

**PENGARUH *GUIDED IMAGERY THERAPY* TERHADAP
KECEMASAN MENJELANG ULANGAN KENAIKAN KELAS
SISWI SMA SINT LOUIS SEMARANG**

SKRIPSI



LEONARDUS DEVI HERYANTO

11.40.0024

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2018

**PENGARUH *GUIDED IMAGERY THERAPY* TERHADAP
KECEMASAN MENJELANG ULANGAN KENAIKAN KELAS
SISWI SMA SINT LOUIS SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

LEONARDUS DEVI HERYANTO

11.40.0024

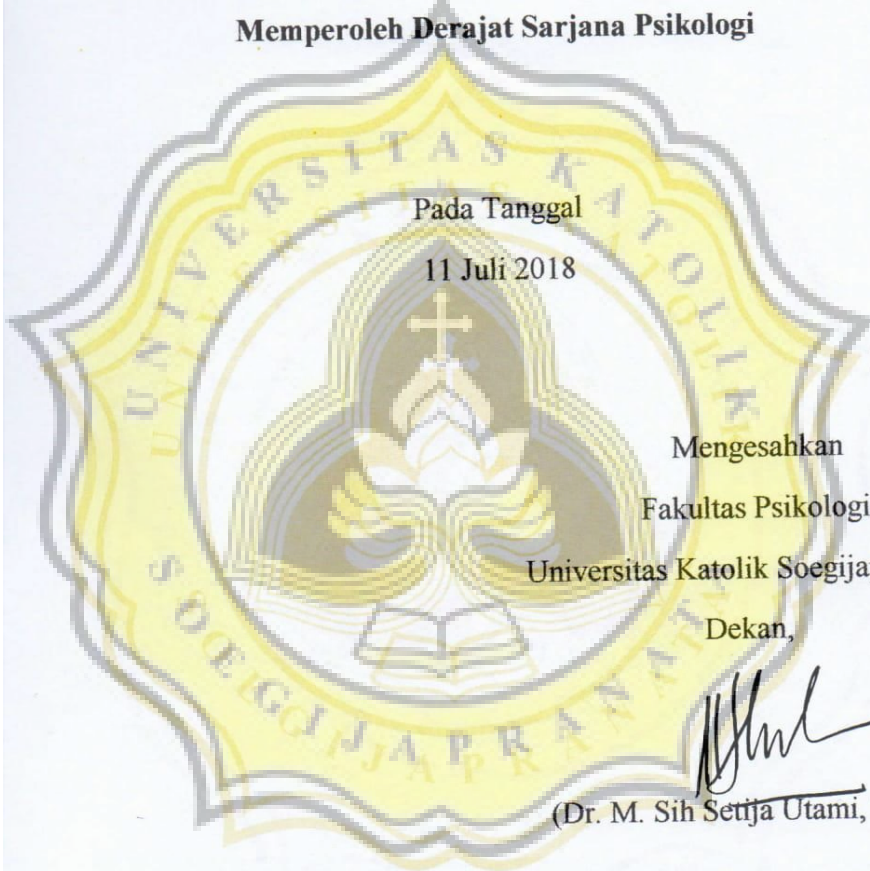


**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2018

HALAMAN PENGESAHAN

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Pada Tanggal

11 Juli 2018

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata

Dekan,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Sih Setija Utami'.

(Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes)

Dewan Penguji

1. Drs. George Hardjanta, M.Si
2. Dra. Sri Sumijati, M.Si
3. Dr. A. Rachmad Djati Winarno, MS

Three handwritten signatures in blue ink, corresponding to the members of the exam board listed on the left. Each signature is written over a dotted line.

PERNYATAAN

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.

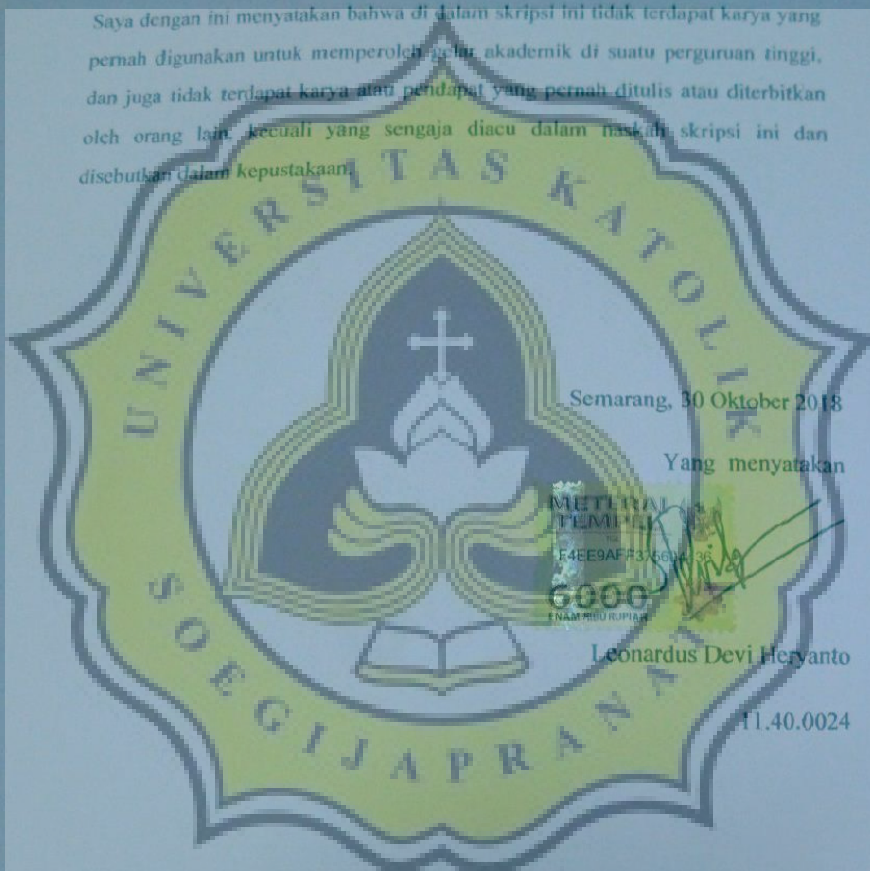
Semarang, 30 Oktober 2018

Yang menyatakan



Leonardus Devi Heryanto

11.40.0024



Doc vs Internet + Library

94.35% Originality	5.65% Similarity	443 Sources
--------------------	------------------	-------------

Web sources: 224 sources found

1. http://www.digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/35/01-gdl-daryantini-1737-1-artikel-i.pdf	0.36%
2. http://didisuryadi94.blogspot.com/2014/03/makalah-kebijakan-pendidikan.html	0.3%
3. http://unityofscience.org/kompetensi-sikap-pengetahuan-dan-keterampilan	0.25%
4. http://hielmahasanah.blogspot.com/2014/11/validitas-dan-reliabilitas.html	0.22%
5. http://dhilatria.blogspot.com/2014/11/validitas-dan-reliabilitas-dalam-setiap.html	0.22%
6. http://dewiyuliadewi.blogspot.com/2014/11/metode-penelitian-kuantitatif-validitas.html	0.22%
7. http://publication.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/1199/1/10507112.pdf	0.22%
8. https://oktaseiji.wordpress.com/2011/04/24/hakikat-peserta-didik	0.21%
9. https://jahidinjayawinata61.wordpress.com/2009/09/08/undang-undang-nomor-20-tahun-2005-tentan	0.21%
10. http://eprints.uny.ac.id/16002/1/SKRIPSI%20RATRI%20NUGRAHANI%2009108241037.pdf	0.21%
11. http://eprints.uny.ac.id/10021/1/Jurnal%20Skripsi.pdf	0.21%
12. http://www.healthinequity.com/resources/publications/year-of-publications	0.2%
13. http://imajinasichepyo.blogspot.com/2013/04/dasar-fungsi-dan-tujuan-pendidikan.html	0.2%
14. http://www.healthinequity.com/resources/publications/by-location	0.2%
15. https://inasari894.wordpress.com/2013/10/03/jenis-jenis-penilaian-hasil-belajar	0.2%
16. https://chocopps.wordpress.com/about	0.2%
17. http://www.texilajournal.com/public-health/edition/49-volume4-issue4	0.2%
18. http://ramlannarie.blogspot.com/2011/07/penilaian-kelas.html	0.2%
19. https://emiliannur.wordpress.com/2010/06/20/evaluasi-penilaian-pengukuran-dan-tes	0.2%
20. http://hafidcomputer.blogspot.com/2009/05/implikasi-pengelolaan-kelas-bilingual.html	0.2%
21. http://duniaartasasta.blogspot.com/2012/06/bab-i-pendahuluan-1.html	0.16%
22. http://jrmb.ejournal-feuniat.net/index.php/JRMB/article/view/72/57	0.15%
23. http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/13137/2/T1_802013039_Full%20text.pdf	0.15%
24. http://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/4123	0.15%
25. https://jurnalimprovement.wordpress.com/2014/03/03/partisipasi-masyarakat-dalam-manajemen-s...	0.15%
26. https://rinastkip.wordpress.com/tag/pendidikan	0.15%
27. http://akromislamiccenter.blogspot.com/2011/05/peserta-didik-pengertian-kewajiban-dan.html	0.14%
28. https://ilmiahilmu.wordpress.com/page/10	0.14%
29. http://hatetepes.blogspot.com/2009/02/pkk-dan-pemberdayaan.html	0.14%
30. http://eprints.undip.ac.id/10358/1/intisari.pdf	0.14%
31. http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/23218/Chapter%20I.pdf;sequence=5	0.14%
32. https://fandalarasati.wordpress.com/artikel/analisa-kebijakan-pendidikan-tentang-sekolah-berstan...	0.14%
33. https://ernisusiyawati.wordpress.com/tag/hubungan-ekonomi-dan-pendidikan	0.14%
34. http://contohaku1.blogspot.com/2014/06/skripsi-ips-penerapan-model_7357.html	0.14%
35. https://suaranuraniguru.wordpress.com/2011/11/29/pengertian-ilmu-pendidikan	0.14%
36. https://psikologioke.wordpress.com/category/uncategorized	0.12%
37. https://jainaltogatorop.wordpress.com/pengaruh-metode-demonstrasi	0.12%
38. http://skripsipsikologi-indonesia.blogspot.com/2010/06	0.12%
39. https://zonaversitas.com/blog/standar-dan-prosedur-akreditasi-program-studi-perguruan-tinggi	0.12%
40. http://eprints.undip.ac.id/35636/1/Jurnal_Khaula_Luthfia.pdf	0.12%
41. https://bagawanabiyasa.wordpress.com/2013/06/20/pembelajaran-aktif-kreatif-efektif-dan-menyen...	0.12%
42. http://agoessoebandhi.blogspot.com/2011/03/kebiasaan-belajar-di-rumah-akan.html	0.12%
43. http://kumpulanskripsif.blogspot.com/2015/11/pengaruh-kualitas-layanan-terhadap.html	0.12%
44. http://lib.unnes.ac.id/18410/1/1550406005.pdf	0.12%

HALAMAN PERSEMBAHAN

Hasil karya sederhana ini saya persembahkan untuk setiap proses perjuangan dan harapan akan hidup, Tuhan yang Maha Esa, Orang tua, Adik- Adik, Teman- Teman serta Kekasih yang senantiasa mendoakan juga menemani.



MOTTO

“Barangsiapa setia dalam perkara-perkara kecil, ia setia juga dalam perkara-perkara yang besar. Dan Barang siapa yang tidak benar dalam perkar-perkara kecil, ia tidak benar juga dalam perkara-perkara yang besar.”

Lukas 6:10

The biggest adventure you can take is to live the life of your dream.

Oprah Winfrey

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur dan terimakasih kepada Tuhan Yesus yang selalu memberkati penulis dengan kasih-Nya yang tidak terbatas. Skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan juga sebagai dosen wali yang telah membantu dan memberikan dukungan selama kuliah hingga saat ini.
2. Drs, George Hardjanto, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran selama penyusunan skripsi.
3. Seluruh Dosen Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang selama ini telah berbagi ilmu dan pengetahuan kepada saya.
4. Seluruh Tenaga Kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang selalu membantu saya dengan ramah dan baik hati.
5. Andreas Mulato, S.Pd, selaku Kepala SMA Sint Louis Semarang yang telah memberi ijin penelitian dan bersedia meluangkan waktu untuk membantu dan membimbing saya dalam proses pelaksanaan penelitian skripsi.
6. Lima siswi SMA Sint Louis Semarang atas kesediaan serta kerjasamanya dalam membantu mengisi skala dan menjadi subjek penelitian.
7. Seluruh Staf Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang telah membantu dalam mencari buku-buku sumber referensi yang dibutuhkan penulis.
8. Kepada Bapak dan Ibu serta Adik-Adikku, yang selama ini selalu memberikan doa, dukungan, dan cinta kasih, sehingga menjadi salah satu sumber penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Kekasihku beserta keluarga, yang telah setia mendoakan dan membantu sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi.
10. Sahabat-sahabat saya semasa kuliah Gorbi, Robby, Okky, Anas, Intan, Retha, Putri, Daniel, Meme yang selalu memberikan keceriaan dimasa-masa kuliah.
11. Teman-teman Pra- UKMF Hypnomorphosis, yang selalu menjadi keluarga keduaku. Terimakasih boleh berdinamika bersama.
12. Teman-teman kelas A/2011 yang selalu mengisi hari-hari kuliah dari awal kuliah hingga saat ini.
13. Semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, saya haturkan terimakasih.

Penulis menyadari tidak ada yang sempurna di dunia ini demikian juga dengan karya ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca, supaya penelitian selanjutnya menjadi lebih baik dan semoga karya ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Semarang, Juli 2018

Penulis

**PENGARUH *GUIDED IMAGERY THERAPY* TERHADAP
KECEMASAN MENJELANG ULANGAN KENAIKAN KELAS
SISWI SMA SINT LOUIS SEMARANG**

LEONARDUS DEVI HERYANTO

11.40.0024

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

2018

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *guided imagery therapy* terhadap kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas siswi SMA. Hipotesis penelitian adalah *guided imagery therapy* dapat menurunkan kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas pada siswi. Subjek dari penelitian ini adalah siswi perempuan kelas X dan XI jurusan MIPA di SMA Sint Louis Semarang. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimental *one group pre-test post-test design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diambil adalah 4 orang. Skala yang digunakan adalah skala kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas. Hasil penghitungan analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $z = -1,826$ dengan p menunjukkan hasil sebesar 0,034 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat penurunan yang signifikan antara kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas sebelum mendapatkan *guided imagery therapy* dan kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas setelah mendapatkan *guided imagery therapy*.

Kata kunci: kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas, *guided imagery therapy*, siswi SMA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAKSI	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	5
C. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	6
A. Kecemasan Menjelang Ulangan Kenaikan Kelas	6
1) Pengertian Kecemasan Menjelang Ulangan Kenaikan Kelas	6
2) Gejala Kecemasan Menjelang Ulangan Kenaikan Kelas.....	7
3) Faktor-Faktor Kecemasan	9
B. <i>Guided imagery therapy</i>	12
1) Pengertian <i>guided imagery therapy</i>	12
2) Manfaat <i>guided imagery therapy</i>	13
3) Teknik-teknik <i>guided imagery therapy</i>	14
4) Tahapan <i>guided walking imagery</i>	15

C. Pengaruh <i>guided imagery therapy</i> terhadap kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas	17
D. Hipotesis.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Metode Penelitian Yang Digunakan	19
B. Identifikasi Variabel.....	20
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	20
D. Subyek Penelitian.....	21
E. Rancangan Eksperimen.....	22
F. Alat Ukur.....	24
G. Validitas Alat Ukur	25
H. Metode Analisis Data.....	25
BAB IV LAPORAN PENELITIAN.....	26
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	26
B. Persiapan Penelitian	27
1. Permohonan ijin penelitian.....	27
2. Penyusunan alat ukur.....	27
C. Pelaksanaan Penelitian.....	28
1. Persiapan eksperimen.....	28
2. Pelaksanaan <i>Guided Imagery Therapy</i>	29
BAB V HASIL PENELITIAN.....	31
A. Hasil Analisis Data.....	31
B. Pembahasan.....	36
BAB VI PENUTUP.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41



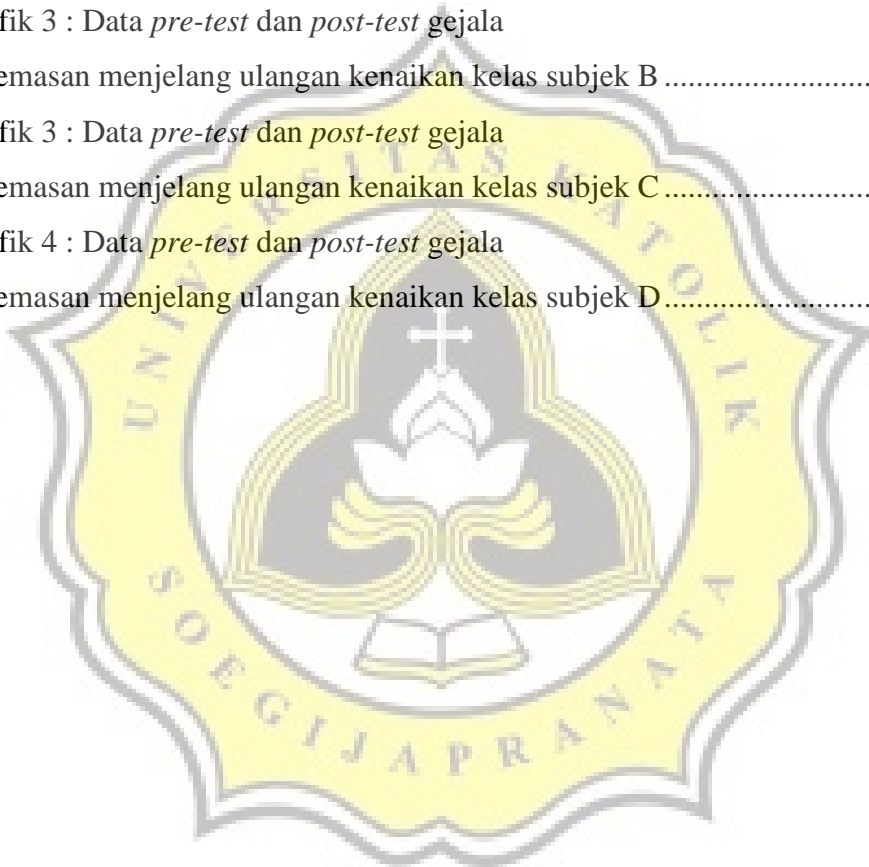
DAFTAR TABEL

Tabel 1 : <i>Blueprint</i> prosedur pelaksanaan <i>guided imagery therapy</i>	23
Tabel 2 : <i>Blueprint</i> skala kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas	25
Tabel 3 : <i>Blueprint</i> skala kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas per-item.....	28



DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> gejala kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas untuk seluruh subjek.....	31
Grafik 2 : Data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> gejala kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas subjek A.....	32
Grafik 3 : Data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> gejala kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas subjek B.....	33
Grafik 3 : Data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> gejala kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas subjek C.....	34
Grafik 4 : Data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> gejala kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas subjek D.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	45
Lampiran A Skala Penelitian	
kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas	46
A Pre-Test.....	47
B Post-Test	48
Lampiran B <i>Informed Consent</i>	49
Lampiran C Modul Penelitian	53
Lampiran D Data Penelitian.....	59
A Pre-Test.....	60
B Post-Test	60
Lampiran E Uji Hipotesis.....	61
Pergejala	62
Total.....	64
Lampiran F Surat Keterangan	65
F-1 Ijin Penelitian.....	66
F-2 Bukti Penelitian	68