

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR*
THERAPY SETTING KELOMPOK UNTUK MENGATASI
KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN
DI SMP NEGERI 1 LUBUK ALUNG**

TESIS



OLEH

**MISDENI
NIM. 14151037**

Di tulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

ABSTRACT

Misdeni, 2018. Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy setting Group Approach to Overcoming Student's Anxiety in Facing Exams at SMP 1 Lubuk Alung.

Anxiety is a normal reaction to a stressful situation. Anxiety can reduce brain performance, memory, concentration, critical power and student creativity in learning. Some students who succeed in the exam are students who have moderate or moderate anxiety levels. While students who have a high level of anxiety will relate to the low test scores they obtain.

This research is a quantitative research with the type of experimental research. The experimental design used was the one group *pre test- post test*. This design consists of one experimental group. The subjects in this study were selected by *purposive sampling*. The subjects of the study were students of class VIII.2 totaling 31 peoples, who given instruments about anxiety facing the exam. Based on the results of the pretest given, 10 students were made into the experimental group. Data collected with anxiety instruments facing the tests that researchers developed. The instrument has been tested with construct validity, using a reliable *Cronbach Alpha* test which criteria are determined to be 0.80. The results of the tested test analysis were greater than 0.80 which is equal to 0.864. Data analysis using *SPSS version 20.00* with *Wilcoxon Non Parametric* test.

The results show that there are differences in the level of anxiety students face before being given treatment (pretest) with after being treated (posttest) using the *rational emotive behavior therapy* group format approach. Where the average score after treatment is significantly lower than before treatment, which is 194 with an overall average of 20. From the results of this study it is suggested to the guidance and counseling teachers to increase knowledge in the field of guidance and counseling, especially in group activities using a *rational emotive behavior therapy* approach that is adapted to the problems experienced by students, both individually, classically and in groups.

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*.

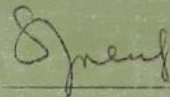
Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dengan setelah diberi perlakuan (*posttest*) menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* format kelompok. Dimana skor rata-rata sesudah perlakuan lebih 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.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

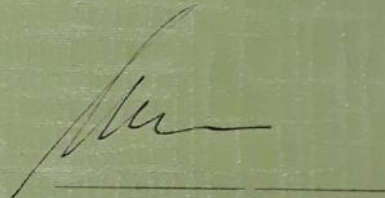
Nama Mahasiswa : Misdani
NIM : 14151037

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.
Pembimbing I



Dr. Marjohan, M.Pd., Kons.
Pembimbing II

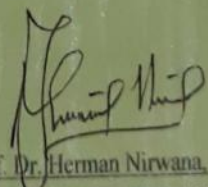


Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang,



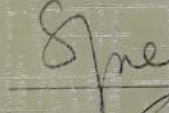
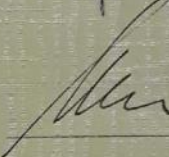
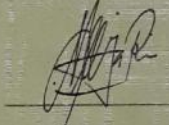
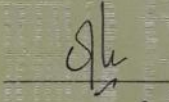

Dr. Alwen Bentri, M.Pd.
NIP. 196107221986021002

Koordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling,



Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.
NIP. 19620405 198803 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	Dr. Syahniar, M.Pd., Kons. (Ketua)	
2.	Dr. Marjohan, M.Pd., Kons. (Sekretaris)	
3.	Prof. Dr. Neviyarni, S, M.S., Kons. (Anggota)	
4.	Prof. Dr. Solfema, M.Pd. (Anggota)	
5.	Dr. Netrawati, M.Pd., Kons. (Anggota)	

Mahasiswa:

Nama : *Misdeni*
NIM : 14151037
Tanggal Ujian : 05 - 12 - 2018

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy Setting* Kelompok untuk Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian di SMP Negeri 1 Lubuk Alung” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2018

Saya yang Menyatakan,



Misdeni

NIM. 14151037

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alam, puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala berkah dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy Setting* Kelompok untuk Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian di SMP Negeri 1 Lubuk Alung”. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam penulisan dan merancang tesis ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu sebagai ungkapan rasa terima kasih, peneliti sampaikan kepada yang terhormat:

1. Dr. Syahniar, M.Pd., Kons. selaku Pembimbing I dan Dr. Marjohan, M.Pd., Kons. selaku Pembimbing II yang senantiasa telah meluangkan waktu, memberikan motivasi, bimbingan, ide-ide untuk kebaikan penulisan tesis ini.
2. Prof. Dr. Neviyarni S, M.S., Kons., Prof. Dr. Solfema, M.Pd., dan Dr. Netrawati, M.Pd., Kons., selaku kontributor dan juga penimbang instrumen (*expert judgement*) yang telah meluangkan waktu dan pikiran dalam memberikan masukan yang berarti kepada peneliti dalam penulisan tesis.
3. Dosen Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, khususnya Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada proses perkuliahan dan membantu peneliti.
4. Pimpinan dan staf Program S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan terbaik pada peneliti.
5. Ayahanda Jhoni Irwandi, Ibunda Damsori dan Adinda Miftahul Jannah yang telah banyak mencurahkan kasih sayang serta untaian do'a demi terselesaikannya penulisan tesis ini.

6. Kepala Sekolah, Staf, dan seluruh Guru BK SMP Negeri 1 Lubuk Alung yang telah memberikan kesempatan dan kelancaran kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, yang senantiasa memberikan motivasi, perhatian, semangat, serta ide-ide dalam menyusun tesis ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun tesis ini.

Semoga Allah SWT meridhoi dan memberikan balasan untuk segala bantuan yang telah diberikan. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini belum sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan masukan yang bersifat membangun dari semua pihak dan bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Desember 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Pembatasan Masalah	13
D. Perumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	16
A. Landasan Teori.....	16
1. Kecemasan Menghadapi Ujian.....	16
a. Pengertian Kecemasan.....	16
b. Faktor Penyebab Kecemasan	17
c. Macam-macam Kecemasan	21
d. Ciri-ciri Kecemasan	22
e. Dampak Kecemasan	25
f. Upaya Mengatasi Kecemasan.....	26
2. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	28
a. Konsep Dasar <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	29

b. Prinsip Dasar <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	34
c. Perilaku Bermasalah Menurut <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	35
d. Tujuan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	36
e. Tahapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> ...	40
f. Teknik Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	44
g. Evaluasi Pelaksanaan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dalam Kelompok	53
B. Penelitian yang Relevan	54
C. Kerangka Berpikir	56
D. Hipotesis Penelitian.....	57
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	58
A. Jenis Penelitian.....	58
B. Subjek Penelitian.....	62
C. Definisi Operasional.....	65
D. Pengembangan Instrumen	67
E. Teknik Pengumpulan Data.....	71
F. Teknik Analisis Data.....	72
G. Pelaksanaan Eksperimen	74
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	77
A. Deskripsi Data Penelitian	77
B. Uji Hipotesis.....	84
C. Pembahasan	85
D. Keterbatasan Penelitian	100
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	102
A. Kesimpulan.....	102
B. Implikasi	103
C. Saran.....	105
DAFTAR RUJUKAN	107
LAMPIRAN.....	113

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Pedoman Skoring.....	67
2. Tabel Kisi-kisi Instrumen	68
3. Pedoman Rentang Skor.....	73
4. Pelaksanaan Kegiatan Kelompok	76
5. Hasil <i>Pre-test</i> Kondisi Kecemasan Setiap Siswa Kelompok Eksperimen	78
6. Hasil <i>Post-test</i> Kondisi Kecemasan Siswa Kelompok Eksperimen	79
7. Perbedaan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen Tentang Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian	81
8. Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen tentang Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian.....	82
9. Gambaran Perbedaan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen tentang Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian.....	82
10. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	56
2. Rancangan Kegiatan Konseling dengan Pelaksanaan Kelompok <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Format Kelompok	61
3. Desain Perlakuan.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Uji Coba Penelitian	114
2. Uji Validitas	119
3. Uji Reliabilitas	123
4. Instrumen Penelitian.....	124
5. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	130
6. Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	131
7. Uji Normalitas.....	132
8. Uji Hipotesis	138
9. Diagram Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	139
10. Produk Desain Perlakuan Pendekatan <i>REBT Setting</i> Kelompok.....	140
11. Surat-surat Penelitian	212

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan memiliki kemampuan dan potensi yang dapat dimanfaatkan untuk menjalani kehidupan dengan baik dan memperoleh kebahagiaan. Dalam proses kehidupan manusia, seseorang tidak akan terlepas dari suatu masalah, baik masalah yang bersifat fisik, psikis, keluarga, sosial, religius dan lain-lain. Masalah-masalah ini pasti menuntut adanya penyelesaian, tetapi tidak semua masalah bisa diselesaikan oleh individu yang mempunyai masalah itu sendiri, melainkan individu tersebut membutuhkan seseorang yang dianggap mampu untuk mengarahkan individu yang mempunyai masalah agar dapat keluar dari masalah tersebut.

Pada dasarnya individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional. Individu yang sehat merupakan individu yang bisa berpikir rasional sehingga ia dapat menyelesaikan masalahnya dengan cara yang tepat. Ada juga individu yang cenderung berpikir irasional saat menghadapi suatu masalah. Hal ini justru membuat masalah tersebut menjadi semakin berlarut-larut dan seseorang bisa tenggelam dalam masalah tersebut akibat pikiran yang irasional.

Maramis (dalam Rahmawati, 2016:307) menyatakan bahwa manusia telah dibekali beberapa kemampuan yaitu berpikir, merasa dan berkehendak. Kemampuan tersebut dapat mempengaruhi cara seseorang berperilaku. Perilaku manusia erat kaitannya dengan usaha memenuhi kebutuhan. Bila

usaha memenuhi kebutuhan hidup itu berhasil, manusia akan senang dan bahagia. Namun sebaliknya, apabila ia gagal maka kekecewaan dan kecemasan yang akan timbul.

Kecemasan jika dilihat dari kaca mata Psikologi adalah gejala yang normal ketika seseorang menghadapi sesuatu dipandang penting dalam hidupnya. Kecemasan bukanlah sesuatu yang membahayakan. Pada kondisi tertentu kecemasan bahkan dapat memotivasi seseorang untuk menghasilkan karya yang lebih baik. Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan berwujud seperti rasa takut, sedih dan perasaan tidak tenang.

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang menekan. Namun dalam beberapa kasus, menjadi berlebihan dan dapat menyebabkan seseorang ketakutan yang tidak rasional terhadap sesuatu hal. Suryabrata (dalam Betha, 2013) apabila kecemasan timbul, maka akan mendorong orang untuk melakukan satu usaha agar mengurangi kecemasan itu atau mencegah impuls-impuls yang berbahaya. Salah satu contohnya siswa yang cemas menghadapi ujian akan berusaha semaksimal mungkin untuk lebih giat belajar.

Zzeidner (dalam Riswandi, 2014) kecemasan menghadapi ujian didefinisikan sebagai serangkaian respons terkait fenomenologi, fisiologi, dan perilaku yang menyertai kekhawatiran tentang berbagai konsekuensi negative atau kegagalan pada sebuah ujian atau situasi evaluative yang serupa. Kecemasan menjelang ujian merupakan hal yang wajar, merasa sedikit cemas ketika ujian adalah sesuatu yang normal. Kecemasan yang wajar dapat

dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, akan tetapi apabila kecemasan muncul dengan intensitas tinggi akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis siswa.

Santrock (2007:160) mengemukakan tingkat kecemasan yang tinggi dialami oleh sejumlah remaja disebabkan oleh ekspektasi dan tekanan untuk berprestasi yang tidak realistis dari orangtua, menghadapi evaluasi, perbandingan social, dan ketika mengalami kegagalan.

Gregory (2013:20) mengemukakan kecemasan menghadapi ujian adalah respon fenomenologis, fisiologis, dan perilaku yang menyertai kekhawatiran tentang kemungkinan kegagalan dalam suatu ujian. Tiap individu mengalami kecemasan dengan tingkat yang berbeda, mulai dari yang terlihat hingga rasa takut yang berlebihan sehingga melumpuhkan karena akan di tes/ujian.

Berdasarkan penelitian Agustiar & Asmi (2010:9) bahwa takut gagal dalam ujian dianggap memiliki nilai positif. Namun, kecemasan dengan intensitas yang tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan mengganggu keadaan fisik serta psikis individu yang bersangkutan. Eysenck, Santos & Derakshan (2007:336) menyatakan bahwa individu yang berada dalam kecemasan maka akan berusaha mengembangkan strategi yang efektif untuk meredakan kecemasan tersebut guna mencapai kesuksesan. Terlalu cemas menjelang ujian justru akan mengganggu kejernihan pikiran, keinginan untuk belajar, ketangguhan diri dan daya ingat untuk belajar yang efektif.

Slameto (2003) mengemukakan bahwa kecemasan timbul karena situasi yang menekan. Kecemasan dapat menurunkan kinerja otak, daya ingat, konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas siswa dalam belajar. Jika kecemasan mulai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan merosotnya kebugaran mengakibatkan prestasi belajar tidak optimal. Gejala munculnya kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu gejala fisik dan gejala mental. Gejala fisik meliputi peningkatan detak jantung dan nafas, tekanan darah naik, gatal-gatal, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, otot tegang, mual dan sakit perut. Sedangkan gejala mental meliputi takut, tegang, bingung, gugup, sulit memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri tidak tentram, mudah tersinggung dan ingin lari dari kenyataan hidup. Gejala-gejala tersebut bisa muncul ringan atau sangat kuat dan berbeda pada masing-masing orang.

Santrok (dalam Tulus:2000) juga menjelaskan bahwa 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. Ini menunjukkan bahwa sebenarnya para siswa tersebut menguasai materi yang diujikan, namun gagal memperlihatkan kemampuan mereka yang sebenarnya karena kecemasan yang melanda mereka saat menghadapi tes. Suhendri (2012) dalam jurnalnya ditemukan beberapa faktor pemicu timbulnya kecemasan pada siswa di sekolah, antara lain; (1) faktor

kurikulum, (2) faktor guru, (3) faktor manajemen sekolah, (4) faktor masa depan, dan (5) faktor persaingan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan menghadapi ujian berbeda-beda antar individu. Kecemasan yang kuat berakibat negatif pada diri individu dan merugikan kehidupan siswa. Anak yang cemas menghadapi ujian akan mempengaruhi hasil ujian.

Setiap manusia dengan berbagai usia mengalami kecemasan, termasuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Adapun pemicu kecemasan di antaranya ujian. Muhibbin Syah (2005:200) menyatakan bahwa ujian adalah ulangan umum yang dilakukan untuk mengukur kinerja akademik/prestasi belajar siswa pada akhir pelaksanaan program pengajaran sebagai bahan laporan resmi prestasi belajar siswa ke kelas yang lebih tinggi. Djamarah (2000:276) mengemukakan bahwa untuk menentukan nilai akhir dalam periode tertentu, misalnya akhir semester, akhir tahun, atau akhir suatu sekolah, maka tes yang akan dilaksanakan adalah tes sumatif. Yusuf (2005:114) mengemukakan tes dapat dikelompokkan menjadi: (1) tes formatif yaitu tes yang diberikan untuk memonitor kemajuan belajar selama proses pendidikan/pembelajaran berlangsung, (2) tes sumatif yaitu tes yang diberikan dengan maksud untuk mengetahui penguasaan/pencapaian peserta didik dalam bidang tertentu, yang akan menentukan nilai/angkanya, tes sering dilakukan pada tengah semester/akhir semester, (3) tes penempatan yang diberikan dalam rangka menentukan jurusan yang akan dimasuki seorang

siswa/kelompok mana yang paling baik ditempati/dimasuki siswa dalam belajar, dan (4) tes diagnostik yaitu tes yang digunakan untuk mendiagnosis sebab-sebab kesulitan yang dihadapi seseorang, baik dari segi intelektual, emosi, fisik dan lain-lain yang mengganggu kegiatan belajarnya.

Siswa berpikir ujian adalah penentu sebuah keberhasilan belajar. Siswa juga berpikir sulit memahami soal ujian, tidak mampu menjawab soal ujian, beberapa materi belum begitu faham meskipun sudah diajarkan oleh guru, serta takut tidak lulus ujian. Pikiran yang demikian menjadikan siswa kurang nyaman, mengalami konflik, percaya diri rendah, dan berpikir tidak rasional. Hal ini yang memicu munculnya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Kecemasan yang kuat berakibat negatif pada diri individu dan merugikan kehidupan siswa.

Kecemasan dapat dipengaruhi beberapa aspek di antaranya yaitu aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek motorik, dan aspek somatik (Semiun, 2006). Suasana hati meliputi perasaan takut terhadap sesuatu yang akan dianggap mengancam, kognitif dipengaruhi dari pemikiran dan rencana untuk menghindari sesuatu yang mengancam. Adapun aspek motorik menimbulkan gerakan tidak terkontrol, sedangkan aspek somatik mempengaruhi gerakan system syaraf otonom yang ditandai dengan mulut kering, nafas tersengal-sengal, jantung berdebar keras, berkeringat dan lain sebagainya. Berdasarkan hal tersebut kecemasan yang dirasakan akan membawa pada perasaan yang mengancam dan individu akan mencoba berpikir untuk menghindari ancaman tersebut, kemudian perilaku menghindar akan muncul untuk memperoleh

perasaan nyaman. Perasaan nyaman merupakan bentuk suasana hati yang berasal dari pemikiran yang disebut dengan kognitif, dan mewujudkannya melalui perilaku yang disebut behavior, dengan demikian dapat dimaknai bahwa kecemasan dipengaruhi dari *kognitif-behavior* seseorang.

Atkinson (2008) untuk mengatasi kecemasan diperlukan suatu perlakuan konseling yang memberikan perlakuan konseling langsung kepada reaksi kognitif berorientasi kepada diri.

Bimbingan dan konseling (BK) merupakan bagian integral dalam keseluruhan implementasi kurikulum satuan pendidikan. Keberadaan bimbingan dan konseling dalam sistem pendidikan nasional dinyatakan sebagai salah satu pengembangan kompetensi hidup peserta didik. Adapun kompetensi hidup yang dimaksud adalah mencakup potensi yang dimiliki peserta didik.

Program BK di sekolah diharapkan mampu memberi layanan preventif guna mengurangi gejala kecemasan siswa dan mengembangkan potensi siswa agar emosi dan intelektual berkembang sebagaimana amanat dan tujuan pendidikan. Konselor di sekolah bisa membantu mengelola kecemasan siswa dengan pendekatan konseling. Konselor memiliki pengetahuan dan pengalaman melakukan konseling.

Penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah dilaksanakan oleh guru BK/konselor. Keberadaan konselor dalam sistem pendidikan nasional dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator, dan

instruktur (Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 6). Masing-masing kualifikasi pendidik, termasuk konselor, memiliki keunikan konteks tugas dan ekspektasi kinerja.

Bimbingan dan konseling memiliki teknik dan pendekatan untuk mengatasi kecemasan. Mappiare (2011:157) menjelaskan tujuan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* yaitu “menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dan ketidakpercayaan diri”. Berkaitan dengan kecemasan yang dialami berdasarkan aspek kognitif dan suasana hati, *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan yang berfokus kepada kognitif-behavior. Salah satu pendekatan konseling yang bisa digunakan oleh konselor sekolah adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan salah satu teknik dan pendekatan dalam bimbingan konseling, yang berfokus kepada *kognitif-behavior*, sebagaimana Ellis & Dryden (2003:1) menjelaskan sebagai berikut.

“Rational Emotive Behaviour Therapy is an approach to counselling that can be placed firmly in the cognitive-behavioral tradition of psychotherapy, meaning that it particularly focuses on the way that we think and behave, in its attempt to understand our emotional responses”.

Pelaksanaan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam membantu mengatasi kecemasan dapat melalui format kelompok. Layanan konseling format kelompok dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu individu agar aktif, dinamis dalam berkomunikasi dan berani mengemukakan pendapat agar dapat bertukar pikiran, sehingga individu terbantu melatih dirinya dalam mengatasi kecemasan, salah satunya dalam menghadapi ujian.

Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* menekankan pada apa yang dipikirkan seseorang berhubungan dengan masalah-masalah internal dan berfokus pada cara kerja individu, buktinya muncul konsep berfikir rasional dan irasional. Gejala kecemasan siswa SMP muncul karena keputusan tidak rasional yang dipertahankan siswa ketika menghadapi peristiwa, seperti ujian. Keputusan tersebut mempengaruhi kehidupan sehari-hari.

Sementara itu dalam penelitian Rahmawati (2016) ditemukan bahwa konseling *rasional emotif behavior* mampu mengurangi kecemasan siswa SMP 150 Jakarta menghadapi ujian pada aspek fisik dan motivasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa yang diberikan konseling kelompok REB dengan siswa yang diberi konseling kelompok biasa. Adanya penurunan rata-rata skor kecemasan pada kelompok kontrol sebesar 142,25 sedangkan di kelompok perlakuan sebesar 142.

Berbagai studi yang dilakukan para ahli di Amerika telah membuktikan bahwa REBT efektif dalam membantu mengatasi masalah individu. Banks & Zions (dalam Budjarman, 2001:2) mencatat beberapa ahli yang membuktikan bahwa konseling REBT efektif seperti Ellis, Wilde, Knaus, La Conte, Show & Dunn, Snap & Farrel, Vemon, dan juga Zions. Albert Ellis sebagai penggagas pendekatan menunjukkan keberhasilan dalam mengatasi masalah-masalah yang dialami klien. Ellis, 2005 (dalam Ricard Nelson-Jones 2011:537) mengemukakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT para anggota diajari untuk saling mendeteksi dan membantah keyakinan-keyakinan irasional.

Beberapa bukti penelitian yang relevan tersebut sesuai dengan kondisi yang terjadi di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa orang guru BK yang mengajar di SMP Negeri 1 Lubuk Alung, ada beberapa siswa yang datang untuk konseling yang mengalami kecemasan menghadapi ujian sekolah. Salah satu guru BK mengungkapkan setiap harinya ada saja siswa yang datang untuk konseling dengan keluhan cemas menghadapi ujian sekolah, baik siswa kelas VII, VIII maupun kelas IX. Adapun yang menjadi faktor kecemasan yang menonjol dikemukakan oleh siswa-siswa tersebut diantaranya adalah target nilai yang terlalu tinggi, nilai pada semester sebelumnya yang juga rendah, kurangnya percaya diri siswa terhadap kemampuan yang dimilikinya, dan takut tidak memperoleh nilai yang memuaskan untuk kenaikan kelas nantinya. Siswa-siswa yang datang untuk konseling kebanyakan dari siswa kelas IX, dikarenakan mengalami cemas dengan ujian nasional yang waktu pelaksanaannya sudah dekat. Namun, siswa-siswa dari kelas VII dan VIII juga banyak yang mengalami keluhan kecemasan yang sama dengan ujian semester. Kecemasan siswa-siswa ini kebanyakan disebabkan karena waktu belajar mereka di semester II ini terlalu singkat, perasaan takut atau khawatir tidak lulus dengan mata pelajaran sehingga mendapatkan nilai rendah, dan materi pelajaran yang masih belum terlalu dipahami. Kecemasan disebabkan oleh waktu belajar yang padat di luar jam sekolah, olahraga dan ekstrakurikuler. Sehingga waktu pembelajaran di luar jam belajar sangat minimal sekali. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif. Namun, kecemasan dengan intensitas

yang tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan mengganggu keadaan fisik serta psikis individu yang bersangkutan. Terlalu cemas akan mengganggu kejernihan pikiran, keinginan untuk belajar, ketangguhan diri dan daya ingat untuk belajar dengan efektif.

Pada penelitian meta-analitik mengenai kecemasan terhadap ujian yang dilakukan Hambree (1990) ditemukan bahwa: (1) siswa-siswa wanita mengalami kecemasan lebih tinggi daripada yang laki-laki, (2) kecemasan terhadap ujian secara langsung berhubungan dengan perasaan tidak suka terhadap tes, keterampilan belajar yang tidak efektif, dan ketakutan dalam mengikuti tes. Tantangan bagi guru dan orangtua adalah mengenali kapan kecemasan terhadap ujian menjadi permasalahan bagi siswa, dan bagaimana mengajar dengan cara yang efektif untuk mengontrol dan mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian serta berupaya membantu dan membimbing mereka dalam mengatasi kecemasan tersebut. Penjelasan ini sesuai dengan penelitian Sari (2017) bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan siswa laki-laki dengan siswa perempuan.

Kecemasan menghadapi ujian adalah respon fenomenologis, fisiologis, dan perilaku yang menyertai kekhawatiran tentang kemungkinan kegagalan dalam suatu ujian. Setiap individu mengalami kecemasan dengan tingkat yang berbeda, mulai dari yang terlihat hingga rasa takut yang berlebihan sehingga melumpuhkan karena akan di tes/ujian (Gregory, 2013:20).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik meneliti tentang Keefektifan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy Setting*

Kelompok untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMP Negeri 1 Lubuk Alung.

B. Identifikasi Masalah

Ujian seringkali dianggap sebagai beban oleh para siswa, khususnya bagi mereka yang duduk di bangku Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama dan Tingkat Atas. Berbagai persiapan baik fisik dan non fisik juga dipersiapkan agar mereka terhindar dari kegagalan dalam ujian. Perasaan takut gagal tersebut dapat menjadi beban yang menyebabkan para siswa memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian.

Sundari (2005:51) mengemukakan kecemasan terjadi disebabkan oleh; (1) Individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri dalam lingkungan pada umumnya, (2) manifestasi perpaduan frustrasi dan konflik perasaan bersalah yang berlebihan, dan (3) di luar kesadaran dan tidak jelas, misalnya takut yang berlebihan tetapi tidak diketahui penyebabnya.

Banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada siswa di sekolah, yaitu; (a) faktor kurikulum: target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang terlalu padat, (b) faktor guru: sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, judes dan kurang kompeten, sering tidak hadir, (c) faktor manajemen sekolah: iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang terbatas, (d) faktor masa depan, dan (e) faktor persaingan.

Kecemasan yang kuat berakibat negatif pada diri individu dan merugikan kehidupan siswa. Anak yang cemas menghadapi ujian akan

mempengaruhi hasil ujian. Untuk mengatasi kondisi demikian, guru BK/Konselor perlu memberikan layanan konseling dengan menggunakan berbagai pendekatan. Program BK di sekolah diharapkan mampu memberi layanan preventif guna mengurangi gejala kecemasan siswa dan mengembangkan potensi siswa agar emosi dan intelektual berkembang sebagaimana amanat dan tujuan pendidikan. Konselor di sekolah bisa membantu mengelola kecemasan siswa dengan pendekatan konseling. Konselor memiliki pengetahuan dan pengalaman melakukan konseling. Adapun salah satu pendekatan konseling yang bisa digunakan oleh konselor sekolah adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy setting* kelompok.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi di atas agar tidak muncul kerancuan dalam penelitian, maka dalam penelitian ini peneliti membatasi pada keefektifan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy setting* kelompok untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian di SMP Negeri 1 Lubuk Alung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana bentuk kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sebelum dilakukan *treatment (pre-test)*?

2. Bagaimana bentuk kecemasan siswa dalam menghadapi ujian setelah dilakukan *treatment (post-test)*?
3. Bagaimana keefektifan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy setting* kelompok untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di SMP Negeri 1 Lubuk Alung.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan bentuk kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sebelum dilakukan *treatment (pre-test)*?
2. Mendeskripsikan bentuk kecemasan siswa dalam menghadapi ujian setelah dilakukan *treatment (post-test)*?
3. Mendeskripsikan keefektifan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy setting* kelompok untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di SMP Negeri 1 Lubuk Alung.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis
 - a. Sebagai sumbangan pemikiran menambah, memperkaya pengetahuan dan intelektual dalam mengatasi kecemasan peserta didik ketika menghadapi ujian melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy setting* kelompok.

- b. Dapat dijadikan dasar untuk peningkatan kinerja Guru BK/Konselor di sekolah agar terciptanya suasana pembelajaran dan kepribadian peserta didik bebas dari perasaan cemas menghadapi ujian.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi peserta didik, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan untuk melakukan antisipasi terhadap perilaku cemas dalam menghadapi ujian.
- b. Bagi Guru BK/Konselor, sebagai bahan masukan untuk membantu peserta didik dalam mengatasi perilaku *irrational* (cemas yang berlebihan menghadapi ujian).
- c. Bagi orangtua, dapat dijadikan sebagai referensi untuk lebih memahami dalam mendidik anak agar siap untuk menghadapi ujian.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan kajian dasar untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian dapat disimpulkan secara umum kegiatan kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan berdasarkan pengolahan hasil *Pre-test* kegiatan kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* diperoleh gambaran kondisi kecemasan siswa menghadapi ujian kelompok eksperimen sebesar 138 dengan kategori sedang.
2. Secara keseluruhan penurunan terjadi pada jumlah perolehan skor dan kategori kecemasan siswa menghadapi ujian setelah pemberian *treatment (Post-test)*. Setelah diberikan kegiatan kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* maka 10 orang anggota kelompok memiliki kecemasan menghadapi ujian berada pada kategori sangat rendah. Anggota kelompok sudah memahami dan mengetahui bahwa kecemasan menghadapi dapat merugikan diri sendiri.
3. Secara keseluruhan kegiatan kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif mengubah kecemasan siswa menghadapi ujian. Secara khusus terdapat perbedaan skor rata-rata kecemasan siswa menghadapi ujian kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan kelompok menggunakan pendekatan

Rational Emotive Behavior Therapy, dimana skor rata-rata sesudah perlakuan lebih rendah secara signifikan dibandingkan sebelum perlakuan. Bimbingan kelompok dengan pendekatan *REBT* efektif untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah. Melalui kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan *REBT*, anggota kelompok mampu mengenal serta memahami model dari *ABCDE* dan *homework assignment* sebagai salah satu upaya dari pertolongan diri sendiri dan mengaplikasikannya dalam hal mempertentangkan pemikiran irasional yang menghambat kemampuan diri menjadi lebih baik lagi.

B. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian yang sudah dijelaskan pada Bab IV dirangkum ke dalam beberapa hal penting di bawah ini.

1. Pendekatan *REBT* menjadi salah satu strategi yang bisa digunakan dalam kegiatan bimbingan kelompok khususnya untuk mengubah kecemasan siswa menghadapi ujian baik dari aspek kognitif, suasana hati, aspek somatic dan aspek motorik dengan menggunakan model *ABCDE* yang diperkenalkan secara bertahap pada setiap pertemuan. Selain model *ABCDE*, beberapa teknik dapat dilakukan untuk membantu anggota kelompok dalam mengatasi kecemasan. Adapun teknik yang dapat digunakan antara lain: *unconditional acceptance*, *teaching the A-B-C's of REBT*, *cognitive homework*, *active disputation of irrational beliefs*, *use of humor*, *homework assignment*, dan *reinforcement and penalties*.

2. Hasil yang diperoleh melalui penelitian eksperimen ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi guru BK, konselor dan personil sekolah lainnya dalam menyikapi kecemasan siswa menghadapi ujian. Sehingga dapat memberikan pelayanan yang tepat untuk diberikan kepada siswa melalui layanan bimbingan kelompok yang diprogramkan dan dirancang dengan sebaik-baiknya.
3. Pelaksanaan program layanan bimbingan kelompok ini dapat lebih diintensifkan dan diutamakan baik dalam bentuk orientasi dan sosialisasi maupun implementasi ke dalam bentuk program di sekolah. Oleh karena itu, perlulah peran serta yang aktif dari Kepala Sekolah, Konselor Sekolah, serta siswa. Temuan ini dapat menjadi masukan bagi semua pihak yang terlibat dengan proses pendidikan baik di sekolah maupun di luar sekolah (orangtua) karena dengan perhatian kedua belah pihak akan menjadikan siswa mampu merubah kecemasan menghadapi ujian sekolah, serta tidak memiliki kecenderungan untuk cemas ketika menghadapi ujian.
4. Topik yang dibahas disesuaikan dengan kondisi anggota kelompok yang difokuskan kepada pemikiran irasional terkait dengan kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah dan langkah pelaksanaan kelompok dalam *REBT*, sehingga anggota kelompok dapat memunculkan pengalaman dan pemikiran masing-masing serta saling menanggapi pendapat antar sesama anggota kelompok. Karakteristik anggota kelompok lebih baik bersifat heterogenitas, agar anggota kelompok dapat berbagi pendapat dan

pemikiran antar sesama anggota kelompok, sehingga kegiatan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *REBT* untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah menjadi efektif.

C. Saran

Berdasarkan hasil-hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat diajukan sebagai tindak lanjut penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

- a. Meningkatkan keilmuan dalam bidang BK khususnya dalam kegiatan kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, sehingga pendekatan ini tidak hanya diterapkan pada format kelompok saja tapi juga pada pelayanan konseling lainnya yang disesuaikan dengan masalah yang dialami oleh siswa.
- b. Membuat program layanan khususnya bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengubah membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian. Ada banyak pemahaman dan pengalaman yang diperoleh oleh siswa dalam kegiatan kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, sehingga tujuan yang sesuai dengan apa yang menjadi cakupan dalam penelitian ini dapat memanfaatkan untuk mencegah dan membahas topik lainnya.

2. Kelompok Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK)

Hendaknya dalam pertemuan membahas program pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan berbagai pendekatan konseling salah satunya menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* khususnya tentang pentingnya meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak kecemasan dalam menghadapi ujian dan berbagai aspek lainnya diberbagai bidang pengembangan.

3. Kepala Sekolah

Sebagai pengambil kebijakan, kepala sekolah hendaknya memberikan kesempatan pada guru bimbingan dan konseling untuk aktif mengikuti pelatihan-pelatihan yang bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan menyelenggarakan bimbingan kelompok. Selain itu, kepala sekolah dapat meningkatkan fasilitas ruang BK, terutama ruangan untuk menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok.

4. Bagi Peneliti lainnya

Perlu dilakukan penelitian yang serupa dengan mempelajari kelemahan-kelemahan dalam penelitian ini, ataupun dengan mengembangkan penelitian ini dengan dilatar belakangi oleh konteks yang berbeda agar dapat membandingkan temuan dari hasil penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggara, F., Yusuf, A.M., & Marjohan. 2016. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Modeling dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian*. Diunduh di <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>. Volume 5, No 1, 2016. hal 42 – 49.
- Agustian, W., & Asmi, Y., 2010. *Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional dan Motivasi Belajar pada Siswa Kelas X Jakarta Selatan*. *Jurnal Psikologi*. Volume 8, No 1, 2010.
- Amin, S.N. 2014. “Pendekatan Teknik Rational Emotif Terapi dalam Mengatasi Siswa yang Mengalami Kecemasan”. *Jurnal*. STKIP BIMA.
- Aqib, Z. 2013. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: Yrama Widya.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R.L. at al 2008. *Pengantar Psikologi 11rd*. Terjemahan oleh Wijaya Kusuma. Batam: Interaksara.
- Atkinson, R.L, Atkinson., R.C., Ernes R.H. 1983. *Pengantar Psikologi Edisi 2*. Terjemahan oleh Nurdjannah Taufiq Agus Dharma. Jakarta: Relangga.
- Ayres, B., & Bristow, M. 2009. *Anxiety in College Students*. New York: Nova Science Publishers.
- Azwar, S. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baihagi, MIF. 2005. *Konsep Dasar Gangguan-gangguan*. Bandung: Pefika Aditamo.
- Bardujaman, A. 2007. *Penggunaan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Setting Sekolah Indonesia*. *Jurnal Bimbingan Konseling FIP UNJ*.
- Chaplin, J. P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Capernito. 2001. *Kecemasan atau Anxietas*. Diunduh di <http://mitra riset.blogspot.com/2008/11/kecewa> atau anxietas, Juli 2017.