

PENERAPAN *ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN

Qotri Minati Naili¹, Putri Dian Dia Conia², Arga Satrio Prabowo³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Corresponding Author: e-mail: gotrinaili@gmail.com

ABSTRAK

Siswa merupakan peserta didik yang memiliki aktivitas belajar di sekolahnya. Ketika aktivitas belajar dan mengajar telah usai, siswa akan dihadapi dengan ujian. Ujian merupakan evaluasi hasil pembelajaran yang telah dipelajari oleh siswa. Namun, siswa cenderung melakukan kecemasan saat akan menghadapi ujian. Siswa termasuk individu yang berada fase remaja yang mana remaja memiliki tugas perkembangan untuk belajar dengan baik di sekolah. Setelah melakukan studi pendahuluan di SMA Nur El Falah Petir Kabupaten Serang, siswa memiliki kecemasan saat akan menghadapi ujian. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu SSR (*Single Subject Research*). Hasil pengukuran dengan menggunakan skala HARS menunjukkan bahwa 3 siswa mengalami kecemasan ringan, 3 siswa mengalami kecemasan sedang, 3 siswa mengalami kecemasan berat, dan 1 siswa mengalami kecemasan sangat berat. *Acceptance commitment therapy* merupakan teknik yang akan digunakan untuk mengurangi kecemasan pada siswa di SMA Nur El Falah Petir. Menurut hasil penelitian ini maka teknik ACT ini dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Kata kunci: Kecemasan; *acceptance commitment therapy*; remaja

COUNSELOR

JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

PENDAHULUAN

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

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

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

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

Pendekatan ACT dapat digunakan untuk menekan komitmen dan penerimaan pengalaman, yang mana individu tersebut harus dapat menerima hal yang sedang ia alami sehingga ia dapat berkomitmen untuk mengatasinya dengan

COUNSELOR

JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

baik (Sanjiwani et al., 2023). Penelitian ini dilakukan di SMA Nur El Falah Petir Kabupaten Serang pada tanggal 3 Juni sampai dengan 14 Juni 2024. Berdasarkan hasil studi pendahuluan siswa kelas X seringkali merasakan cemas ketika akan menghadapi ujian. Hal itu dikatakan oleh Sebagian besar siswa dari kelas X. Dampak dari kecemasan yang tidak dapat diatasi dapat membuat hasil ujian menjadi kurang memuaskan. Hasil latar belakang masalah yang sudah disampaikan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Penerapan *Acceptance Commitment Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian” sebagai objek penelitian

METODE

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah acceptance commitment therapy dapat membantu siswa untuk menurunkan kecemasannya saat akan menghadapi ujian.

1. Kecemasan

Kecemasan sendiri berarti keadaan emosional yang bersifat negatif dan ditandai dengan adanya firasat dan gejala ketegangan, seperti jantung berdetak kencang, berkeringat berlebih, dan sulit bernapas dengan lega (Arsini et al., 2024).

Menurut Gail W Stuart (2006) kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak memiliki keadaan yang jelas dan menyebar, dan biasanya kecemasan terjadi secara tidak pasti dan individu merasa tidak berdaya. Arti lain mengenai kecemasan yaitu keadaan psikologis seseorang yang penuh prasangka buruk, takut, dan khawatir akan kejadian yang belum pasti akan terjadi (Agung, 2020).

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

Kesimpulan dari pengertian kecemasan dari beberapa ahli yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwasannya perasaan kecemasan yakni salah satu emosi yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan

COUNSELOR

JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

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

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan yang ringan terjadi pada kehidupan sehari-hari, biasanya kecemasan ini dapat memotivasi individu untuk menghasilkan kreatifitas. Gejalanya apabila merasakan kecemasan ringan ini yaitu: persepsi dan perhatian meningkat, merasa waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan yang sedang biasanya akan membuat perasaan dan pikiran condong memusatkan pada hal yang lebih penting sehingga akan mengesampingkan hal yang lain.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan yang berat akan sangat mempengaruhi persepsi individu sehingga individu tersebut akan lebih fokus pada suatu hal yang lebih jelas dan spesifik, sehingga individu tidak akan memikirkan tentang hal lain.

d. Panik

Panik merupakan Tingkat kecemasan yang akan membuat individu lebih terperangah, ketakutan, dan sulit untuk mengendalikan diri. Ketika individu kehilangan kendai maka akan sulit melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan dari orang lain. Gangguan panik akan membuat individu sulit berhubungan dengan orang lain, dan kehilangan pikiran yang rasional.

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

COUNSELOR

JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

- a. Simtom kognitif, yaitu kecemasan yang dapat membuat khawatir dan prihatin pada individu terkait hal yang tidak diinginkan yang akan terjadi
- b. Simtom motor, yaitu dimana individu yang mengalami perasaan kecemasan akan merasa tidak tenang, gugup. Kegiatan motor ini ditandai dengan menggerakkan kaki dengan cepat, dan sangat sensitive dengan suara secara tiba-tiba.
- c. Simtom suasana hati, Ketika individu mengalami perasaan kecemasan maka akan memunculkan perasaan akan adanya bahaya dari sumber tertentu yang tidak diketahui penyebabnya.

2. Remaja

Remaja merupakan fase paling penting dalam setiap fase kehidupan, secara umum rentang umur remaja yaitu sekitar 18-21 tahun. Monks, 1999 menyatakan bahwa remaja ialah masa peralihan dari anak-anak menuju kehidupan dewasa. Menurut Ausubel bisa dikatakan remaja apabila telah mengalami pubertas dan memiliki kematangan seksual. Kemudian menurut Panuju, 1999 remaja adalah masa dimana seseorang mulai belajar di bidang intelegensi, sosial, dan hal-hal yang ada hubungannya dengan kepribadian (Prastomo, 2017).

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

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

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

COUNSELOR

JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

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

1. Remaja awal

Pada fase ini remaja akan menjadi lebih peka dan sudah dapat berimajinasi erotis jika tangannya tersentuh oleh lawan jenisnya. Karena kurangnya kendali pada fase ini membuat remaja sulit memahami dan di pahami oleh orang dewasa.

2. Remaja madya

Pada fase ini juga remaja mengalami krisis identitas karena mulai menyadari bahwa jati dirinya bukanlah di tempat ramai, menjadi seorang yang idealis.

3. Remaja akhir

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

Hurlock (Farida, 2023) tugas perkembangan pada remaja ini di peruntukkan untuk membuat remaja siap menghadapi masa dewasanya. Adapun tugas perkembangan pada remaja antara lain:

- a. Memiliki hubungan yang variative dengan teman seumurannya.
- b. Menjadi masyarakat sosial yang bagus.
- c. Menerima kondisi fisiknya dengan baik.
- d. Memiliki tingkah laku sosial yang berintergritas.
- e. Dapat mandiri secara emosional sehingga tidak bergantung pada orang tua dan lainnya.
- f. Menyiapkan karir yang baik untuk masa depan.
- g. Bersiap diri untuk pernikahan dan berumah tangga.

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

- a. Dapat menerima diri sendiri.
- b. Berperan sesuai dengan kodratnya.
- c. Memiliki hubungan yang baik dengan teman sebaya.
- d. Memiliki perilaku bertanggung jawab.
- e. Memantapkan karir untuk mencapai kemandirian ekonomi.

- f. Menerima diri sendiri dan memiliki kepercayaan diri.
- g. Mampu menyesuaikan diri dan tidak berperilaku kenakak-kanakan.

3. Acceptance Commitment Therapy

Acceptance Commitment Therapy adalah terapi yang memiliki tujuan untuk dapat meningkatkan aspek kognitif yang lebih fleksibel untuk mendapatkan perubahan yang terjadi pada saat ini menjadi lebih baik. Terapi ini dibuat oleh Steve Hayes pada tahun 1986 dan mulai dikenal pada tahun 1990. *Acceptance Commitment Therapy* mengatakan bahwa bahasa manusia yang diucapkan bisa jadi menimbulkan penderitaan psikologis, karena manusia sering bergelut dengan pikirannya sendiri. Dalam terapi ini konseli tidak dihibau untuk menghindari masalah yang ada dalam hidupnya, walaupun dalam usaha menyelesaikannya terdapat hal-hal yang tidak menyenangkan. Dengan kata lain terapi ACT memiliki konsep menerima, dan sadar dalam menghadapi masalah seseorang agar dapat mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang dirasakan oleh konseli sehingga, setelah sadar dan menerima kondisi yang sedang dialaminya konseli dapat berkomitmen untuk menghadapi walau harus melalui pengalaman yang menyakitkan (Fadhilah & Barida, 2021).

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

a. Penerimaan

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

b. Defusi kognitif

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

COUNSELOR

JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

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

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

c. *Being present*

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

d. *Self as context*

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

e. *Values*

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

f. *Committed action*

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

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperimen. Metode eksperimen dapat dipakai untuk mengamati dan meneliti bagaimana pengaruh dari *treatment* yang diberikan kepada individu. Penelitian eksperimen memiliki dua kategori utama antara lain *group design* (desain kelompok), dan *single subject research* (desain subjek Tunggal). Adapun penelitian eksperimen ini akan menggunakan *Single Subject Research* (SSR) atau biasa disebut dengan penelitian subjek Tunggal

COUNSELOR

JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

Metode penelitian *subject single research* ini dikembangkan oleh Juang Sunanto, 2006 dimana penelitian ini mengukur variable pada objek yang sama namun berbeda pada Sebagian kondisi. Kondisi yang pertama adalah kondisi *baseline* dan kondisi yang kedua adalah eksperimen atau intervensi

Sampel diambil dengan menggunakan pengukuran instrumen skala HARS, dari 10 populasi terdapat 1 siswa yang memiliki tingkat kecemasan paling berat. Oleh karena itu siswa itulah yang menjadi subjek pada penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

Untuk menguji tingkat stabilitas kecemasan siswa, maka peneliti melakukan *pretest* di awal penelitian untuk mengukur hasil awal kecemasan siswa. Berdasarkan hasil pretest yang telah dilakukan, terdapat 3 siswa yang memiliki kecemasan ringan, 3 siswa yang memiliki kecemasan sedang, 3 siswa yang memiliki kecemasan berat, dan 1 orang yang memiliki kecemasan sangat berat. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata populasi memiliki tingkat kecemasan yang berbeda sesuai dengan keadaannya. Kemudian subjek diberi intervensi dengan menggunakan konseling teknik *Acceptance Commitment Therapy*.

Dibawah ini merupakan grafik mengenai kecemasan siswa setelah mengisi instrument HARS

Profil tingkat kecemasan siswa SMA Nur El Falah Petir Tahun Ajaran 2023/2024

No.	Nama/Inisial	Kelas	Skor <i>Pre-Test</i>	Kategori
1.	RTA	X IPA	60	Sangat Berat

COUNSELOR

JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

2.	STI	X IPA	39	Berat
3.	RR	X IPA	40	Berat
4.	TH	X IPA	40	Berat
5.	ANA	X IPA	27	Sedang
6.	WS	X IPA	25	Sedang
7.	FMW	X IPA	21	Sedang
8.	SAH	X IPA	19	Ringan
9.	AFB	X IPA	20	Ringan
10.	TFA	X IPA	15	Ringan

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

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

COUNSELOR

JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

Pengukuran pada Baseline (A1)

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

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

Setelah diberikan intervensi subjek Kembali diukur dengan menggunakan skala HARS untuk mengukur kecemasannya yang telah diberikan kontrol

Kecemasan Subjek Pada Fase Intervensi (B)

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

Setelah dilakukan pengukuran pada intervensi b, hasilnya menunjukkan bahwa siswa mengalami penurunan kecemasan pada saat diberikan intervensi. Namun, hasil skor menunjukkan bahwa kecemasannya tidak stabil.

Setelah itu pada kondisi baseline A2 subjek kembali diukur kecemasannya menggunakan skala HARS untuk mengetahui hasil kecemasannya setelah

COUNSELOR

JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

diberikan intervensi. Tabel dibawah ini menunjukkan kecemasan siswa pada kondisi baseline A2.

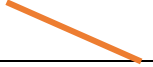
Pengukuran Presentase Fase Baseline A2

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

Tabel diatas adalah tabel pengukuran kondisi subjek setelah diberikan intervensi dengan menggunakan teknik ACT untuk mengurangi kecemasan saat akan menghadapi ujian. Pada kondisi di *baseline* A2 subjek mendapatkan skor 21 di pengukuran pertama, skor 20 pada pengukuran kedua, dan skor 19 untuk pengukuran ketiga.

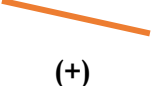
Hasil penelitian terdapat analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Analisis dalam kondisi merupakan keadaan dimana peneliti mulai menganalisis perubahan data dalam kondisi yang telah diberikan intervensi atau kondisi intervensi, untuk mengetahui apakah ada perubahan data di suatu kondisi. Dibawah ini merupakan analisis dalam kondisi subjek pada saat penelitian

Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi

No.	Kondisi	A1	B	A2
1.	Panjang Kondisi	3	4	3
2.	Estimasi Kecenderunga Arah			
3.	Kecenderungan Stabilitas	100% (Stabil)	75%	100%

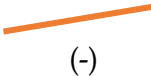
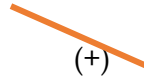
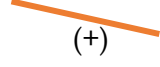
COUNSELOR

JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

			(Variabel/Tidak Stabil)	(Stabil)
4.	Jejak Data	 (-)	 (+)	 (+)
5.	Level Stabilitas dan Rentang	57-66	38-45	18-22
6.	Perubahan Level	63 - 60 -3	45 - 37 +8	21 - 19 +2

Sedangkan analisis antar kondisi merupakan untuk mengetahui variable yang berubah, perubahan kecenderungan arah, adanya perubahan kecenderungan stabilitas, perubahan level, dan data tumang tindih. Kesimpulan pada data analisis antar kondisi yaitu

Tabel Hasil Rangkuman Analisis Dalam Kondisi

Perbandingan Kondisi	A1/B		B/A2	
Jumlah Variabel	1		1	
Perubahan tren dan efek	 (-)	 (+)	 (+)	 (+)
Perubahan stabilitas	Stabil - Variabel		Variabel - Stabil	
Perubahan Level	62 - 45 + 17		37 - 21 + 16	
Persentase <i>overlap</i>	0 : 4 x 100 = 0%		0 : 3 x 100 = 0%	

COUNSELOR

JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

Untuk mengetahui selisih data pada baseline A1 dan A2 maka peneliti melakukan uji selisih skor pengukuran kecemasannya. Hasilnya adalah

Data Gain baseline A1 dan baseline A2

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

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

SIMPULAN

Deskripsi umum mengenai tingkat kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian pada hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ringan memiliki persentase 30%, tingkat kecemasan sedang memiliki persentase 30%, tingkat kecemasan berat 30%, dan tingkat kecemasan sangat berat yaitu 10%. Dari 10 siswa terdapat 1 siswa yang memiliki kecemasan paling berat dengan skor diatas 60. Maka siswa tersebut menjadi

COUNSELOR

JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

subjek penelitian untuk mengurangi kecemasan saat akan menghadapi ujian dengan menggunakan konseling individual teknik *acceptance commitment therapy*.

Pada pelaksanaan teknik ACT ini, peneliti memiliki perencanaan konseling sebagai acuan peneliti dalam melakukan sesi konseling teknik ACT. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, teknik ACT ini bisa mengurangi kecemasan siswa ketika akan menghadapi ujian. Hasil penelitian ini didapat dari hasil pengujian hipotesis yang ditentukan oleh hasil overlap. Semakin kecil persentase overlap, maka semakin berpengaruh intervensi tersebut terhadap target perilaku. Adapun hasil overlap pada antar kondisi penelitian yaitu 0% yang membuktikan bahwa teknik ACT dapat mengurangi kecemasan pada siswa yang akan menghadapi ujian

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68.
- Arsini, Y., Aisyah, S., & Nurfaridah, K. (2024). Keefektifan Konseling Kognitif Restructuring dalam Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Remaja. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12).
- Cholilah, I. R., Deyon, A. A. Z., & Nurmaidah, S. (2020). Gambaran kecemasan dan strategi coping pada mahasiswa dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1), 43–64.
- Fadhilah, F. najwah, & Barida, M. (2021). Kemanjuran Teknik Acceptance Comitment Counseling (Act) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di Sma Negeri 1 Anjatan Kabupaten Indramayu. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 1, 1402–1417.
<http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/7895%0Ahttp://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/download/7895/1718>
- Farida, A. (2023). *Pilar-pilar Pembangunan Karakter Remaja: Metode Pembelajaran Aplikatif untuk Guru Sekolah Menengah*. Nuansa Cendekia.
- Farziah, W. I. (2019). *Kepribadian Konselor Menurut Perspektif Organisasi Profesi (Kajian Konten Analisis Terhadap Karakteristik Kepribadian Konselor Konvensional)*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Hasanah, U., Maria, S., & Lutfianawati, D. (2019). Hubungan regulasi diri dalam belajar dengan prestasi belajar pada mahasiswa angkatan 2016 fakultas kedokteran universitas malahayati. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 1(1).

COUNSELOR

JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

- Herlambang, D. W. (2022). *Tingkat Kecemasan Dan Stres Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid 19*. Universitas Islam Riau.
- Octavia, D. (2013). Penyesuaian Diri Pada Remaja Putri yang Menikah Muda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 11–21.
- Prastomo, D. (2017). *PENERAPAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU DISIPLIN TATA TERTIB SEKOLAH (Penelitian pada Siswa Kelas X SMK Islam Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Sanjiwani, A. A. S., Sari, N. L. K. R., & Anggreni, N. W. Y. (2023). *Pendekatan Mindfulness Dalam Menjaga Kesehatan Mental*. Penerbit NEM.
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2017). Teknik cognitive defusion: penerapan intervensi konseling untuk meningkatkan percaya diri siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 93.
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v7i2.1835>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25.
- Shidqi, M. (2023). *Dampak Psikologis Bagi Pasien yang Pertama Sekali Menjalani Operasi Mayor di Rsud Aceh Tamiang*.
- SYAFLI MAILIZA, S. (2015). *Hubungan informasi dan motivasi dari perawatan di ruangan hemodialisa dengan tingkat kecemasan pasien yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Ahmad Mochtar Bukittinggi tahun 2015*. STIKes PERINTIS PADANG.
- Warsah, I., Carles, E., Morganna, R., Anggraini, S., Silvana, S., & Maisaroh, S. (2023). Usaha Guru Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pai. *AT-TA'DIB: JURNAL ILMIAH PRODI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*, 31–48.