

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Realita Untuk Mengatasi Kecemasan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung” ditulis oleh Siti Rosyida Aprilia NIM 12306193048. Pembimbing Wikan Galuh Widyarto, M.Pd Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI), Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, Tahun 2023.

Abstrak : Siswa yang memiliki kecemasan penyesuaian diri yang tinggi dalam kehidupan pribadinya diliputi dengan ketakutan untuk melakukan suatu tindakan, suka menyendiri, sulit bergaul dengan teman, dan menjauh dengan lingkungan. Dampak dari kecemasan penyesuaian diri mengakibatkan siswa tidak betah dikelas, ingin pindah kelas, ingin pindah sekolah, tidak fokus belajar sampai dengan mengganggu konsentrasi belajar teman-temannya. Di SMA Islam Sunan Gunung Jati ini kelas yang memiliki masalah kecemasan penyesuaian diri tinggi terdapat pada kelas X-G. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan penyesuaian diri kelas X SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung, dan untuk mengetahui efektivitas konseling realita dalam mengatasi kecemasan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunut. Metode Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimen design pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X-G SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung yang berjumlah 34 siswa yang diadopsi dari teori Sugiono. Hasil Penelitian ini yaitu berdasarkan hasil pretest yang disebar di kelas XG dengan kuesioner 20 item soal, menunjukkan bahwa terdapat (29%) 1 siswa yang mengalami kecemasan penyesuaian diri sangat tinggi, (73%) 25 siswa mengalami kecemasan penyesuaian diri rendah, (20%) 7 siswa mengalami kecemasan penyesuaian diri sedang, (29%) 1 siswa yang mengalami kecemasan penyesuaian diri tinggi. Dari penelitian yang dapat diukur dari keefektifannya konseling realita menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis, serta uji Wilcoxon dari nilai *pretest* dan *posttest*. Untuk menguji Efektivitas konseling realita menggunakan bantuan SPSS versi 25 pengujiannya dapat dilakukan peneliti menunjukkan bahwasannya nilai uji Wilcoxon bernilai Sig (2-tailed) $0,012 < 0,05$ sehingga dari hasil tersebut menunjukkan terdapatnya perbedaan variabel awal dengan variabel akhir. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu dari hasil pengukuran bahwasannya terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah ditreatment menggunakan konseling kelompok Teknik konseling realita, berdasarkan analisis yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwasannya konseling realita dapat secara efektif dalam membantu mengurangi kecemasan penyesuaian diri siswa kelas XG SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunut. Implikasi penelitian ini Efek atau dampak yang dihasilkan dari penelitian ini yaitu siswa mulai sadar akan pentingnya penyesuaian diri yang baik, disini siswa sudah mengetahui cara menghindari kecemasan. Untuk siswa yang yang mempunyai kecemasan penyesuaian diri rendah dia akan terbiasa jika ditempat atau lingkungan baru serta dapat menyelesaikan permasalahannya dengan baik dan tepat. Dengan treatment konseling realita siswa dapat mengungkapkan pendapat dan unek-unek yang dipendam selama ini, mampu berlatih untuk bercerita, dan mampu bersosialisasi dengan orang baru.

Kata Kunci: Konseling realita, Kecemasan Penyesuaian Diri Siswa kelas X

ABSTRACT

This thesis entitled "Effectiveness of Reality Counseling to Overcome Adjustment Anxiety in Class X Students of Islamic Senior High School Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung" was written by Siti Rosyida Aprilia NIM 12306193048. Advisor Wikan Galuh Widyarto, M.Pd Islamic Counseling Guidance Study Program (BKI), Department of Da'wah, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University, 2023.

Abstract : Students who have high adjustment anxiety in their personal lives are overwhelmed with fear of taking an action, like to be alone, have difficulty getting along with friends, and stay away from the environment. The impact of adjustment anxiety results in students not feeling comfortable in class, wanting to move classes, wanting to move schools, not focusing on learning to the point of disturbing the concentration of their friends' learning. At Sunan Gunung Jati Islamic High School, the class that has high adjustment anxiety problems is in class X-G. The purpose of this study was to determine the level of adjustment anxiety in class X SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung, and to determine the effectiveness of reality counseling in overcoming adjustment anxiety in class X SMA Islam Sunan Gunung Jati Ngunut. This research method uses a pre-experimental pretest-posttest design. The population in this study was determined by purposive sampling technique. The population in this study were students of class X-G Islamic High School Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung totaling 34 students adopted from Sugiono's theory. The results of this study, based on the results of the pretest distributed in class XG, showed that there was (29%) 1 student who experienced very high adjustment anxiety, (73%) 25 students experienced low adjustment anxiety, (20%) 7 students experienced anxiety moderate adjustment, (29%) 1 student who experienced high adjustment anxiety. From research that can be measured from the effectiveness of reality counseling using the normality test, homogeneity test, hypothesis testing, and the Wilcoxon test from the pretest and posttest scores. To test the effectiveness of reality counseling using the help of SPSS version 25, the researchers could do a test showing that the value of the Wilcoxon test was Sig (2-tailed) 0.012 <0.05 so that the results indicated that there were differences between the initial and final variables. The conclusion of this study is that from the measurement results there is a difference between before and after being treated using group counseling Reality counseling techniques, based on the analysis conducted by the researcher it can be concluded that reality counseling can be effective in helping reduce adjustment anxiety of class XG students of SMA Islam Sunan Gunung Teak Ngunut. Implications of this research The effect or impact resulting from this research is that students begin to realize the importance of good self-adjustment, here students already know how to avoid anxiety. For students who have low adjustment anxiety, they will get used to a new place or environment and can solve their problems properly and precisely. With reality counseling treatment students can express opinions and concerns that have been buried so far, are able to practice telling stories, and are able to socialize with new people.

Keywords: Adjustment Anxiety

الملخص الملخص

البحث الجامعي بعنوان "فعالية الإرشاد الواقع للتغلب على القلق الطلاب التكيف الصف العاشر في المدرسة العالية الإسلامية سونان جونونغ نغونوت تولونج اغونغ" كتبه سيتي رشيدة ابريليا رقم القيد 12306193048. المشرف ويكان غالوه ويديارتو، الماجستير. قسم التوجيه و الإرشاد الإسلامي، قسم الدعوة، كلية أصول الدين أدب والدعوة، جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية، عام 2023.

الملخص: يتم التغلب على الطلاب الذين لديهم قلق كبير من التكيف في حياتهم الشخصية بالخوف من القيام بشيء ما، مثل أن يكونوا بمفردهم، ويصعب التعايش مع الأصدقاء، والابتعاد عن البيئة. تأثير القلق التكيف يسبب الطلاب لا يشعرون في المنزل في الصف، وتريد تغيير الطبقات، وتريد تغيير المدارس، لا تركز على التعلم للتدخل في تركيز تعلم أصدقائهم. في هذه المدرسة العالية الإسلامية، يوجد فصل سونان جونونج جاتي الذي يعاني من مشاكل قلق عالية من التكيف في الفصل العاشر – ج. الغرض من هذا البحث هو تحديد مستوى تعديل القلق من فصل العاشر في المدرسة العالية الإسلامية سونان جونونغ نغونوت تولونج اغونغ، ولتحديد فعالية الإرشاد الواقعي في التغلب على تعديل القلق من الفصل العاشر. تستخدم طريقة البحث هذه الاختبار المسبق للتصميم التجريبي-الاختبار اللاحق. تم تحديد السكان في هذا البحث من خلال تقنية أخذ العينات الهادفة. السكان في هذا البحث هم طلاب الصف العاشر – ج في المدرسة العالية الإسلامية سونان جونونغ نغونوت تولونج اغونغ بلغ مجموعها 34 الطلاب الذين تبنا نظرية سوجيونو. تستند نتائج هذا البحث إلى نتائج الاختبار المسبق الموزع في فصل إكس جي مع استبيان مكون من 20 عنصرا، مما يدل على أن هناك (29%) 1 طالب يعاني من قلق تعديل مرتفع للغاية، (73%) 25 طالبا يعانون من قلق تعديل منخفض، (20%) 7 طلاب يعانون من قلق تعديل معتدل، (29%) 1 طالب يعاني من قلق تعديل مرتفع. من البحث الذي يمكن قياسه من فعالية الإرشاد الواقعي باستخدام اختبار الحالة الطبيعية واختبار التجانس واختبار الفرضية واختبار ويلكوكسون لقيم الاختبار المسبق وما بعد الاختبار. لاختبار فعالية الإرشاد الواقع باستخدام سبس الإصدار 25، أظهر الباحثون أن قيمة اختبار ويلكوكسون كانت سيج (2 الذيل) $0.05 > 0.012$ بحيث أظهرت النتائج أن هناك

اختلافات بين المتغير الأولي والمتغير النهائي. استنتاج هذا البحث هو من نتائج القياس أن هناك فرقا بين قبل وبعد العلاج باستخدام تقنيات الإرشاد مجموعة الإرشاد الواقع، استنادا إلى التحليل الذي أجراه الباحثون يمكن استنتاج أن الإرشاد الواقع يمكن أن تكون فعالة في المساعدة على الحد من القلق التكيف طلاب في الفصل العاشر – ج في المدرسة العالية الإسلامية سونان جونونغ نغونوت تولونج اغونغ. الآثار المترتبة على هذا البحث التأثير أو التأثير الناتج عن هذا البحث هو أن الطلاب بدأوا يدركون أهمية التكيف الذاتي الجيد، وهنا يعرف الطلاب بالفعل كيفية تجنب القلق. بالنسبة للطلاب الذين لديهم قلق منخفض من التكيف، سوف يعتادون على مكان أو بيئة جديدة ويمكنهم حل مشاكلهم بشكل صحيح ومناسب. مع العلاج الإرشاد واقع الطلاب يمكن التعبير عن الآراء ويونك-يونك دفن حتى الآن، وقادرة على ممارسة لسرد القصص، وقادرة على الاختلاط مع أشخاص جدد.

الكلمات المفتاحية: استشارات الواقع، تعديل القلق للطلاب في الفصل العاشر