

**Efektivitas Konseling Kelompok Dengan *Rational Emotive Behavior Therapy*  
(*Rebt*) Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi  
Ujian Pada Siswa**

TESIS

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister Program  
Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh

**FITRI ARNITA**  
**NIM. 18151019**

**Pembimbing**

**Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.**

**POGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**  
**2022**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : Fitri Arnita

NIM : 18151019

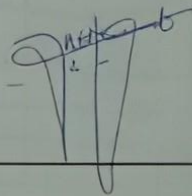
Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.

Pembimbing

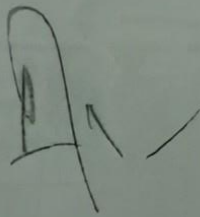


---

16 - 06 - 2023

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Padang

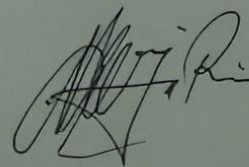


Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.

NIP. 19630320 198803 1 002

Koordinator Program Studi S2

Bimbingan dan Konseling FIP UNP



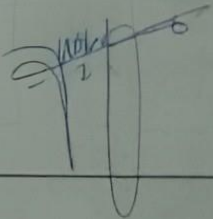
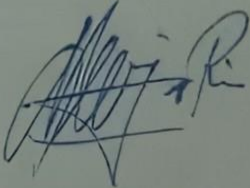

Prof. Dr. Neviarni S., M.S., Kons.

NIP. 19551109 198103 2 003

PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

---

---

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.</u> <i>Ketua</i>	
2.	<u>Prof. Dr. Neviyarni S, M. S., Kons.</u> <i>Anggota</i>	
3.	<u>Dr. Marjohan, M.Pd., Kons.</u> <i>Anggota</i>	

**Mahasiswa**

Nama : Fitri Arnita

NIM : 18151019

Tanggal Ujian : 21 November 2022

## **PERNYATAAN KEASLIAN TESIS**

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis saya yang berjudul:

### **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA**

Tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain dan tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada penulis aslinya. Apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh universitas batal saya terima.

Padang, Desember 2022

Yang memberi pernyataan

**FITRI ARNITA**  
NIM. 18151019

## Kata Pengantar

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, taufik, hidayah dan inayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa SMAN 13 Padang”. Shalawat beriringkan salam kepada Sayyidina Muhammad SAW, keluarga dan para sahabat serta seluruh generasi setelahnya. Penyelesaian tesis ini banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak sebagai ungkapan terimakasih dengan rasa hormat peneliti sampaikan kepada.

1. Ibu Dr. Netrawati, M.Pd., Kons., selaku Dosen Pembimbing yang telah teramat sabar dan tulus dalam memberi masukan, saran, arahan, dan semangat bagi peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.
2. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S, M.S., Kons., selaku kontributor I sekaligus Ketua Program Studi Pascasarjana Falkutas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons., selaku kontributor II sekaligus *judgement* yang telah bersedia memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan tesis ini.
4. Ibu Dr. Dina Sukma, S.Psi., S.Pd., M.Pd. sebagai penimbang instrumen (*judge*) yang telah memberikan masukan, saran, arahan dan semangat untuk kesempurnaan penulisan tesis ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Study S2 Bimbingan dan Konseling khususnya bagi Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dalam penyelesaian tesis ini.
6. Pimpinan dan Staf Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan dan kelancaran administrasi penelitian.
7. Keluarga tercinta terutama kedua orang tua, Ayahanda Asdi Supresta, Ibunda Etitariati serta keluarga besar yang telah memberikan doa, motivasi, semangat dan bantuan baik secara moril maupun materil dalam penulisan tesis.
8. Teman-teman mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, untuk dukungan, semangat, serta ide-ide terhadap isi tesis ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti dengan imbalan pahala yang berlipat ganda. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan.

Padang, Desember 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSRTACT .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSRTAK.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Indentifikasi Masalah .....	10
C. Batasan Masalah .....	11
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
G. Kebaruan dan Orisinalitas Penelitian .....	14
H. Definisi Operasional .....	15
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	17
1. Kecemasan Menghadapi Ujian .....	17
a. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian .....	17
b. Jenis-jenis Kecemasan Menghadapi Ujian.....	19
c. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Ujian .....	21
d. Faktor-faktor Kecemasan Meneghadapi Ujian .....	24
e. Upaya Mengatasi Kecemasan.....	26
2. Layanan Konseling Kelompok.....	28
a. Pengertian Konseling Kelompok.....	28
b. Tujuan Konseling Kelompok .....	29
c. Tahap Konseling Kelompok.....	30
d. Manfaat Konseling Kelompok.....	31
3. <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	32
a. Pengertian REBT .....	32
b. Ciri-Ciri REBT .....	33
c. Tujuan REBT.....	34
d. Teknik-teknik REBT.....	35
e. Tahap REBT.....	40
f. Aplikasi Rational emotieve Behavior Therapy .....	42
4. Layanan Konseling Kelopok dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	43

B. Penelitian Relevan .....	57
C. Kerangka Konseptual.....	58
D. Hipotesis Penelitian.....	61
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	62
B. Populasi dan Sampel .....	67
C. Instrumen Penelitian .....	68
D. Teknik Pengumpulan Data .....	74
E. Teknik Analisis Data.....	75
F. Jadwal Penelitian .....	78
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	81
B. Penguji Hipotesis .....	95
C. Pembahasan .....	100
D. Keterbatasan Penelitian .....	111
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	113
B. Implikasi.....	114
C. Saran.....	116
<b>DAFTAR REFERENSI .....</b>	<b>119</b>



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1	Rancangan Materi Kegiatan Konseling Kelompok Pendekatan REBT untuk Menurunkan Kecemasan ..... 66
Tabel 3.2	Sampel Penelitian ..... 68
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Ujian..... 70
Tabel 3.4	Skoring Penilaian Instrumen..... 71
Tabel 3.5	Reabilitas Instrumen..... 73
Tabel 3.6	Pedoman Rentang Skoring..... 76
Tabel 3.7	Kategorisasi Kecemasan Per Sub Variabel..... 77
Tabel 3.8	Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Kelompok Eksperimen ..... 79
Tabel 4.1	Deskriptif Kecemasan Menghadapi Ujian ..... 82
Tabel 4.2	Deskriptif Kecemasan Menghadapi Ujian Sub Variabel Reaksi Emotional ..... 82
Tabel 4.3	Deskriptif Kecemasan Menghadapi Ujian Sub Variabel Reaksi Kognitif ..... 83
Tabel 4.4	Deskriptif Kecemasan Menghadapi Ujian Sub Variabel Reaksi Fisiologis ..... 83
Tabel 4.5	Skor Pretest Kecemasan Menghadapi Ujian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... 85
Tabel 4.6	Deskripsi Kecemasan Menghadapi Ujian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... 85
Tabel 4.7	Skor Posttest Masing-Masing Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... 86
Tabel 4.8	Deskripsi Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... 87
Tabel 4.9	Perbandingan kecemasan Menghadapi Ujian Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ..... 88
Tabel 4.10	Deskriptif <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Menghadapi Ujian Kelompok Eksperimen ..... 89
Tabel 4.11	Perbandingan Kecemasan Menghadapi Ujian Kelompok Kontrol <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ..... 91
Tabel 4.12	Deskriptif <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Menghadapi Ujian Kelompok Kontrol ..... 91
Tabel 4.13	Perbandingan Kecemasan Menghadapi Ujian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ..... 93
Tabel 4.14	Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Kecemasan Menghadapi Ujian pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen ..... 95
Tabel 4.15	Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Menghadapi

	Ujian Kelompok Eksperimen.....	96
Tabel 4.16	Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Kecemasan Menghadapi Ujian pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	97
Tabel 4.17	Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Menghadapi Ujian Kelompok Kontrol .....	98
Table 4.18	Hasil Analisi <i>Kolmogrof Smirnov 2 Independent Sampel</i> Kecemasan Menghadapi Ujian .....	99

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambra 2.1 Kerangka Konseptual .....	59
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	62
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Menghadapi Ujian Kelompok Eksperimen .....	90
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Menghadapi Ujian Kelompok Kontrol.....	92

## DAFTAR SINGKATAN

Guru BK	:	Guru Bimbingan dan Koseling
REBT	:	<i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>
MGBK	:	Musyawah Guru Bimbingan dan Konseling
DISPEN	:	Dinas Pendidikan

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1	Instrumen Hasil <i>Judge Ahli</i> ..... 122
Lampiran 2	Kisi-Kisi Butir Instrumen Penelitian Setelah Uji Validitas dan Reabilitas ..... 130
Lampiran 3	Hasil Uji Coba Instrumen ..... 138
Lampiran 4	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen ..... 141
Lampiran 5	Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> Secara Keseluruhan pada Kelompok Eksperimen..... 146
Lampiran 6	Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Menghadapi Ujian Kelompok Eksperimen ..... 154
Lampiran 7	Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Menghadapi Ujian Kelompok Kontrol ..... 156
Lampiran 8	Uji Hipotesis ..... 158
Lampiran 9	Prosedur Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT dan Konseling Kelompok Terstruktur..... 161
Lampiran 10	Daftar Hadir Siswa..... 170
Lampiran 11	Dokumentasi ..... 172
Lampiran 12	Surat Penelitian..... 176

## ABSTRACT

**FITRI ARNITA.2022. “Effectiveness of Group Counseling with a Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Approach in Reducing Anxiety in Facing Exams Students”. Thesis. Graduate Study Program of Guidance and Counseling Faculty of Educational Science at Universitas Negeri Padang.**

The background of this research is based on the anxiety problems that often occur in students when facing an exam. Students often feel unable to work on questions during exams due to anxiety. This can be seen in students when taking exams, students often experienced symptoms of anxiety such as cold sweats, tremors, sleeping difficulty when exam day is near to come. Efforts made in dealing with this challenge are group counseling using a rational emotive behavior therapy approach. This research aims to see the effectiveness of group counseling with a rational emotive behavior therapy approach in reducing anxiety in facing exam students.

This study uses an experimental design with a pretest and posttest control group design. The subjects in this study were students of SMAN 13 Padang who revealed sixteen students with high and moderate anxiety categories. The instrument used in this study is the instrument to face the test with a Likert scale. The population in this study are students of SMAN 13 Padang with 7 samples in the control group and 7 in the experimental group. The technique used is the Purposive sampling technique. The data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Kolmogorov Smirnov 2 Independent Sample test with the help of SPSS version 20.00.

The results of this study indicate that group counseling with a rational emotive behavior therapy approach is effective in reducing students' anxiety in facing exams. The results of this study can be used as a reference in helping counseling service programs, especially using a rational emotive behavior therapy approach to overcome anxiety in facing exams.

**Keywords: Anxiety in Facing Exams, Counseling Group, Rational Emotive Behavior Therapy**

## ABSTRAK

**Fitri Arnita. 2022. “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.**

Penelitian ini dilatarbelakangi dari permasalahan kecemasan yang sering terjadi pada siswa saat menghadapi ujian. Siswa seringkali merasa tidak siap dan tidak mampu pada saat ujian yang disebabkan oleh kecemasan. Hal ini dapat dilihat pada siswa saat menghadapi ujian, siswa sering mengalami gejala-gejala kecemasan diantaranya seperti keringat dingin, tremor, dan susah tidur saat akan mendekati hari ujian. Upaya yang dilakukan dalam menurunkan kecemasan menghadapi ujian pada siswa adalah dengan konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan rancangan *pretest* dan *posttest control group design*. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa SMAN 13 Padang yang berjumlah enam belas orang siswa dengan kategori kecemasan tinggi dan sedang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen kecemasan menghadapi ujian dengan model skala *likert*, yang menjadi populasi dalam penelitian ini ialah siswa SMAN 13 Padang dengan 7 orang sampel pada kelompok kontrol dan 7 pada kelompok eksperimen. Teknik yang digunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon Signed Ranks Test* dan uji *Kolmogorof Smirnov 2 Independent Sample* dengan bantuan *SPSS* versi 20.00.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi ujian. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam membantu program layanan bimbingan konseling, terutama menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian.

**Kata Kunci: Kecemasan Menghadapi Ujian, Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behaviour Therapy***

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan di sekolah diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi individu berupa kemampuan untuk memiliki pemikiran yang baik agar individu dapat mengoptimalkan potensi di dalam dirinya. Potensi yang dimiliki individu salah satunya ialah kemampuan untuk mampu berfikir secara rasional dan irasional (Oemarjoedi, 2003). Individu yang sehat ditandai dengan kemampuan untuk berfikir rasional sehingga individu tersebut dapat menyelesaikan masalahnya dengan cara yang benar. Namun, banyak siswa dalam menjalani proses belajar mengalami pemikiran yang irasional sehingga menyebabkan siswa mengalami perasaan gugup dan resah. Perasaan takut dan prihatin tentang apa yang akan terjadi tanpa ada penyebabnya akan menimbulkan kecemasan.

Kecemasan suatu kondisi yang semua individu pasti pernah mengalaminya. Kecemasan merupakan suatu keadaan *emotional* yang sering dialami dan merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang biasanya ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan serta rasa takut (Atkinson, 2001). Kecemasan memiliki beberapa tingkatan meliputi : a) kecemasan ringan biasanya masih berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dan membuat seseorang menjadi terus merasa waspada, kecemasan pada tahap ini mampu membuat motivasi dalam belajar, b) kecemasan sedang



lebih memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, perhatiannya hanya pada satu arah namun dalam melakukan sesuatu lebih terarah, c) kecemasan berat akan sangat mengganggu, seseorang pada tingkat ini akan memusatkan perhatian pada satu tujuan saja dan tidak mampu lagi berpikir tentang hal lain, d) tingkat panik berhubungan dengan ketakutan dan teror, seseorang pada tahap ini biasanya sering kehilangan kendali dan tidak mampu melakukan sesuatu serta cenderung kehilangan pemikiran rasionalnya Stuart (Annisa & Ifdil, 2016). tingkat kecemasan dengan intensitas wajar belum berdampak buruk pada diri individu, sebaliknya tingkat kecemasan seseorang tinggi akan berefek buruk dan menim. tinggi akan berefek buruk yang akan menimbulkan kerugian dan akan menimbulkan gangguan fisik dan psikis (Sari, Mudjiran, & Alizamar, 2017).

Rasa cemas yang dirasakan oleh seseorang dapat terjadi dalam kondisi-kondisi yang tidak dapat kita ketahui, perasaan cemas dapat terjadi di manapun dan kapanpun pada diri seseorang yang akan menimbulkan gejala-gejala awal seperti tangan dingin dan detak jantung semakin cepat. Perasaan cemas meliputi perasaan takut terhadap sesuatu yang akan melibatkan pemikiran irasional, seperti takut berada di keramaian atau takut ketika bertemu dengan seseorang (Stevani & Iswari, 2016). Kecemasan yang terjadi pada diri seseorang biasanya ialah suatu reaksi yang terjadi pada diri dimana diri menganggap bahwa sesuatu yang didapat dianggap sebagai suatu ancaman (S.Yusuf & Nurihsan, 2006). Dapat kita pahami bahwa kecemasan

yang ada pada diri seseorang biasanya dianggap sebagai suatu hal yang tidak baik dan terjadi disaat yang tidak dapat kita ketahui.

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti usia, kelamin, kesehatan, pengalaman dan besar kecilnya *stressor* seseorang (Hurlock, 1999). Pendapat lain juga dikemukakan oleh Ramaiah (2003) yang telah mengembangkan teori tentang kecemasan, yang dimana kecemasan dapat dipengaruhi oleh lingkungan, emosi yang ditekan, dan sebab-sebab fisik.

Selain itu menurut Gail aspek kecemasan juga dikelompokkan dalam respon perilaku yang akan mengeluarkan reaksi seperti gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar, sangat waspada, kemudian respon kognitif yang akan mengeluarkan reaksi seperti terganggu perhatian, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, hambatan berpikir, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, mimpi buruk, lalu respon afektif yang akan mengeluarkan reaksi seperti mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, rasa bersalah, dan malu (Annisa & Ifdil, 2016).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat kita pahami bahwa kecemasan merupakan suatu hal yang mengganggu dan dapat menghambat seseorang melakukan sesuatu yang disebabkan oleh banyak faktor sehingga

menimbulkan berbagai respon baik dari segi perilaku, kognitif maupun afektif.

Kecemasan ini juga sering terjadi pada siswa. Suatu berita elektronik yang mengungkapkan bahwa anak pada masa kini lebih banyak yang mengalami kecemasan dibandingkan pada generasi sebelumnya dikarenakan tuntutan yang ada di sekolah saat ini lebih banyak dan berat dibandingkan pada zaman sebelumnya (Mayasari, 2013).

Faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada siswa, dapat berupa faktor kurikulum yang membuat target terlalu tinggi, dan suasana belajar yang menjadi tidak mendukung, tugas yang begitu banyak dan penilaian yang terperinci, sikap guru yang terkadang kurang bersahabat serta terkadang kurang berkompeten dan faktor manajemen sekolah yang terkadang sering membuat anak-anak tertekan dikarenakan penerapan disiplin sekolah yang lebih mengutamakan hukuman (Suhendri, Sugiharto, & Suwarjo, 2012).

Faktor-faktor di atas tidak hanya berdampak pada proses pembelajaran siswa, tetapi juga berdampak pada timbulnya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Siswa yang merasa cemas dalam menghadapi ujian menyebabkan rendahnya prestasi belajar pada beberapa siswa. Slameto (2010) menyatakan bahwa kecemasan akademis akan memiliki pengaruh yang sangat besar pada prestasi belajar siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Saroson dan kawan-kawan menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademis yang tinggi tidak akan dapat berprestasi lebih baik

dibandingkan oleh siswa yang memiliki tingkat kecemasan rendah (Rahman, Nursalam, & Tahir, 2015).

Selain itu berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2013) pada 78 santri Pondok Pesantren Nurul Huda Singosari Malang dengan menggunakan *Taylor Minnesota Scale* menunjukkan bahwa sebagian besar santri mengalami kecemasan. Hal ini ditunjukkan dari persentase yang hanya 19,2% saja siswa yang mengalami tingkat kecemasan yang rendah. Kemudian penelitian yang dilakukan Apriliana (2018) yang menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi UNBK pada siswa SMK di Kuta Tahun ajaran 2017/2018 tingkat paling tinggi berada pada kategori sedang dengan persentase 45% kemudian pada kategori tinggi sebesar 37,5%. Penelitian lain juga dilakukan oleh Shobabiya & Prasetyaningrum (2011) menunjukkan gejala kecemasan yang muncul dalam diri subjek diakibatkan oleh perasaan tidak mampu menuntaskan tugas yang didapat, merasa takut dan malu akan hukuman yang akan terjadi pada dirinya, menghindari pelajaran tertentu, sehingga dapat dikatakan bahwa pemikiran lebih didominasi oleh pemikiran irasional. Penelitian yang dilakukan oleh Andrew dan Engler (William, Donna, dan & Kristine, 2001) yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi lemah yang menimpa setidaknya 1 dari setiap 75 orang di seluruh dunia, dan yang biasanya sering terjerumus dalam masalah kecemasan ialah orang-orang pada rentang usia 15-24 tahun.

Kemudian dari penelitian yang dilakukan oleh Kristianto, Wihastuti & Al-Maris (2013) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara laki-laki dan perempuan, dimana perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibanding laki-laki. Sejalan dengan itu Hambree didapatkan hasil bahwa (1) siswa wanita mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, (2) perasaan cemas terhadap ujian berhubungan dengan perasaan tidak suka terhadap tes, keterampilan belajar yang tidak efektif, dan ketakutan dalam mengikuti tes (Hasanuddin,2019). Bagi orangtua dan guru perlu mewaspadaai kecemasan yang dialami siswa dan mengenali kapan terjadinya kecemasan yang menjadi masalah bagi siswa dalam menghadapi ujian.

Penyelenggaraan ujian sering kali memberi dampak negatif pada keadaan psikologis siswa yang biasanya berupa perasaan cemas. Berdasarkan hasil wawancara yang pernah peneliti lakukan dengan Guru BK di salah satu sekolah di Kota Padang, ditemukan bahwa di sekolah tersebut terdapat beberapa siswa yang cemas saat menghadapi ujian terutama pada siswa yang biasanya juara kelas. Siswa merasa cemas takut nilai turun atau tidak mampu mempertahankan nilainya, sehingga timbulah rasa cemas yang membuat siswa merasa sakit sampai berkeringat, selalu ingin ke kamar mandi berkali-kali. Selanjutnya peneliti juga pernah melakukan wawancara pada Guru BK yang ada di Banda Aceh, yang mana guru-guru tersebut menyatakan bahwa cukup banyak siswa yang mengalami kecemasan yang diakibatkan oleh tekanan dari orangtua dan teman yang membuat siswa cemas dalam

menghadapi ujian. Selain itu para Guru disekolah tersebut juga belum pernah melakukan pelayanan konseling kelompok untuk menghadapi kecemasan menggunakan pendekatan tertentu atau media dalam menanganinya.

Berdasarkan data yang diperoleh dan terpapar di atas dapat dimaknai bahwa cukup banyak siswa yang terindikasi atau dapat dikatakan cenderung menonjol pada kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu (KES-T). Dimana hal tersebut dikarenakan kecemasan yang dialami oleh siswa. Masalah seperti ini hendaknya disikapi atau ditangani karena jika tidak ditangani segera maka akan dikhawatirkan perilaku siswa berpotensi untuk terus berada di jalan yang salah. Dilihat dari permasalahan kecemasan sendiri tidak jarang didapati pada buku kasus yang ada di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa setiap orangnya memiliki potensi cemas, namun dengan tingkatan yang berbeda-beda. Ellis mengemukakan bahwa kecemasan timbul atau terjadi dikarenakan pemikiran yang irasional dari diri seseorang, sejalan dengan itu Ghufron & Risnawita (2011) yang menyatakan ada beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan pada individu yaitu pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

Untuk mengatasi pemikiran irasional dapat menggunakan satu pendekatan yaitu REBT, yang mana REBT dapat membantu individu untuk mengontrol kecemasan yang ditimbulkan pikiran irasional yang dialami. Pikiran yang irasional dan perasaan ini dapat di modifikasi oleh peneliti dengan menggunakan pelatihan *rational emotive behaviour* (Oktapiani & P, 2018). Oleh karena itu disini peneliti akan melakukan konseling kelompok

dengan menerapkan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, karena *rationalitas* seseorang akan meyakinkan diri untuk memutuskan dengan cara yang masuk akal mana hal-hal yang dapat diikuti serta tidak didasarkan pada pikiran, emosi, dan perasaan (Nelson & Jones, 2011). Konseling kelompok REBT ini, anggota kelompok diajak untuk saling berinteraksi, sehingga anggota kelompok saling memberikan umpan balik yang diperlukan untuk membantu mengatasi masalah masing-masing anggota kelompok (Khotimah & Christiana, 2013).

Konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* mengajak anggota kelompok untuk mengidentifikasi permasalahan secara bersama yang disebabkan oleh keyakinan atau pemikiran yang negatif dan mengubah proses berfikir negatif ke positif.

Salah satu teknik dalam bimbingan konseling yang dapat mengatasi kecemasan adalah dengan *rational emotive behavior therapy* yang dapat menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dan ketidakpercayaan diri (Mapiare, 2011). Teknik *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi kecemasan dapat diberikan dalam bentuk format kelompok. Layanan konseling dengan format kelompok bertujuan untuk membantu individu agar aktif, dinamis dalam berkomunikasi dan berani mengungkapkan pendapat dan dapat bertukar pikiran, sehingga individu terbantu melatih dirinya untuk mengatasi kecemasan.

Konseling *rational emotive behaviour therapy* dapat menangani kecemasan yang dialami seseorang, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian

yang dilakukan oleh Rahmawati (2016) yang menyatakan bahwa *rational emotive behavior therapy* mampu mengurangi kecemasan siswa SMP 150 Jakarta dalam menghadapi ujian pada aspek fisik dan motivasi. Penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa yang diberi konseling kelompok dengan *rational emotive behavior therapy* dan dengan konseling kelompok biasa.

Pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy* ini dapat digunakan sebagai alat untuk mengatasi atau menghilangkan berbagai gangguan emosional yang dapat berdampak buruk bagi diri seperti rasa benci, takut, cemas atau was-was yang dikarenakan oleh cara berpikir yang irasional dan melatih siswa agar mampu menghadapi kenyataan secara rasional (Willis, 2004). Sejalan dengan itu Thahir & Rizkiyani (2016) menyatakan bahwa konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* akan membantu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan produktif, serta hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami peserta didik mengalami perubahan setelah diberikan teknik *rational emotive behaviour therapy*.

Berdasarkan paparan-pembahasan dan permasalahan yang tertera diatas, masalah ini dirasa penting dan perlu mendapat perhatian. Jika dibiarkan secara terus menerus ditakutkan akan berdampak negatif pada siswa terutama pada penurunan prestasi belajar siswa. Maka dari pada itu peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kecemasan



menghadapi ujian pada siswa dengan menggunakan konseling kelompok pendekatan *rational emotive behaviour therapy*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Kegiatan akademik sering sekali dijadikan beban oleh para siswa. Perasaan takut gagal dan salah menjadi beban yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Kecemasan biasanya terjadi disebabkan oleh individu yang tidak mampu menyesuaikan diri terhadap diri sendiri serta lingkungan pada umumnya, manifestasi perpaduan frustrasi dan konflik perasaan bersalah yang berlebihan, dan di luar kesadaran yang tidak jelas misalnya rasa takut yang tidak diketahui penyebabnya (Sundari, 2005).

Kecemasan seringkali mempengaruhi hasil ujian dan juga tak sedikit berefek negatif bagi siswa. Banyak faktor yang dapat menimbulkan kecemasan seperti target kurikulum terlalu tinggi, pemberian tugas yang padat, sikap guru yang kurang bersahabat serta terkadang sering terlihat judes, manajemen sekolah yang sarana serta prasarana sekolahnya kurang nyaman dan masa depan serta persaingan (Suhendri, 2005).

Hasil pemaparan latar belakang serta pengkajian umum yang telah dijelaskan di atas perlu diidentifikasi dan dipilah untuk memunculkan berbagai permasalahan penelitian sebagai berikut.

1. Siswa di sekolah mengalami perasaan negatif terhadap hasil akademik yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian.
2. Perasaan tidak menyenangkan serta beban pendidikan yang tinggi memberikan efek negatif bagi siswa berupa kecemasan.

3. Pelayanan BK di sekolah terkait mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian yang dialami siswa belum maksimal dijalankan.
4. Guru BK di sekolah belum memanfaatkan media pembelajaran yang relevan untuk memfasilitasi siswa dengan maksimal.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditemukan, serta agar penelitian ini memiliki arahan yang jelas dan dapat dirancang dengan baik maka masalah dibatasi pada konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk menurunkan kecemasan mneghadapi ujian pada siswa Sekolah Menengah Atas.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan pada batasan masalah di atas, adapun rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini ialah :

1. Bagaimana kecemasan menghadapi ujian pada siswa dalam menghadapi ujian sebelum dilakukan *treatment* ?
2. Apakah terdapat perbedaan kecemasan menghadapi ujian kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* ?
3. Apakah terdapat perbedaan perilaku kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok tentang kecemasan menghadapi ujian ?
4. Bagaimana keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini secara umum ialah untuk mengungkap pendekatan *rational emotive behaviour therapy* efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian, sedangkan secara khusus adalah sebagai berikut :

1. Mendikripsikan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa.
2. Mendeskripsikan perbedaan kecemasan menghadapi ujian kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy*.
3. Mendeskripsikan perbedaan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok tentang kecemasan menghadapi ujian.
4. Menguji efektifitas konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoristis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu mengenai kecemasan menghadapi ujian dan dapat dijadikan sumber informasi pendidikan dalam penerapan pelayanan Bimbingan dan Konseling. Hasil penelitian ini dapat memperkaya cakupan ilmu pengetahuan dalam pengembangan program pelayanan BK.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi Siswa

Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dapat memperoleh informasi, pengalaman, serta pemahaman baru mengenai kecemasan menghadapi ujian

### b. Bagi Guru BK.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih layanan dan pendekatan yang tepat untuk mencegah kecemasan menghadapi ujian.

### c. Bagi Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu pedoman dalam penyusunan program sekolah khususnya untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian.

### d. Bagi Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK)

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dalam upaya meningkatkan pelayanan BK di sekolah terutama melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy*.

### e. Bagi Peneliti lainnya

Bagi peneliti lainnya dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk memotivasi atau menginspirasi agar timbulnya ide-ide baru dalam rangka pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan

*rational emotive behaviour therapy* untuk mencegah kecemasan menghadapi ujian.

### **G. Kebaruan dan Orisinalitas Penelitian**

Kebaruan dan Orisinalitas suatu karya merupakan karakter utama dari hasil karya akademik, khususnya skripsi, tesis, dan disertasi harus memperlihatkan bahwa karya itu orisinal. Untuk lebih memudahkan maka dari itu penelitian mengambil sampel penelitian terdahulu yang memiliki beberapa kesamaan dengan yang peneliti lakukan untuk dijadikan perbandingan agar terlihat kebaruan dan keorisinalitasan dari peneliti.

Penelitian yang dilakukan oleh Farid (2020) mengenai “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Matematika Siswa Madrasah Aliyah”. Penelitian tersebut memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni terkait tujuan perlakuan yang diberikan sama-sama untuk menangani kecemasan pada siswa. Akan tetapi penelitian yang dilakukan oleh Farid menggunakan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menangani masalah kecemasan, sedangkan penelitian menggunakan pendekatan *rational emotif behaviour therapy* untuk menangani masalah kecemasan pada penelitian ini.

Jadi dari pemaparan tersebut dapat kita ketahui perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti sekarang. Penelitian yang akan dilakukan peneliti menerapkan pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian pada siswa SMA.

## H. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu atribut atau nilai dari sebuah objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari lalu ditarik kesimpulannya. Definisi dari setiap variabel penelitian harus dirumuskan agar terhindar dari kesesatan dalam pengumpulan data (Sugiyono, 2014). Berikut dijelaskan definisi operasional sehingga menghindari interpretasi yang berbeda-beda dan kerancuan pemahaman dalam penelitian ini :

1. Kecemasan menghadapi ujian yang dimaksud di sini adalah suatu bentuk emosi yang dikeluarkan oleh siswa saat menghadapi ujian, yang dijadikan sebagai suatu hal yang mengerikan sehingga ketika siswa akan menghadapi ujian siswa merasa bahwa ujian adalah suatu ancaman atau sesuatu yang mengerikan sehingga menimbulkan reaksi seperti ketakutan, kekhawatiran, dan persepsi lainnya yang bersumber dari ketakutan itu sendiri.
2. Konseling kelompok, merupakan aktivitas dalam suatu kelompok yang mana fokusnya pada penyediaan informasi atau pengalaman dalam sebuah kelompok yang terencana dan terorganisasi kedalam empat tahapan, yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran
3. *Rational emotive behavior therapy*, pendekatan ini merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang berfokus pada cara berfikir dan berperilaku untuk memahami respon emosi. Pendekatan ini bertujuan untuk memperbaiki sikap, persepsi, keyakinan serta pandangan irasional agar menjadi rasional. Pendekatan *rational emotive behavior therapy*

memiliki enam tahapan yaitu dimulai dari tahap pembentukan, tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap penutupan serta tahap evaluasi dan tindak lanjut.