

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII SMP NEGERI 14 SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2019/2020**



Oleh :

**DUWI ANITA ROMADHONI
K3115006**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Duwi Anita Romadhoni

NIM : K3115006

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 14 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2019/2020” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia bertanggung jawab atas perbuatan saya.

Surakarta, Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Duwi Anita Romadhoni

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII SMP NEGERI 14 SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2019/2020**



**diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2020**

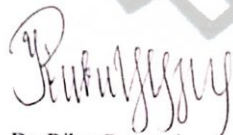
PERSETUJUAN

Nama : Duwi Anita Romadhoni
NIM : K3115006
Judul Skripsi : Keefektifan Teknik *Self-Talk* untuk Mereduksi
Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik Kelas
VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun Ajaran 2019/2020

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta .

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I,



Dr. Ribut Purwaningrum, M.Pd.
NIP. 19891128 201803 2 001

Pembimbing II,

a.n.


Ma'rifatin Indah Kholili, M.Pd.
NIP. 19910402 201803 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Duwi Anita Romadhoni
NIM : K3115006
Judul Skripsi : Keefektifan Teknik *Self-Talk* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun Ajaran 2019/2020

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 3 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

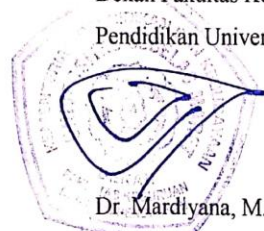
Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama Penguji

Ketua : Dr. Edy Legowo, M.Pd.
Sekertaris : Agus Tri Susilo, M.Pd.
Anggota I : Dr. Ribut Purwaningrum, M.Pd.
Anggota II : Ma'rifatin Indah Kholili, M.Pd.


Tanda Tangan**Mengesahkan**

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Sebelas Maret,



Dr. Mardiyana, M.Si.
NIP. 1966022 519302 1 002

Kepala Program Studi
Bimbingan dan Konseling,



Dr. Edy Legowo, M.Pd.
NIP. 19570324 198303 1 002

ABSTRAK

Duwi Anita Romadhoni (K3115006). **KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 14 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2019/2020**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. Desember 2019.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan teknik *Self-Talk* untuk mereduksi kecemasan akademik peserta didik kelas VIII SMPN 14 Surakarta. Teknik *Self-Talk* dilaksanakan dalam bentuk konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Tahapan konseling kelompok meliputi tahap awal, tahap transisi, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Experimental Design* dengan rancangan *Matching Pretest-Posttest Control Group Design* yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Subjek penelitian masing-masing kelompok berjumlah delapan peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala kecemasan akademik. Analisis data menggunakan Uji *Mann-Whitney* dengan bantuan *software* aplikasi SPSS 20.

Berdasarkan hasil analisis *Uji Mann-Whitney* diketahui adanya perbedaan skor *posttest* antara kedua kelompok yang ditunjukkan dengan nilai *asympt. Sig (2-tailed)* sebesar $0,027 < 0,05$, maka dari itu dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari skor hasil *posttest* kecemasan akademik antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Perbedaan tersebut terjadi karena adanya *treatment* untuk kelompok eksperimen yang berupa teknik *self-talk*.

Simpulan yang dapat diambil dari hasil analisis yaitu teknik *self-talk* efektif untuk mereduksi kecemasan akademik peserta didik kelas VIII SMP NEGERI 14 SURAKARTA tahun ajaran 2019/2020. Saran diberikan kepada guru BK, peserta didik, dan peneliti selanjutnya.

Kata kunci: kecemasan akademik, konseling kelompok, *self-talk*

ABSTRACT

Duwi Anita Romadhoni (K3115006). **THE EFFECTIVENESS OF SELF-TALK TECHNIQUES TO REDUCING ACADEMIC ANXIETY ON GRADE VIII STUDENT OF STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 14 SURAKARTA IN ACADEMIC YEAR 2019/2020.** Skripsi, The Faculty of Teacher Training and Education, Sebelas Maret University, December 2019.

The purpose of this research was to examine the effectiveness of self-talk techniques to reduce academic anxiety on grade VIII student of SMPN 14 Surakarta. Self-Talk techniques was implemented in group counseling with REBT approach. The step of group counseling comprised first step, transition step, implementation step, and the last step. This research was a Quasy Experimental Design with Matching Pretest-Posttest Control Group Design which consists of each experimental groups and control groups. The research subjects of each experimental groups and control groups were eight students who were selected by using purposive sampling technique. The instrument of collecting data used an academic anxiety scale. Data analysis used Mann-Whitney with the help of SPSS 20.

Based on the result of analysis used Mann-Whitney Test it was known there were differences in posttest scores between the two groups which was shown by asymp. value sig (2-tailed) $0,027 < 0,05$, therefore it was can be stated that there was a difference be from the result of score posttest academic anxiety between the control group and experimental group. This difference occur because there was a treatment for the experimental group in the form of self-talk techniques.

The conclusions that could be taken from the result of the analysis were self-talk techniques effective to reduce the academic anxiety on grade VIII student of State Junior High School 14 Surakarta.the suggestion were given to guidance and counseling teacher, students, and the next researchers.

Keywords: academic anxiety, group counseling, self-talk

MOTTO

“Aku akan perintahkan diriku dan mengatakan bahwa aku mampu! Aku akan mengalahkan keraguan, rasa takut, perasaan minder, dan menukarnya dengan keberanian“

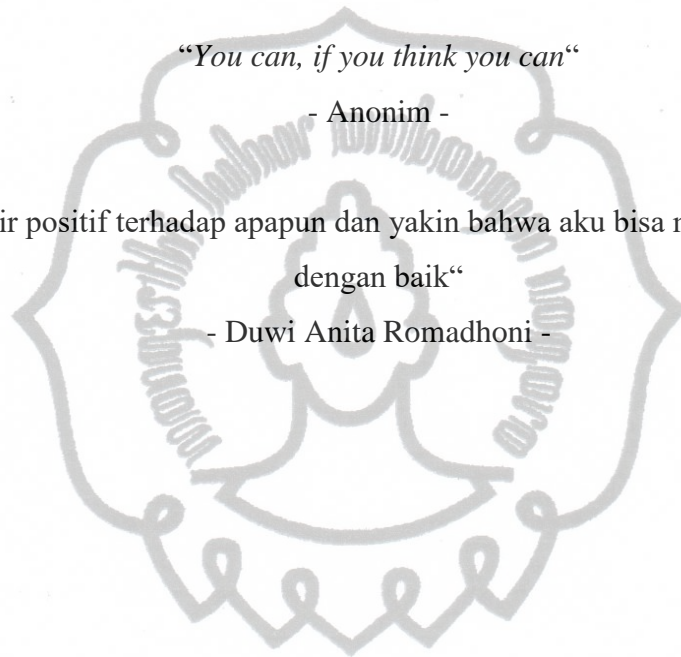
- Merry Riana -

“*You can, if you think you can*“

- Anonim -

“Berpikir positif terhadap apapun dan yakin bahwa aku bisa melakukannya dengan baik“

- Duwi Anita Romadhoni -



PERSEMBAHAN

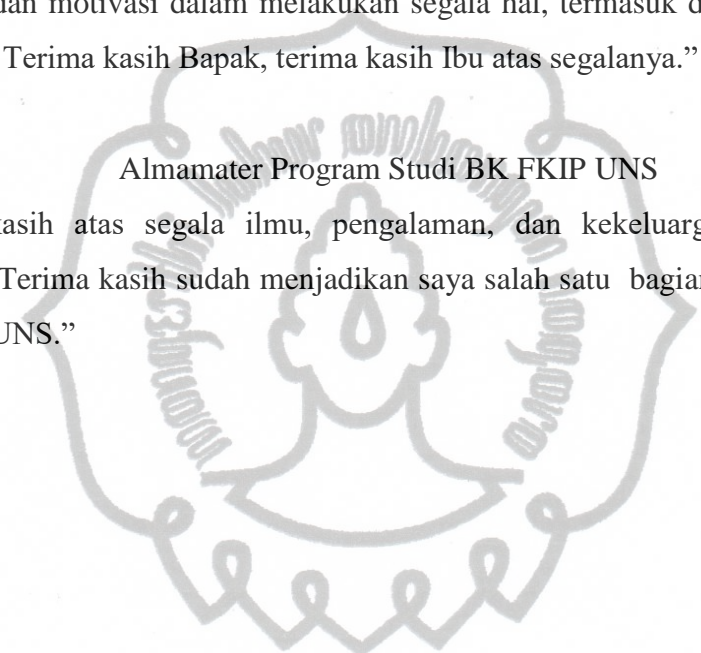
Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Bapak Suparno dan Ibu Suharsi (Almh)

“Orang tua tercinta yang selalu mendoakanku, serta selalu menjadi sumber semangat dan motivasi dalam melakukan segala hal, termasuk dalam pengerjaan skripsi ini. Terima kasih Bapak, terima kasih Ibu atas segalanya.”

Almamater Program Studi BK FKIP UNS

“Terima kasih atas segala ilmu, pengalaman, dan kekeluargaan yang telah diberikan. Terima kasih sudah menjadikan saya salah satu bagian dari almamater BK FKIP UNS.”



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, nikmat dan karunia-Nya yang berupa ilmu, kesehatan, inspirasi, dan lain sebagainya. Atas kehendak dan pertolongan-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 14 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2019/2020”**.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Mardiyana, M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan izin penelitian.
2. Dr. Edy Legowo, M.Pd., Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan izin menyusun skripsi ini.
3. Dr. Ribut Purwaningrum, M.Pd., selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ma'rifatin Indah Kholili, M.Pd., selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan dukungan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Siti Sutarmi Fadhilah, M.Pd., yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Jaka Rusdiyanta, M.Pd., Kepala SMP Negeri 14 Surakarta, yang telah memberikan kesempatan dan tempat guna pengambilan data penelitian.
7. Rusdianti Sri P., S.Pd., guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 14 Surakarta, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
8. Guru Mata Pelajaran, yang telah bersedia memberikan jam pelajaran digunakan untuk kelancaran penelitian ini.

9. Peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta, yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Orang tua dan keluarga, yang selalu mendukung dan memotivasi dalam mengerjakan skripsi ini.
11. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2015 dan rekan lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang senantiasa memberi dukungan dan motivasi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan. Peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling.

Surakarta, Januari 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PESENGESAHAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka	8
B. Kerangka Berpikir	21
C. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	25
B. Desain Penelitian	26

C. Populasi dan Sampel	27
D. Teknik Pengambilan Sampel	28
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	32
G. Teknik Analisis Data	33
H. Prosedur Penelitian	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	34
B. Hasil Uji Hipotesis	46
C. Pembahasan	48
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan	51
B. Implikasi	51
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	23
3.1 Waktu Penelitian	26
4.1 Grafik Skor <i>Pretest</i>	36
4.2 Grafik Skor <i>Posttest</i>	43
4.3 Grafik Perbandingan Skor <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen	44
4.4 Grafik Perbandingan Skor <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Kontrol	46



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 <i>Matching Pretest-Posttest Control Group Design</i>	27
3.2 Penilaian Skala	31
3.3 Kisi-kisi <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Akademik	31
4.1 Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	35
4.2 Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	35
4.3 Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	42
4.4 Deskripsi Statistik <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	42
4.5 Rekapitulasi Data Kelompok Eksperimen	44
4.6 Rekapitulasi Data Kelompok Kontrol	45
4.7 Hasil <i>Uji Mann-Whitney</i> Skor <i>Pretest</i>	47
4.8 Hasil <i>Uji Mann-Whitney</i> Skor <i>Posttest</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat-Surat Penelitian	58
2. Dokumentasi Penelitian	64
3. Pedoman Wawancara	65
4. Skala Kecemasan Akademik	67
5. Lembar Kerja Peserta Didik Kelompok Eksperimen	69
6. Lembar Kerja Peserta Didik Kelompok Kontrol	74
7. Daftar Presensi	78
8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	82

