# ABSTRAK

Misdeni, 2018. Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy Setting Kelompok* untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMP Negeri 1 Lubuk Alung.

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang menekan. Kecemasan dapat menurunkan kinerja otak, daya ingat, konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas siswa dalam belajar. Beberapa siswa yang berhasil dalam ujian adalah siswa-siswa yang memiliki taraf kecemasan yang moderat atau sedang. Sedangkan siswa yang memiliki taraf kecemasan yang tinggi akan berhubungan dengan rendahnya nilai ujian yang diperolehnya.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah *the one group pre test-post test.* Rancangan ini terdiri dari satu kelompok eksperimen. Subyek dalam penelitian ini dipilih dengan cara *purposive sampling*. Subyek penelitian adalah siswa kelas VIII.2 berjumlah 31 orang, yang diberikan instrumen tentang kecemasan menghadapi ujian. Berdasarkan hasil *pretest* yang diberikan diambil 10 orang siswa yang dijadikan kelompok eksperimen. Data dikumpulkan dengan instrumen kecemasan menghadapi ujian yang peneliti kembangkan. Instrumen tersebut telah diuji coba dengan validitas konstruk, menggunakan uji reliabel *Alpha Cronbach* yang kriteria ditentukan 0.80. Adapun hasil uji analisis yang diuji cobakan lebih besar dari 0.80 yakni sebesar 0.864. Analisis data menggunakan *SPSS versi 20.00* dengan uji *Non Parametrik Wilcoxon.*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sebelum diberikan perlakuan *(pretest)* dengan setelah diberi perlakuan *(posttest)* menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* format kelompok. Dimana skor rata-rata sesudah perlakuan lebih rendah secara signifikan dibandingkan sebelum perlakuan, yakni sebesar 194 dengan rata-rata keseluruhan 20. Dari hasil penelitian ini disarankan kepada guru bimbingan dan konseling meningkatkan keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam kegiatan kelompok menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* yang disesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh siswa, baik secara individual, klasikal maupun kelompok.