja yang dapat diambil dari motivasi yang peneliti berikan melalui model tersebut untuk mengurangi kecemasan akademik yang dirasakan oleh siswa(i).

Kegiatan *treatment* melalui teknik *self affirmation* untuk mengurangi kecemasan akademik siswa(i) ini dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dan 3 kali pemberian perlakuan.

1) Tahap pertama

Tahap ini peneliti menjelaskan juga bagaimana pemaparan kegiatan dari teknik *self affirmation* yang dilakukan. Tujuan dari kegiatan ini membantu siswa(i) agar dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik. Dalam tahap ini peneliti sekaligus pemimpin kelompok akan menjelaskan langkah-langkah dari pelaksanaan bimbingan kelompok.

Adapun langkah-langkah pada tahap ini yaitu sebagai berikut:

- a) Pemimpin kelompok menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok.
- b) Rasional strategi, dalam hal ini pemimpin kelompok menjelaskan mengenai teknik *self affirmation* juga tujuan dari teknik *self affirmation*. *Self affirmation* merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mereduksi kecemasan akademik dengan cara mengubah cara mereka berpikir, merasakan atau bertindak, terlepas dari situasi, kalimat positif yang dibuat dan dinyatakan secara berulang-ulang pada diri sendiri.
- c) Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai asas-asas kegiatan layanan bimbingan seperti asas keterbukaan, kesukarelaan, kerahasiaan, kegiatan, dan kenormatifan.
- d) Pemimpin kelompok mengadakan pertemuan dengan pengawalan pengenalan, setiap anggota kelompok memperkenalkan diri. Pemimpin kelompok

mengawali pengenalan dengan menyebutkan nama dan identitas lainnya yang kemudian diikuti oleh anggota kelompok.

- e) Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai topik yang akan dibahas, adapun topik yang dibahas yaitu: 1) kecemasan umum apa yang dirasakan; 2) apa saja yang dikhawatirkan dalam hal belajar; 3) meningkatkan fokus perhatian diri baik dari eksternal maupun internal; 4) meningkatkan rasa percaya diri dalam situasi apapun.

Selanjutnya dalam tahap ini sebelum memulai kegiatan teknik *self affirmation*, terlebih dahulu pemimpin kelompok memberikan atau melakukan penyemangat sebagai bentuk permulaan bagi siswa(i) sebelum masuk tahap kegiatan inti.

2) Tahap Kedua

Tahap ini merupakan tahap peralihan, yang dalam tahap ini pemimpin kelompok atau peneliti menyatakan kembali apakah anggota kelompok telah memahami dengan baik proses dari kegiatan kelompok ini. Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok, yang selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan kepada seluruh anggota kelompok mengenai kesiapannya untuk menuju ke tahap selanjutnya.

3) Tahap Ketiga

Tahap ketiga ini merupakan tahap inti kegiatan pada bimbingan kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas topik yang sudah ditentukan. Materi yang ada pada teknik *self affirmation* ini disesuaikan dengan indikator yang ingin dikurangkan meliputi pertemuan

pertama yang membahas mengenai *mood* (psikologi) ada kekhawatiran berlebih, ketegangan, panik, ketakutan, gelisah, gugup, dan rasa tidak aman, pertemuan selanjutnya kecemasan akademik yang siswa(i) rasakan yaitu kognitif ada sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, bingung dan sulit mengingat kembali, pada pertemuan akhir faktor kecemasan akademik apa yang membuat siswa(i) ini tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi. Sebelum diberikannya perlakuan, terlebih dahulu pemimpin kelompok melakukan wawancara kepada anggota kelompok untuk mengetahui faktor penyebab anggota kelompok tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi. Sebagian besar anggota kelompok menjelaskan alasan tidak ingin melanjutkan pendidikannya keperguruan tinggi, karena adanya reaksi emosional yaitu kurangnya ekonomi keluarga, sehingga siswa(i) memilih untuk tidak melanjutkan pendidikan. Alasan lainnya adalah siswa(i) lebih memilih untuk bekerja setelah selesai tamat SMA, daripada melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi.

Pada penggambaran setiap pertemuan dalam tahap bimbingan kelompok ini mengutamakan pada aspek indikator yang dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa(i) diantaranya:

a) *Mood* (psikologi):

Pada tahap ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terhadap masalah kecemasan akademik dalam ketidakinginan melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi. Dalam hal ini terdapat beberapa siswa(i) yang memiliki kecemasan akademik karena hal-hal tertentu seperti kekhawatiran, ketegangan, panik, ketakutan, gelisah, gugup, dan rasa tidak aman pada masa yang akan datang.

b) Kognitif;

Tahap kognitif ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada anggota kelompok pada aspek permasalahan kecemasan akademik dalam sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, bingung, dan sulit untuk mengingat kembali.

Berikut adalah prosedur langkah- langkah dan sesi intervensi pelaksanaan teknik *self affirmation* yaitu:

- a) Sesi 1 berjudul “*Positive Affirmation*“ Membantu anggota kelompok untuk mengembangkan dialog diri yang lebih positif dan konstruktif dalam sesi ini pikiran-pikiran irasional anggota kelompok yang bisa berdampak pada perasaan cemas juga dimodifikasi menjadi pikiran yang rasional juga mengidentifikasi perilaku-perilaku dan situasi yang tidak menyenangkan yang terjadi dengan menanyakan penyebab dan situasi penyebab kecemasan akademik muncul. Dalam hal ini peneliti mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi mengenai topik yang dibahas.
- b) Sesi 2 yang berjudul “*Full Attention*” Membantu anggota kelompok untuk meningkatkan fokus perhatian diri baik dari segi eksternal maupun internal. Melalui sesi ini, anggota kelompok diharapkan mampu berkonsentrasi penuh dan memusatkan perhatian juga mengidentifikasi respon emosional, *mood* yang kurang menyenangkan, atau perilaku masalah yang mengikuti pikiran-pikiran yang mengganggu. Dalam hal ini peneliti mendengarkan permasalahan yang dihadapi anggota kelompok.

c) Sesi 3 berjudul “*I Believe in Myself*”. Sesi ini bertujuan agar anggota kelompok atau siswa(i) memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Dalam hal ini menargetkan anggota kelompok memiliki kemampuan untuk melakukan afirmasi diri yang positif agar semakin percaya diri dengan diri mereka juga membantu anggota kelompok untuk berhenti berpikir tentang pikiran-pikiran yang mengganggu juga membantu anggota kelompok berfikir lebih rasional atau pikiran yang diinginkan. Pada hal ini peneliti memberikan dorongan motivasi juga perkataan positif kepada anggota kelompok.

Perlakuan atau *treatmet* ini dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian antar anggota kelompok untuk memperoleh hasil yang lebih memuaskan atas kecemasan yang dirasakan oleh masing-masing anggota kelompok.

4) Tahap Keempat

Sebelum mengakhiri kegiatan ini, peneliti atau pemimpin kelompok bertanya kembali kepada anggota kelompok bagaimana perasaan anggota kelompok mengenai kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan, apakah kecemasan yang mereka rasakan sudah berdampak atau berkurang. Dan selanjutnya peneliti atau pemimpin kelompok bersama dengan anggota kelompok menyimpulkan dari hasil kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilakukan, juga tidak menutup kemungkinan mengingat kembali bahwa kegiatan yang telah dilakukan akan segera berakhir. Pemimpin kelompok tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan

penelitian ini, juga menyempatkan diri untuk meluangkan waktunya dan berdoa bersama untuk menutup kegiatan.

c. Pelaksanaan *Post-Test*

Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diberikan dan terlaksanakan, selanjutnya pada tanggal 3 juni 2022, diberikan kembali angket *posttest* kepada siswa(i) dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik siswa(i) setelah pemberian treatment atau perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self affirmation*. Pada instrumen angket yang digunakan sama dengan angket pada *pretest*. Hal ini bertujuan untuk mengukur dari hasil perubahan angket *pretest* ke angket *posttest*. Berikut adalah data dari hasil *posttest* pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8
Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen Kecemasan Akademik Siswa(i) Kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri Palopo yang Tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Keperguruan Tinggi

No.	Inisial Siwa(i)	Hasil <i>Post-test</i>	Kriteria
1.	DT	42	RENDAH
2.	AR	39	RENDAH
3.	P	38	RENDAH
4.	NA	44	SEDANG
5.	ANH	44	SEDANG
6.	M	47	SEDANG
7.	R	42	RENDAH
8.	MS	38	RENDAH
9.	F	47	SEDANG
10.	A	56	SEDANG
11.	RA	36	RENDAH
JUMLAH		473	RENDAH

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil setelah pemberian treatment atau perlakuan pada siswa(i) adanya penurunan tingkat kecemasan akademik siswa(i) yang menunjukkan bahwa terdapat 5 siswa(i) dengan kriteria sedang dan 6 siswa(i) dengan kriteria rendah, yang pada sebelum diberikannya treatment atau perlakuan terdapat 7 siswa(i) dengan kriteria sedang dan 4 siswa(i) dengan kriteria tinggi terhadap kecemasan akademik.

Tabel 4.9
Hasil *Post-Test* Kelompok Kontrol Kecemasan Akademik Siswa(i) Kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri Palopo yang Tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Keperguruan Tinggi

No.	Inisial Siwa(i)	Hasil <i>Post-test</i>	Kriteria
1.	SW	65	TINGGI
2.	N	67	TINGGI
3.	S	53	SEDANG
4.	HH	63	SEDANG
5.	AH	54	SEDANG
6.	SCP	58	SEDANG
7.	SY	53	SEDANG
8.	MYB	56	SEDANG
9.	GA	62	SEDANG
10.	LNT	63	SEDANG
11.	A	64	TINGGI
JUMLAH		658	SEDANG

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil tanpa pemberian treatment atau perlakuan pada siswa(i) adanya penurunan tidak signifikan pada tingkat kecemasan akademik siswa(i) yang menunjukkan bahwa terdapat 8 siswa(i) dengan kriteria sedang dan 3 siswa(i) dengan kriteria tinggi, yang pada

sebelumnya diberikan *pretest* terdapat 6 siswa(i) dengan kriteria sedang dan 5 siswa(i) dengan kriteria tinggi terhadap kecemasan akademik.

Setelah hasil dari proses *treatment* atau perlakuan dilakukan pada kelompok eksperimen, selanjutnya peneliti menganalisis data hasil *treatment* dengan melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat pengaruh dari teknik *self affirmation* dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa(i). Namun sebelum itu peneliti melakukan perbandingan dari hasil *pretest* dan *posttest*. Pada tabel yang ada di bawah ini menunjukkan perbedaan hasil dari kelompok eksperimen *pretest* dengan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 4.10
Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen Kecemasan Akademik Siswa(i) Kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri Palopo

No.	Inisial Siswa(i)	<i>Pre-test</i>	Kriteria	<i>Post-test</i>	Kriteria
1.	DT	62	SEDANG	42	RENDAH
2.	AR	54	SEDANG	39	RENDAH
3.	P	53	SEDANG	38	RENDAH
4.	NA	50	SEDANG	44	SEDANG
5.	ANH	59	SEDANG	44	SEDANG
6.	M	75	TINGGI	47	SEDANG
7.	R	61	SEDANG	42	RENDAH
8.	MS	63	SEDANG	38	RENDAH
9.	F	73	TINGGI	47	SEDANG
10.	A	81	TINGGI	56	SEDANG
11.	RA	66	TINGGI	36	RENDAH
Jumlah		697	SEDANG	473	RENDAH
Rata-Rata		63,36		43	

Berdasarkan tabel 4.10 di atas, rata-rata skor kecemasan akademik siswa(i) sebelum mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *self affirmation* adalah 63,36 dan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *self affirmation* tingkat kecemasan akademik siswa(i) menurun menjadi 43. Tabel di atas menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan akademik siswa(i) sebelum diberikannya treatment atau perlakuan dengan setelah diberikannya treatment atau perlakuan.

Berikut pada tabel yang ada di bawah ini menunjukkan perbedaan hasil dari kelompok kontrol *pretest* dengan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 4.11

Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol Kecemasan Akademik Siswa(i) Kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri Palopo

No.	Inisial Siswa(i)	<i>Pre-test</i>	Kriteria	<i>Post-test</i>	Kriteria
1.	SW	65	TINGGI	65	TINGGI
2.	N	68	TINGGI	67	TINGGI
3.	S	54	SEDANG	53	SEDANG
4.	HH	63	SEDANG	63	SEDANG
5.	AH	54	SEDANG	54	SEDANG
6.	SCP	59	SEDANG	58	SEDANG
7.	SY	55	SEDANG	53	SEDANG
8.	MYB	57	SEDANG	56	SEDANG
9.	GA	64	TINGGI	62	SEDANG
10.	LNT	65	TINGGI	63	SEDANG
11.	A	65	TINGGI	64	TINGGI
Jumlah		669	SEDANG	658	SEDANG
Rata-Rata		60,82		59,82	

Berdasarkan tabel 4.11 di atas, rata-rata skor *pretest* kecemasan akademik siswa(i) tanpa pemberian *treatment* 60,82 dan skor posttest tingkat kecemasan akademik siswa(i) menurun menjadi 59,82 atau dapat disimpulkan bahwa perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol hanya 1%. Tabel di atas menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan akademik siswa(i) tanpa diberikannya *treatment*. Secara inti untuk melihat konsep dari siswa(i) hasil dari perbandingan *pretest* dan *posttest*, peneliti akan memperlihatkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.12
Perbandingan Persentase Kelompok Eksperimen
Hasil *Pretest* dan *Posttest* siswa(i) kelas XI MIPA

Kategori	Rentang Skor	Pre-test		Post-test	
		F	%	F	%
Tinggi	64 – 84	4	36%	0	0%
Sedang	43 – 63	7	64%	5	45%
Rendah	21 – 42	0	0%	6	55%
Jumlah		11	100%	11	100%

Berdasarkan dari tabel di atas bahwa 11 siswa(i) pada saat *pretest* beradaha pada kategori sedang dan tinggi. Dalam hal ini setelah pemberian *treatment* atau perlakuan berupa penerapan dari teknik *self affirmation* bahwa tingkat kecemasan

akademik siswa(i) tersebut mengalami penurunan. Sesuai dengan hasil *posttest* yang menunjukkan dari 11 siswa(i) terdapat 5 siswa(i) berada pada kategori sedang dan 6 siswa(i) berada pada kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self affirmation* dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa(i).

Tabel 4.13
Perbandingan Persentase Kelompok Kontrol
Hasil *Pretest* dan *Posttest* siswa(i) kelas XI MIPA

Kategori	Rentang Skor	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		F	%	F	%
Tinggi	64 – 84	5	45%	3	27%
Sedang	43 – 63	6	55%	8	73%
Rendah	21 – 42	0	0%	0	0%
Jumlah		11	100%	11	100%

Berdasarkan dari tabel di atas bahwa 11 siswa(i) pada saat *pretest* berada pada kategori sedang dan tinggi. Dalam hal ini tanpa pemberian *treatment* atau perlakuan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa(i) tersebut mengalami penurunan. Sesuai dengan hasil *posttest* yang menunjukkan dari 11 siswa(i) terdapat 8 siswa(i) berada pada kategori sedang dan 3 siswa(i) berada pada kategori tinggi.

4. Pengaruh Teknik *Self Affirmation* terhadap Kecemasan Akademik siswa(i) yang Tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Keperguruan tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo.

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah suatu uji statistik yang digunakan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan SPSS versi 22 dengan uji statistik Kolmogorov-smirnov. Sebaran data peneliti berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal dapat dilihat dari pengambilan keputusan. Jika $\text{sig} > 0.05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan jika $\text{sig} < 0.05$ maka tidak berdistribusi normal.³³ Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai dari Shapiro-Wilk dalam hal ini karena jumlah sampel dalam penelitian yang dilakukan kurang dari 50 sampel. Dibawah ini diperoleh hasil dari uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk sebagai berikut:

Tabel 4.14
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre_Eks	.151	11	.200*	.957	11	.728
	Post_Eks	.157	11	.200*	.911	11	.251
	Pre_Kon	.210	11	.190	.881	11	.108
	Post_Kon	.209	11	.193	.896	11	.167

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

³³ Ghozali Imam, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IMB SPSS 21 Update PLS Regresi*, (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2013), 160.

Berdasarkan hasil pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah lebih besar dari jumlah signifikansi >0.05 . Pada kelompok eksperimen tahapan *pretest* (.728) yang berarti >0.05 dan *posttest* (.251) >0.05 , sedangkan pada kelompok kontrol tahapan *pretest* (.108) yang berarti >0.05 dan *posttest* (.167) >0.05 . Maka dapat disimpulkan bahwasannya data *pretest* dan *posttest* pada penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis

Setelah uji normalitas dilakukan, selanjutnya akan dilakukan perbandingan skor hasil dari *pretest* dan *posttest* yang sebelumnya telah dilakukan hasil perbandingan skor. Uji hipotesis merupakan suatu cara untuk mengetahui hasil perbandingan dari nilai *pretest* dan *posttest*. Kemudian dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan *uji independent samples test* untuk mengetahui pengaruh dari teknik *self affirmation* terhadap kecemasan akademik siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi. Berikut adalah hasil dari uji hipotesis dalam penelitian ini yang dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows 22* pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.15
Hasil Uji Hipotesis
Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	.097	.759	-7.289	20	.000	-16.818	2.307	-21.631	-12.005
Hasil Equal variances not assumed			-7.289	19.829	.000	-16.818	2.307	-21.634	-12.002

Tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai t_{hitung} yang didapatkan dari label sebesar 7,289. Perbedaan rata-rata (*mean difference*) sebesar 16,818 dan perbedaan berkisar antara 21,631 sampai 12,002 (lihat pada *lower* dan *upper*). Untuk t_{tabel} di *microsoft excel* dengan memasukkan $=tinv(5\%,9)$, didapatkan hasil sebesar 2,262. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} (7,289) > t_{tabel} (2,262)$. Artinya, hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh teknik *self affirmation* terhadap kecemasan akademik siswa(i). Hal ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* atau perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini diawali dengan gambaran mengenai kecemasan akademik siswa(i), dilanjutkan dengan proses pelaksanaan teknik *self affirmation*, dan diakhiri dengan pengaruh teknik *self affirmation* terhadap kecemasan akademik siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Penelitian yang telah dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri Palopo, Penulis menyebarkan angket kepada siswa(i) dan angket tersebut telah dinilai dari dosen validator ahli. Angket yang telah diisi oleh dosen validator kemudian dibagikan kepada 100 responden dengan cara purposive sampling, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *self affirmation* terhadap kecemasan akademik siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan Pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 sampel yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self affirmation*, sedangkan kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik *self affirmation*.

1) Gambaran Kecemasan akademik siswa(i) kelas XI di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik siswa(i) telah mengalami penurunan pada tingkat kecemasan akademiknya. Namun terdapat juga tingkat kecemasan akademik siswa(i) tersebut mengalami tingkat kecemasan akademiknya tidak terlalu mengalami perubahan atau hanya berdampak kecil pada tingkat kecemasannya.

Apabila pada kecemasan akademik siswa(i) dibiarkan dengan tingkat yang tinggi tentunya dapat menghadap proses belajar, proses eksternal dan internal siswa(i) tersebut. Dapat dikatakan bahwa demikian karena siswa(i) tidak memiliki kepercayaan diri terhadap proses belajar dan kemampuan atau keahlian yang mereka miliki dalam bidang akademik, juga kekhawatiran- kekhawatiran yang timbul baik dari faktor eksternal maupun internal siswa(i) tersebut.

Menurut Freud, kecemasan adalah ketakutan yang tidak spesifik tanpa objek, sehingga individu sering mengalami kesulitan untuk menentukan sumber kecemasan dan menjelaskannya secara konkrit. Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang menimbulkan gejala seperti perasaan khawatir dan takut.³⁴ Dalam pandangan tersebut dapat diketahui bahwa kecemasan akademik merupakan reaksi terhadap perasaan khawatir dan takut tidak mampu melakukan berbagai aktivitas dalam bentuk akademik, kecemasan akademik semacam ini sering terjadi di sekolah karena pola berpikir siswa yang tidak logis, yang sangat mempengaruhi kestabilan emosi siswa.

Kecemasan memiliki efek positif dan negatif. Efek positif dari kecemasan ringan sampai sedang dapat meningkatkan kemampuan individu untuk melakukan sesuatu untuk membangun pertahanan, sehingga mengurangi kecemasan yang dirasakan. Individu akan mengambil langkah-langkah untuk mencegah ancaman, yang kemudian dapat mengurangi konsekuensi, seperti belajar keras ketika menghadapi ujian. Sedangkan efek negatif dari kecemasan

³⁴ Maria Paula Toby, "Hubungan antara kecemasan akademik dengan penggunaan defense mechanism pada mahasiswa", *Skripsi*, (2018):24-28, http://repository.usd.ac.id/23/2/1978_full.pdf

dapat menyebabkan kecemasan tingkat tinggi yang mengarah pada gejala fisik yang berdampak negatif pada hasil belajar.

Penegasan diri berfokus pada pikiran dan tindakan. Terlepas dari situasinya, teknik penegasan diri dapat mengurangi kecemasan akademik dengan mengubah cara mereka berpikir, merasa, atau berperilaku. Sebagaimana menurut Norman Cousins, diceritakan dalam buku Covey "*Primary Greatness*" penulis "*Anatomy of Disease and Human Choice*," mengakui kekuatan penegasan diri yang positif, yang memungkinkannya untuk kembali normal setelah kecelakaan yang hampir merenggut nyawanya. sedang berlibur ke luar negeri. Dokter pada saat itu memberinya "Anda hanya memiliki seperlima kesempatan untuk sembuh total".³⁵ Melalui teknik penegasan diri, pola pikir yang tidak logis atau irasional diubah melalui pernyataan atau penegasan positif yang dibuat dan diulangi tentang diri sendiri.

Siswa(i) di Madrasah Aliyah Negeri Palopo masih banyak yang memiliki masalah terhadap kecemasan akademik, terutama pada kelas XI MIPA. Hal ini didasarkan pada hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada saat pra penelitian terhadap siswa(i) kelas XI sebelum penyebaran angket kepada siswa(i) kelas XI MIPA. Dari hasil observasi dan wawancara tersebut sebagian memiliki kecenderungan kecemasan akademik, hal ini ditandai dengan siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi bahwasannya memiliki kekhawatiran yang menjadi beban pikiran siswa(i)

³⁵ Novia Kartika," Kekuatan Besar Positive Self Affirmation dan Kunci Kesuksesan "*Jurnal*, (Mei 6, 2017): 1, https://www.kompasiana.com.kekuatan-besar-positive-Self-Affirmation-dan-kunci-kesuksesan?Page=1&page_image=1.

tersebut yang mengakibatkan munculnya kecemasan akademik pada dirinya muncul.

2) Pengaruh Teknik *Self Affirmation* terhadap Kecemasan Akademik Siswa(i) yang Tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Ke Jenjang Perguruan Tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *self affirmation* terhadap kecemasan akademik siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo yang dilihat dari tingkat kecemasan akademik yang menurun pada setiap indikator kecemasan akademik dalam penelitian ini. Penggunaan teknik *self affirmation* dapat berpengaruh terhadap kecemasan akademik setelah diberikannya suatu treatment atau perlakuan kepada kelompok eksperimen dan juga pemberian *posttest* yang terdapat 11 siswa(i) yang berada pada kategori sedang dan tinggi menurun menjadi kategori sedang dan rendah. Begitupun pada kelompok kontrol tidak diberikannya suatu perlakuan terdapat perubahan penurunan tingkat kecemasan tetapi tidak signifikan, berbeda pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan.

Setelah diberikannya perlakuan berupa teknik *self affirmation* terhadap 11 siswa(i) yang diketahui memiliki tingkat kecemasan akademik menjadi menurun. Hal ini sesuai dari hasil *posttest* yang diberikan kepada siswa(i) bahwa dari tingkat rata-rata skor yang diperoleh dari 11 siswa(i) berada pada kategori “sedang” dan “rendah”. Perubahan dari kategori siswa(i) yang pada saat pemberian *pretest* yaitu berada pada kategori “tinggi” dan “sedang” menjadi

kategori “sedang” dan “rendah”. Pada tahap pemberian *posttest* menunjukkan bahwa pemberian teknik *self affirmation* dapat berpengaruh pada tingkat kecemasan akademik siswa(i). Adapun hasil yang diperoleh melalui analisis deskriptif yang diperkuat dengan hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa hipotesis kerja (H_a) dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Artinya bahwa terdapat pengaruh teknik *self affirmation* terhadap kecemasan akademik siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo.

Berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis, terdapat bahwa nilai t_{hitung} yang didapatkan dari label sebesar 7,289. Perbedaan rata-rata (*mean difference*) sebesar 16,818 dan perbedaan berkisar antara 21,631 sampai 12,002 (lihat pada *lower* dan *upper*). Untuk t_{tabel} di *microsoft excel* dengan memasukkan $=tinv(5\%,9)$, didapatkan hasil sebesar 2,262. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung}(7,289) > t_{tabel}(2,262)$. Artinya, hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh teknik *self affirmation* terhadap kecemasan akademik siswa(i). Hal ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* atau perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Dengan tujuan penelitian ini ingin melihat pengaruh dari teknik *self affirmation* terhadap kecemasan akademik siswa(i).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ela Nurlaela Sari tahun 2013, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara “Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik *Self Affirmation*” dibuktikan oleh perhitungan Uji Wilcoxon nilai tes

statistik dengan nilai signifikansi ($<0,05$) yaitu $(-2,53 < -1,645)$, maka H_a diterima atau terdapat pengaruh dalam “Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik *Self Affirmation*” dan H_0 ditolak.

Pada saat proses penelitian berlangsung, penelitian ini mempunyai keterbatasan-keterbatasan tersendiri. Pelaksanaan penelitian ini sudah dilakukan dan diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan prosedur penelitian ilmiah, akan tetapi peneliti dalam hal ini mendapatkan keterbatasan yang tidak diprediksi sebelumnya yaitu:

- 1) Dalam pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada saat jam sekolah telah usai atau selesai yang membuat penelitian ini memiliki keterbatasan waktu dikarenakan siswa(i) tersebut terburu-buru ingin segera pulang ke rumah masing-masing yang membuat penelitian terkesan tidak terlalu fokus.
- 2) Penelitian dilakukan pada saat masa ujian kenaikan kelas terlaksana.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian dari pengaruh teknik *self affirmation* terhadap kecemasan akademik siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo dapat disimpulkan berdasarkan hasil angket bahwa:

Pelaksanaan teknik *self affirmation* terhadap kecemasan akademik pada siswa(i) kelas XI MIPA yang tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo menunjukkan bahwa seluruh siswa(i) kelas XI MIPA memiliki kecemasan akademik berada pada kategori “Sedang” dan “Tinggi”. Peneliti memilih subjek penelitian sebanyak 22 siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi dengan tingkat kecemasan “Sedang” dan “Tinggi” berdasarkan hasil pengisian angket. Tingkat kecemasan akademik pada siswa(i) kelas XI MIPA yang tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi menjadi sampel penelitian pada kelompok eksperimen sebelum diberikan treatment atau perlakuan (*pretest*) berada pada kategori “Sedang” dan “Tinggi”. Setelah diberikan *treatmen* atau perlakuan (*posttest*), tingkat kecemasan akademik siswa(i) kelas XI MIPA yang tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi menurun yang awalnya dari kategori “Tinggi” menjadi “Sedang” dan kategori “Sedang” menjadi “Rendah”, sedangkan pada kelompok kontrol (*pretest*) atau kelompok tanpa pemberian *treatmen* berada

pada kategori “Sedang” dan “Tinggi”. Kemudian diberikan (*posttest*) tetap berada pada kategori “Sedang” dan “Tinggi”.

Pelaksanaan teknik *self affirmation* terhadap kecemasan akademik siswa(i) kelas XI MIPA yang tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo dilakukan dengan diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self affirmation*. Untuk itu langkah-langkah yang digunakan dalam bimbingan kelompok yaitu tahap pembukaan (tahap pertama), tahap peralihan (tahap kedua), tahap kegiatan (tahap ketiga), tahap pengakhiran (tahap keempat). Adapun prosedur dalam teknik *self affirmation* terdiri dalam 3 sesi tahapan yaitu sesi pertama yang berjudul “*Positive Affirmation*”, sesi kedua yang berjudul “*Full Attention*”, dan sesi yang ketiga berjudul “*I belief in myself*”. Berdasarkan proses atau sesi yang dilakukan dalam hal ini peneliti mengupayakan agar tingkat kecemasan akademik siswa(i) dapat menurun.

Terdapat pengaruh teknik *self affirmation* terhadap kecemasan akademik siswa(i) yang tidak ingin melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi di Madrasah Aliyah Negeri Palopo pada kelompok eksperimen. Hal ini dapat dilihat bahwa adanya tingkat penurunan skor kecemasan akademik pada 11 siswa(i) kelas XI MIPA yang dijadikan sampel dalam penelitian ini setelah diberikannya *treatmen* atau perlakuan, sedangkan pada 11 siswa(i) kelompok kontrol tanpa pemberian perlakuan, tidak mengalami penurunan seperti hal nya pada kelompok eksperimen.

B. Saran

Adapun saran yang diberikan penulis untuk memperbaiki kekurangan dan keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini untuk dapat mengetahui bahwa prestasi belajar yang menurun dapat diakibatkan oleh beberapa faktor yang demikian salah satunya adalah kurangnya motivasi. Dalam hal ini ternyata melakukan penegasan diri itu dapat meningkatkan motivasi kepada diri sendiri. Hal tersebut juga dapat membantu seseorang menjadi lebih peka terhadap nilai-nilai penting yang ada pada diri setiap individu.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya memperhatikan kondisi yang menjadi sampel penelitian, juga memperluas subjek penelitian tentang kecemasan akademik. Selain itu peneliti juga harus memperhatikan waktu pelaksanaan agar lebih efektif dalam pelaksanaan sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih jelas.

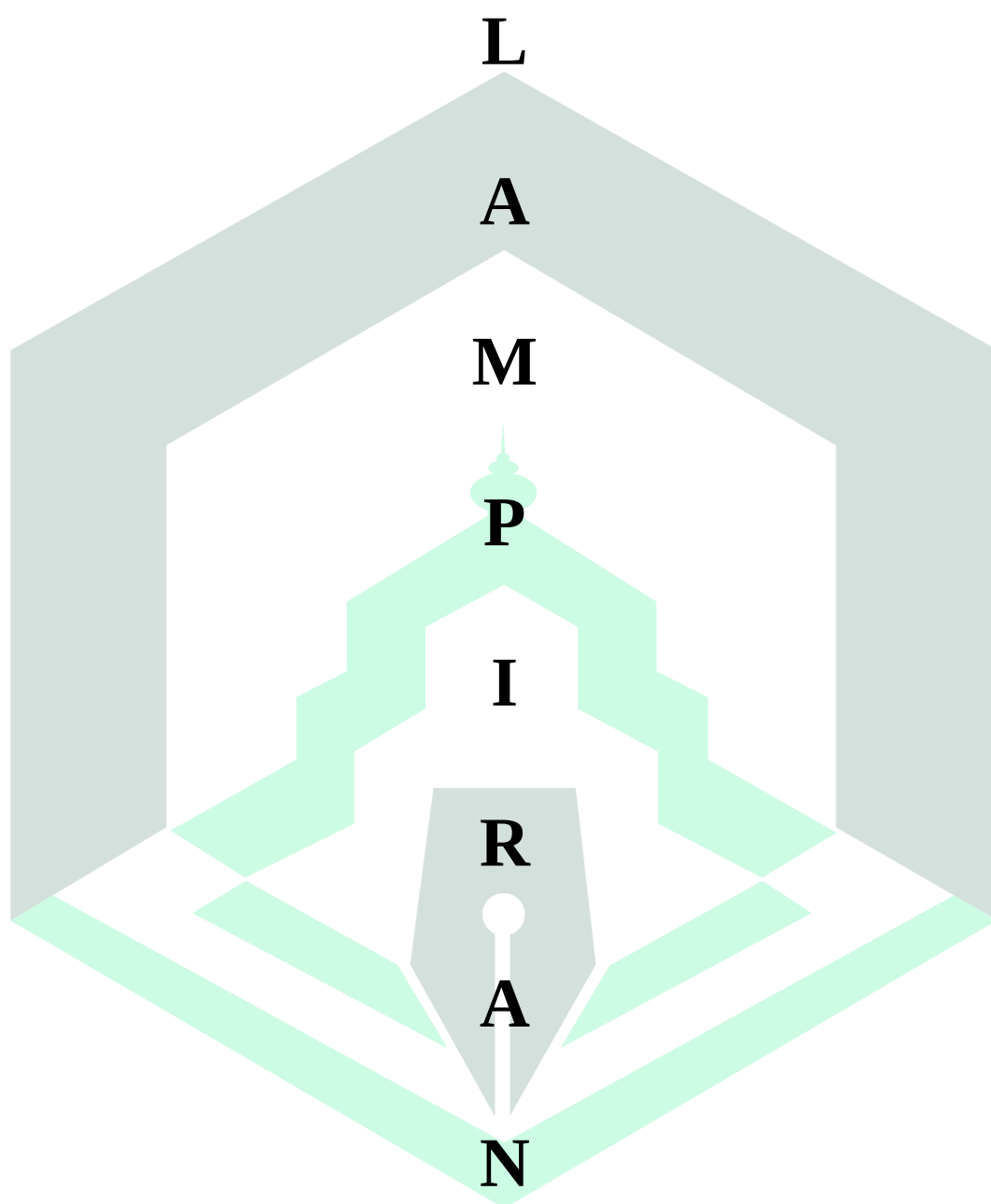
3. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa(i) kelas XI MIPA mengalami kecemasan akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa, sekolah dapat mengubah atau memperbarui lingkungan belajar siswa(i) dengan cara yang lebih ramah dan kreatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah, Sunan At-Tirmidzi, Kitab. Al-'Ilmu, Juz. 4, No. 2655, Beirut-Libanon: Darul Fikri, 1994.
- Arsip, Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo.
- Dwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS*, Jakarta: PT. Buku Kita, 2009.
- Firmayanto Tyan, Asmadi Alsa, "Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa ", Volume 1, November, 2016, https://scholar.google.co.id/idscholar?q=Integritas+Akademik+dan+Kecemasan+Akademik+dalam+Menghadapi+Ujian+Nasional+pada+Siswa&hl=en&as_sdt=0&as_vis=1&oi=sholart.
- Ghozali Imam, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IMB SPSS 21 Update PLS Regresi*, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2013.
- Hanafi Yusuf, dkk, *Literasi Al-Qur'an*, Sidoarjo: Delta Pijar Khatulistiwa, 2019.
- Jubilee Enterprise, *Kiat Mencapai Target Pakai Internet*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010.
- Kartika Novia, " Kekuatan Besar Positive Self Affirmation dan Kunci Kesuksesan ", *Jurnal*, Mei 6, 2017. https://www.kompasiana.com.kekuatan-besar-positive-self-affirmation-dan-kunci-kesuksesan?Page=1&page_image=1.
- Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Semarang: CV.ASYSYIFA, 2001.
- Masyrukin, *Statistik Inferensial*. (Kudus: Media Ilmu Press, 2004), 20.
- Nasution Liza Harlini, Fasti Rola, "Hubungan Antara kecemasan Akademik Dengan Academic Self management Pada Siswa SMA kelas X Unggulan" *Jurnal*, (2012):5, <https://fpsi.mercubuana-yougya.ac.id/wp-content/upload/2012/06/Fasti-Rola-KecemasanAkademik.pdf>
- Noor Juliansyah, *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2011.
- Ony Maria Marselina, "Faktor Penyebab Siswa lulusan SMA tidak melanjutkan Pendidikan keperguruan tinggi (Studi kasus di Desa Seso Kec.Soa Kab.Ngada)", *Skripsi*, September 2021. http://skripsi.undana.ac.id/?p=show_detail&id=1547.
- Ony Maria Marselina, "Faktor Penyebab Siswa lulusan SMA tidak melanjutkan Pendidikan keperguruan tinggi (Studi kasus di Desa Seso Kec.Soa Kab.Ngada)", *Skripsi*, (September 2021. http://skripsi.undana.ac.id/?p=show_detail&id=1547.

- Prasetyo Eko, *Quantum Affirmation*, Banyuwangi: Guepedia The First On-Publisher in Indonesia, 2022.
- Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Surabaya: Zifatama Publishing, 2016.
- Purwanto, “Metode Penelitian Kuantitatif” Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015
- Sari Nurlaela Ela, “Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation”, *Jurnal Antologi UPI*, Volume 1, April 1, 2013. http://antologi.upi.edu/file/ELA_NURLAELA_SARI.pdf
- Sari Nurlaela Ela, “Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012)”, *Skripsi*, 2013. <https://123dok.com/document/q2n07nrqbimbingan-mereduksi-kecemasan-akademik-peserta-didik-teknik-affirmation.html>
- Sarwono Jonathan, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006.
- Siregar Syofian, “*Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*”, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: CV Alfabeta, 2013.
- Suharini, Arikonto, “*Prosedur Penelitian (Satu Pendekatan Praktek)*.” Jakarta: Rineka Cipta, 2010).
- Suyono, “*Analisis Regresi untuk Penelitian*”, Yogyakarta: Deepublish, 2018.
- Syifa Naili Faizatis, *Bank Soal dan Kunci Jawaban Bimbingan dan Konseling*, Tegal, Pernal edukreatif, 2022.
- Toby Maria Paula, “Hubungan antara kecemasan akademik dengan penggunaan defense mechanism pada mahasiswa”, *Skripsi*, 2018, http://repository.usd.ac.id/23/2/1978_full.pdf
- Widoyoko Eko Putro, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.



Lampiran 1 Surat Keterangan Izin Penelitian





PEMERINTAH KOTA PALOPO
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Alamat : Jl. K.H.M. Hasyim No.5 Kota Palopo - Sulawesi Selatan Telpn : (0471) 326048

ASLI

IZIN PENELITIAN
 NOMOR : 482/IP/DPMPSTSP/2022

DASAR HUKUM :

1. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2019 tentang Sistem Nasional Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
2. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 tentang Cipta Kerja;
3. Peraturan Mendagri Nomor 3 Tahun 28 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
4. Peraturan Walikota Palopo Nomor 23 Tahun 2016 tentang Penyederhanaan Perizinan dan Non Perizinan di Kota Palopo;
5. Peraturan Walikota Palopo Nomor 34 Tahun 2019 tentang Pendelegasian Kewenangan Penyelenggaraan Perizinan dan Nonperizinan Yang Menjadi Urusan Pemerintah Kota Palopo dan Kewenangan Perizinan dan Nonperizinan Yang Menjadi Urusan Pemerintah Yang Diberikan Pelimpahan Wewenang Walikota Palopo Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palopo.

MEMBERIKAN IZIN KEPADA

Nama	: HANIFAINY HAIRUL
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: BTN. Nyiur Permai Kota Palopo
Pekerjaan	: Mahasiswa
NIM	: 18 0103 0039

Maksud dan Tujuan mengadakan penelitian dalam rangka penulisan Skripsi dengan Judul :

**PENGARUH TEKNIK SELF AFFIRMATION TERHADAP KECEMASAN AKADEMIS SISWA (I) YANG TIDAK INGIN
 MELANJUTKAN PENDIDIKAN KEPERGURUAN TINGGI DI MAN PALOPO**

Lokasi Penelitian	: MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) PALOPO
Lamanya Penelitian	: 20 Mei 2022 s.d. 20 Juni 2022

DENGAN KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

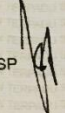
1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan penelitian kiranya melapor pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palopo.
2. Menaati semua peraturan perundang-undangan yang berlaku, serta menghormati Adat Istiadat setempat.
3. Penelitian tidak menyimpang dari maksud izin yang diberikan.
4. Menyerahkan 1 (satu) exemplar foto copy hasil penelitian kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palopo.
5. Surat Izin Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, bilamana pemegang izin ternyata tidak menaati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Demikian Surat Izin Penelitian ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



ERICK K. SIGA S.Sos
 Pangkat : Penata Tk.I
 SNIP : 19830414 200701 1 005

Diterbitkan di Kota Palopo
 Pada tanggal : 23 Mei 2022
 a.n. Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP
 Kepala Bidang Pengkajian dan Pemrosesan Perizinan PTSP



Terbusan :

1. Kepala Badan Kesbang Prov. Sulsel;
2. Walikota Palopo
3. Danglim 1403 SWG
4. Kapolres Palopo
5. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kota Palopo
6. Kepala Badan Kesbang Kota Palopo
7. Instansi terkait tempat dilaksanakan penelitian

Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PALOPO
MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) KOTA PALOPO
Jalan Dr. Ratulangi Balandai Kota Palopo 91914
Telp/Fax (0471) 21671 E-mail : manpalopo7@gmail.com
Kota Palopo

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 313 /Ma.21.14.01/TL.00/VI/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

N a m a : Dra. Hj. Jumrah, M.Pd.I
NIP. : 196612311994032009
Pangkat/Gol. : Pembina IV/a
Jabatan : Kepala MAN Kota Palopo

Dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a : HANIFAINY HAIRUL
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Mahasiswa
NIM. : 18.0103.0039
Alamat : BTN Nyiur Permai Kota Palopo

Bahwa yang bersangkutan benar-benar telah selesai mengadakan penelitian di instansi kami sehubungan dengan penulisan Skripsi yang berjudul "*Pengaruh Teknik Self Affirmation Terhadap Kecemasan Akademis Siswa (I) Yang Tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Ke Perguruan Tinggi Di MAN Palopo*"

Demikian Keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 20 Juni 2022

Kepala Madrasah,



Dra. Hj. Jumrah, M.Pd.I
NIP. 196612311994032009

Lampiran 3 Angket Penelitian

ANGKET KECEMASAN AKADEMIK SEBELUM UJI COBA LAPANGAN

Pengantar

Dalam rangka penelitian untuk menyusun skripsi, angket ini disusun bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai kecemasan akademik. Jawaban yang anda berikan tidak mempengaruhi prestasi akademik dan hanya digunakan sebagai data penelitian. Oleh karena itu diharapkan anda dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya. Atas perhatian dan kerjasama yang telah anda berikan, saya ucapkan terimakasih.

Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Isilah dengan memberikan tanda centang (✓) dalam kolom yang tersediaterkait pernyataan yang dianggap paling sesuai, yaitu:

-	Setuju (S)	- Tidak Setuju (TS)
-	Sangat Setuju (SS)	- Sangat Tidak Setuju (STS)

Identitas Siswa

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas:

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa tidak mengalami kesulitan dalam pembelajaran.				
2.	Saya tidak mengalami perundungan selama sekolah				
3.	Saya bersekolah juga bekerja.				
4.	Belajar adalah hal yang menyenangkan.				
5.	Saya lebih suka proses pembelajaran yang dibawakan dengan tenang.				
6.	Saya tidak merasa tertekan saat proses pembelajaran.				
7.	Saya berani memberikan jawaban baik itu benar maupun salah.				
8.	Ketika saya belajar saya berusaha untuk selalu berkonsentrasi.				
9.	Saya tidak berkecil hati saat mendapatkan nilai yang rendah.				
10.	Saya merasa percaya diri saat memaparkan materi.				
11.	Saya tidak merasa putus asa ketika apa yang saya harapkan tidak dapat terwujud.				
12.	Saya tidak merasa tegang ketika dihadapkan dengan situasi yang baru.				
13.	Saya tidak merasa takut salah ketika hendak menjawab pertanyaan dari guru.				
14.	Saya merasa cukup baik dalam pembelajaran.				
15.	Saya tidak merasa takut diterima oleh orang lain dalam situasi yang baru.				
16.	Saya yakin dengan keputusan yang saya ambil.				

17.	Saya sangat suka dalam mengerjakan tugas sekolah.				
18.	Saya merasa lebih membutuhkan pekerjaan dibandingkan berkuliah.				
19.	Saya akan berusaha untuk tidak menjadi pengangguran setelah sarjana.				
20.	Orang tua mengizinkan saya untuk melanjutkan pendidikan tingkat perguruan tinggi.				
21.	Saya akan sukses, meskipun hanya dengan status tamatan SMA.				
22.	Saya akan berusaha agar tidak mengecewakan orang tua.				
23.	Saya merasa khawatir akan menjadi beban orang tua.				

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas

No. Pernyataan	R _{table}	R _{hitung}	Kesimpulan	Keterangan
1.	0,194	0,594	Valid	Diterima
2.	0,194	0,234	Valid	Diterima
3.	0,194	0,122	Tidak Valid	Dibuang
4.	0,194	0,428	Valid	Diterima
5.	0,194	0,004	Tidak Valid	Dibuang
6.	0,194	0,747	Valid	Diterima
7.	0,194	0,439	Valid	Diterima
8.	0,194	0,581	Valid	Diterima
9.	0,194	0,525	Valid	Diterima
10.	0,194	0,536	Valid	Diterima
11.	0,194	0,484	Valid	Diterima
12.	0,194	0,223	Valid	Diterima
13.	0,194	0,524	Valid	Diterima
14.	0,194	0,591	Valid	Diterima
15.	0,194	0,667	Valid	Diterima
16.	0,194	0,569	Valid	Diterima
17.	0,194	0,658	Valid	Diterima
18.	0,194	0,491	Valid	Diterima
19.	0,194	0,508	Valid	Diterima
20.	0,194	0,431	Valid	Diterima

21.	0,194	0,382	Valid	Diterima
22.	0,194	0,340	Valid	Diterima
23	0,194	0,393	Valid	Diterima

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.827	23



Lampiran 5 Item Total Statistic

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	60.8600	59.293	.539	.815
X02	62.3100	62.943	.155	.829
X03	62.1500	64.088	.036	.834
X04	61.8400	60.237	.345	.822
X05	60.8200	65.482	-.088	.839
X06	61.3500	56.795	.703	.807
X07	61.1800	59.846	.351	.822
X08	61.4900	57.505	.501	.814
X09	60.8100	58.943	.449	.817
X10	60.9900	59.788	.474	.817
X11	61.1500	59.179	.399	.819
X12	61.0100	63.061	.145	.829
X13	60.9000	59.323	.453	.817
X14	61.1700	57.314	.512	.814
X15	61.0200	57.394	.610	.810
X16	61.3100	58.539	.499	.815
X17	61.7900	57.925	.604	.811
X18	61.6600	58.914	.403	.819
X19	60.7600	58.891	.426	.818
X20	62.0300	59.322	.328	.824
X21	61.2200	60.214	.280	.826
X22	60.4100	61.780	.265	.825
X23	60.4300	61.359	.323	.823

Lampiran 6 Tabulasi Responden Uji Validitas

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	JUM
IS	4	3	2	3	2	3	4	1	4	3	2	1	4	4	4	4	1	1	3	1	1	4	4	63
ASM	3	1	2	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	4	3	60
DT	3	1	2	1	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	4	1	2	4	4	67
SW	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	70
MK	2	2	3	1	2	2	3	3	1	2	2	3	1	1	3	2	2	2	4	1	2	4	4	52
AR	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	59
P	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	58
N	4	1	2	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	1	3	4	4	74
S	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	59
HH	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	4	68
AH	3	1	3	1	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	4	61
SCP	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	4	2	4	4	4	63
SY	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	60
MYB	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	64
NM	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	61
SF	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	1	2	2	2	2	3	3	53
MJ	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	60
AR	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	59
GA	3	1	2	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	70

NA	3	1	3	2	3	2	2	1	4	2	2	3	2	1	2	1	2	3	3	2	4	4	4	56
LNT	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	1	3	2	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	71
ATP	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	4	4	4	58
RK	3	1	2	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	4	57
NL	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	61
MWF	3	2	2	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	2	4	1	4	4	4	67
NM	3	2	2	2	2	3	3	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	67
ASA	2	1	1	2	3	2	2	1	2	3	2	4	3	2	2	2	2	1	3	1	3	4	4	52
ANH	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	64
IAE	4	1	2	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	4	4	66
ATB	2	1	1	1	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	3	1	1	4	4	48
A	4	1	2	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	2	3	2	4	4	2	4	4	71
AH	3	2	3	2	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	62
NJ	4	1	2	2	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	1	4	2	4	4	4	71
EG	3	2	2	2	1	2	3	2	1	3	3	3	4	4	3	3	2	2	4	1	2	1	1	54
NF	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	55
F	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	61
RQ	3	2	1	2	3	2	4	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	53
M	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	80
R	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	66
AS	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	1	2	4	4	64

M	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
IN	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	1	2	1	1	54
I	3	1	1	2	4	3	2	2	1	4	3	4	3	1	3	1	2	2	4	1	3	4	4	58
F	3	1	2	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	77
FH	2	1	2	2	4	3	4	1	2	2	1	4	3	4	3	2	1	2	4	1	4	4	4	60
SK	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	62
AA	4	2	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	1	3	1	1	4	3	52
A	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
R	2	1	2	2	4	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	4	4	2	40
M	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	59
MR	3	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	4	4	55
NSB	2	2	4	1	4	3	1	3	4	2	2	2	2	3	1	2	2	4	2	4	3	4	4	61
LNT	4	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	4	4	63
FM	3	2	3	2	4	2	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	4	60
SFM	3	1	1	2	2	2	4	2	3	3	3	4	4	2	4	1	2	1	4	1	1	4	4	58
AP	4	1	1	3	3	3	4	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	4	4	66
MS	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	55
AP	2	1	1	2	4	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	4	4	55
FA	3	2	2	2	4	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	3	60
DA	3	2	1	1	4	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	1	4	4	4	52
W	3	1	1	4	4	1	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	1	1	4	1	1	3	3	57

HKS	3	1	1	1	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	1	3	3	1	3	4	4	65
NH	3	1	1	1	3	3	1	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	4	64
T	4	1	1	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	68
RA	3	2	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	72
AF	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	70
FA	4	1	1	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	1	3	4	4	73
MD	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	67
RR	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	4	2	4	4	63
RA	4	2	1	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	2	3	2	4	4	2	4	4	71
HN	4	1	2	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	4	66
MR	4	2	2	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	2	3	2	4	4	2	4	4	72
MA	4	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	80
SD	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	86
WN	3	2	2	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	78
IH	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	72
FP	3	1	1	2	4	3	2	2	1	4	3	4	3	1	3	1	2	2	4	1	3	4	4	58
ANR	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	81
WA	3	1	1	4	4	1	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	1	1	4	1	1	3	3	57
ISR	4	1	1	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	68
ANF	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	72
RP	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	1	2	2	2	2	3	3	53

NT	4	1	1	3	3	3	4	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	4	4	66
SM	3	2	2	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	71
DR	3	1	1	1	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	1	3	3	1	3	4	4	65
N	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
GS	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	1	3	2	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	71
AA	4	2	2	2	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	74
MJ	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	66
WA	3	2	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
FA	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	1	2	4	4	64
NFM	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
NA	4	3	2	3	2	3	4	1	4	3	2	1	4	4	4	4	1	1	3	1	1	4	4	63
MI	3	2	1	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	4	3	60
TA	3	1	1	1	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	4	1	2	4	4	66
HK	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	70
ND	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	58
SW	3	2	2	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	71
DM	3	2	1	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
FR	3	1	1	1	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	2	4	1	2	4	4	67

Lampiran 7 Angket Instrumen Penelitian

ANGKET KECEMASAN AKADEMIK SETELAH UJI COBA LAPANGAN

Pengantar

Dalam rangka penelitian untuk menyusun skripsi, angket ini disusun bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai kecemasan akademik. Jawaban yang anda berikan tidak mempengaruhi pretasi akademik dan hanya digunakan sebagai data penelitian. Oleh karena itu diharapkan anda dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya. Atas perhatian dan kerjasama yang telah anda berikan, saya ucapkan terimakasih.

Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Isilah dengan memberikan tanda centang (✓) dalam kolom yang tersediaterkait pernyataan yang dianggap paling sesuai, yaitu:
 - a. Setuju (S) - Tidak Setuju (TS)
 - b. Sangat Setuju (SS) - Sangat Tidak Setuju (STS)

Contoh :

No	Pernyataan	S	SS	TS	STS
1.	Saya merasa cemas.			✓	

Identitas Siswa

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa tidak mengalami kesulitan dalam pembelajaran.				
2.	Saya tidak mengalami perundungan selama sekolah				
3.	Belajar adalah hal yang menyenangkan.				
4.	Saya tidak merasa tertekan saat proses pembelajaran.				
5.	Saya berani memberikan jawaban baik itu benar maupun salah.				
6.	Ketika saya belajar saya berusaha untuk selalu berkonsentrasi.				
7.	Saya tidak berkecil hati saat mendapatkan nilai yang rendah.				
8.	Saya merasa percaya diri saat memaparkan materi.				
9.	Saya tidak merasa putus asa ketika apa yang saya harapkan tidak dapat terwujud.				
10.	Saya tidak merasa tegang ketika dihadapkan dengan situasi yang baru.				
11.	Saya tidak merasa takut salah ketika hendak menjawab pertanyaan				

	dari guru.				
12.	Saya merasa cukup baik dalam pembelajaran.				
13.	Saya tidak merasa takut diterima oleh orang lain dalam situasi yang baru.				
14.	Saya yakin dengan keputusan yang saya ambil.				
15.	Saya sangat suka dalam mengerjakan tugas sekolah.				
16.	Saya merasa lebih membutuhkan pekerjaan dibandingkan berkuliah.				
17.	Saya akan berusaha untuk tidak menjadi pengangguran setelah sarjana.				
18.	Orang tua mengizinkan saya untuk melanjutkan pendidikan tingkat perguruan tinggi.				
19.	Saya akan sukses, meskipun hanya dengan status tamatan SMA.				
20.	Saya akan berusaha agar tidak mengecewakan orang tua.				
21.	Saya merasa khawatir akan menjadi beban orang tua.				

Lampiran 8 Pedoman Penelitian

Pedoman Pelaksanaan Penelitian

Jadwal Pemberian Layanan

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan
1.	Jumat/27/ Mei/2022	Pelaksanaan pemberian angket <i>pre-test</i> kepada kelompok eksperimen dan kontrol responden secara online dengan format google form sebelum dilakukannya pemberian treatment untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan akademik siswa(i) kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri Palopo.
2.	Selasa/31/Mei/2022	Melaksanakan kegiatan treatment kepada kelompok eksperimen dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan <i>teknik self affirmation</i> pertemuan pertama.
3.	Kamis/2/Juni/2022	Pada tanggal ini kembali melaksanakan kegiatan treatment kepada kelompok eksperimen dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan <i>teknik self affirmation</i> pertemuan kedua.
4.	Jumat/3/Juni/2022	a) Kembali melaksanakan kegiatan treatment kepada kelompok eksperimen dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan <i>teknik self affirmation</i> pertemuan ketiga. b) Sekaligus pelaksanaan pemberian <i>post-test</i> kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Lampiran 9 Pelaksanaan Kegiatan Kepada Kelompok Eksperimen

Pembentukan	a) Menerima kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih karena sudah ikut berpartisipasi dalam kegiatan. b) Menjelaskan mengenai teknik assertive training dan tujuan assertive training. c) Menjelaskan asas bimbingan kelompok (asas keterbukaan, kerahasiaan, kesukarelaan, dan kenormatifan). d) Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai topik yang akan dibahas dalam kegiatan. e) Perkenalan diri.
Peralihan	a) Menjelaskan kembali kegiatan kelompok b) Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan selanjutnya.
Kegiatan	Pemimpin kelompok atau peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas yang telah dipersiapkan
a. Berfikir	Mengajak anggota kelompok untuk membangun pribadi yang lebih baik. Dalam hal ini pemimpin kelompok meminta siswa(i) untuk menyampaikan pendapatnya mengenai topik yang akan dibahas.
b. Bersikap	Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi dalam mengembangkan potensi diri dan mengubah diri menjadi lebih baik sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Pemimpin kelompok selalu mengajak anggota kelompok untuk selalu bersikap yang positif atau afirmasi diri.
c. Bertindak	Anggota kelompok menentukan langkah-langkah dari solusi yang dikemukakan dalam diskusi yang dilakukan.

d. Bertanggung Jawab	Anggota Kelompok membuat komitmen bahwa yang akan dilakukan selanjutnya untuk menentukan hasil layanan bimbingan kelompok.
Pengakhiran	Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan di akhiri. Sebelum mengakhiri kegiatan anggota kelompok mengemukakan perasaan setelah mengikuti kegiatan



**Lampiran 10 Perbandingan Hasil
Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen**

**Data Tingkat Kelompok Eksperimen Terhadap Kecemasan Akademik
siswa(i) kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri Palopo**

No.	Inisial Siswa(i)	Pre-test	Post-test	Keterangan
1.	DT	62	42	Menurun
2.	AR	54	39	Menurun
3.	P	53	38	Menurun
4.	NA	50	44	Menurun
5.	ANH	59	44	Menurun
6.	M	75	47	Menurun
7.	R	61	42	Menurun
8.	MS	63	38	Menurun
9.	F	73	47	Menurun
10.	A	81	56	Menurun
11.	RA	66	36	Menurun
Jumlah		697	473	

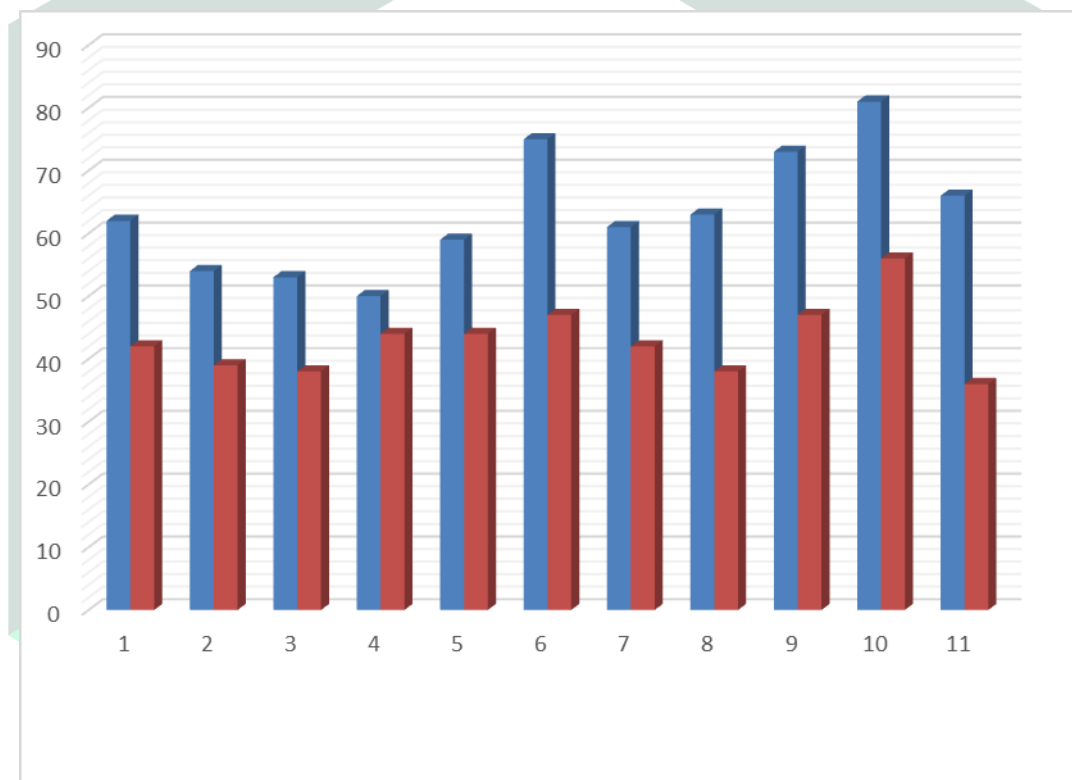
Lampiran 11 Perbandingan Hasil
Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Data Tingkat Kelompok Eksperimen Terhadap Kecemasan Akademik siswa(i) kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri Palopo

No.	Inisial Siswa(i)	Pre-test	Post-test	Keterangan
1.	SW	65	65	Tetap
2.	N	68	67	Menurun
3.	S	54	53	Menurun
4.	HH	63	63	Tetap
5.	AH	54	54	Tetap
6.	SCP	59	58	Menurun
7.	SY	55	53	Menurun
8.	MYB	57	56	Menurun
9.	GA	64	62	Menurun
10.	LNT	65	63	Menurun
11.	A	65	64	Menurun
Jumlah		669	658	

Lampiran 12

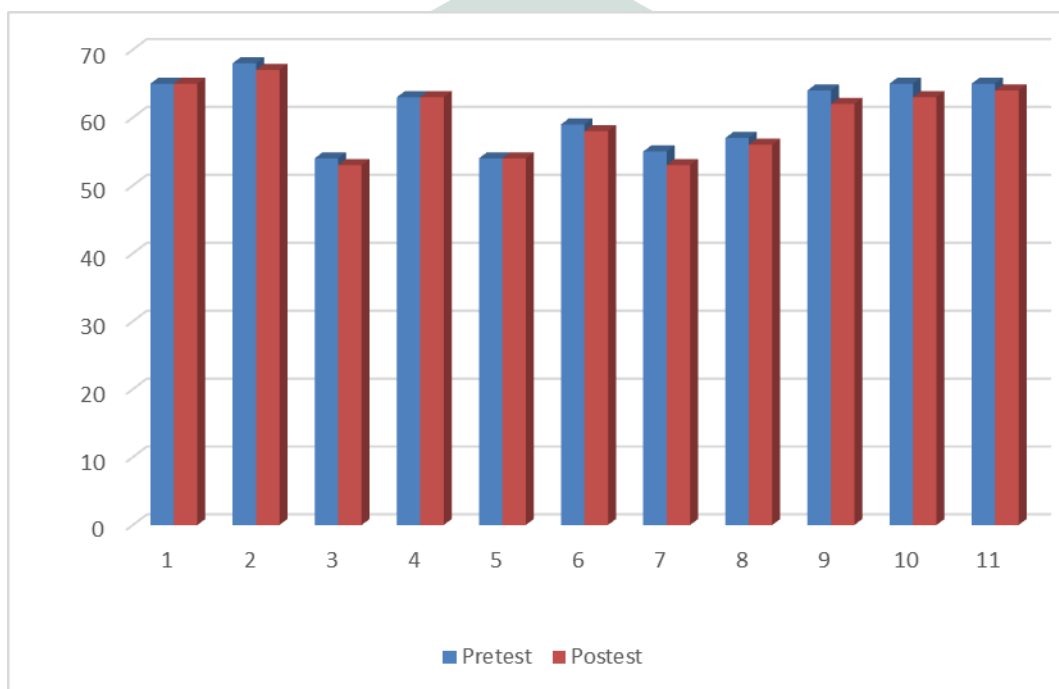
Grafik Perbandingan Kelompok Eksperimen Antara Hasil Pre-test dan Post-test Dengan Memberikan Perlakuan Teknik *Self Affirmation* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa(i) kelas XI MIPA di Madrasah Aliyah Negeri Palopo



- Pre-test
- Post-test

Lampiran 13

**Grafik Perbandingan Kelompok Kontrol Antara Hasil Pre-test dan Post-test
Tanpa Memberikan Perlakuan Teknik *Self Affirmation***



Lampiran 14 Dokumentasi Observasi Awal



Lampiran 15 Dokumentasi Wawancara





Lampiran 16 Dokumentasi Perlakuan Sesi 1

Lampiran 17 Dokumentasi Perlakuan Sesi 2



Lampiran 18 Dokumentasi Perlakuan Sesi 3

Lampiran 19 Dokumentasi Pemberian *Posttest***Kelompok Kontrol**

Lampiran 20

RIWAYAT HIDUP



Hanifainy Hairul, lahir pada tanggal 14 November 2000

di Kota Palopo. Penulis merupakan anak keempat dari

lima bersaudara dari pasangan seorang ayah yang bernama

Muh. Hairul dan ibu Nurhaeda. Pendidikan penulis yang

pertama di tempuh yaitu masuk Taman Kanak-Kanak

Pertiwi tahun 2005 selesai pada tahun 2006. Kemudian pada tahun yang sama

menempuh pendidikan di SD 47 Tompotikka Kota Palopo diselesaikan pada tahun

2012, penulis mengikuti ekstrakurikuler Pramuka. Kemudian pada tahun 2012

melanjutkan pendidikan di MTsN Model Palopo hingga tahun 2015, penulis

mengikuti ekstrakurikuler Basket. Pada tahun 2015 melanjutkan pendidikan di

SMA Negeri 3 Palopo, penulis mengikuti ekstrakurikuler diantaranya; Basket,

Paskibraka, dan Sanggar Seni. Setelah lulus SMA di tahun 2018, penulis

melanjutkan pendidikan S1 di bidang yang ditekuni yaitu di prodi Bimbingan dan

Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam

Negeri (IAIN) Palopo. Selain itu penulis aktif dalam kegiatan Himpunan

Mahasiswa Program Studi (HMPS) Bimbingan Konseling Islam.

Contact person penulis: *hanifainy@gmail.com*