



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suramin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

**SKRIPSI DENGAN JUDUL : "PENGARUH KONSELING RATIONAL
EMOTIF BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENGURANGI
KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP GAJAH MADA BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017". Disusun oleh DEDE RIZKIYANI**

NPM : 1211080113. Jurusan : Bimbingan Konseling (BK), Telah diujikan dalam

Munaqasah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : Kamis, 13

Oktober 2016, Pukul : 08.00 - 10.00 WIB.



TIM MUNAQASYAH

Ketua Penguji : Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd
Penguji I (Utama) : Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd
Penguji II (Kedua) : Andi Thahir, M.A., Ed.D
Pembimbing : Rika Damayanti, M.Kep., Sp.Kep.J

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd

NIP. 19560810 198703 1 0014



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENGARUH KONSELING RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017.**

Nama : **DEDE RIZKIYANI**
NPM : **1211080113**
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

Telah Disetujui Untuk Dimunaqasyahkan dan Dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I


Andi Thahir, MA., Ed.D

NIP. 19760427 2007 01 1 015

Pembimbing II


Rika Damayanti, M.Kep., Sp.Kep.J

NIP. 19730316 2006 04 2 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling


Andi Thahir, MA., Ed.D

NIP. 19760427 2007 01 1 015

ABSTRAK

PENGARUH KONSELING *RATIONAL EMOTIF BEHAVIORAL THERAPY* (REBT) DALAM MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG

Oleh

**DEDE RIZKIYANI
1211080113**

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung yang menunjukkan bahwa peserta didik mengalami kecemasan tingkat sedang, dengan indikator seperti jantung berdebar-debar, lupa akan apa yang ingin disampaikan selanjutnya, dan merasa panik. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan mengetahui apakah konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) dapat mengurangi kecemasan peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *pre-Experimental designs*. Peneliti menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Designs* karena tidak menggunakan kelompok kontrol. Sampel dari penelitian ini adalah 19 peserta didik yang berasal dari kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Pemilihan sampel peneliti menggunakan *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Terdapat penurunan kecemasan peserta didik terlihat dari mean sebelum diberikan *treatment* 55,7 dan mean setelah diberikan *treatment* 33,7, hal ini juga dibuktikan dari ketentuan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($24.044 > 1.734$), dengan demikian kecemasan peserta didik SMP Gajah Mada Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan layanan *rational emotif behavioral therapy* (REBT). Jadi dapat disimpulkan bahwa *rational emotif behavioral therapy* (REBT) memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Jadi, dapat disimpulkan bahwa hasil hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak.

Kata kunci : *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT), Kecemasan, Konseling Kelompok.

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (QS Ali-Imran:139)

1

¹ Al Qur'an dan Terjemahnya (revisi terbaru departemen agama RI, Semarang, CV. Asy Syifa) QS. Ali-Imran:139

PERSEMBAHAN

Teriring do'a dan Syukur kupersembahkan karya ini kepada:

1. Kepada kedua orang tua ku tersayang, Ayahanda Riyanto dan Ibunda Zubaidah yang telah merawat, mendidik, membesarkanku sejak kecil sampai dewasa, serta tidak henti-hentinya mendoa'akan untuk keberhasilan dan cita-citaku.
2. Kepada adikku tersayang Ahmad Ridho Gusnady yang telah menyemangatiku dan selalu mendo'akan ku.
3. Almamaterku IAIN Raden Intan Lampung yang telah mendewasakanku dalam berpikir dan bertindak.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Dede Rizkiyani biasa disapa Kiki. Dilahirkan di Desa Penengahan Kecamatan Pasuruan Kabupaten Lampung Selatan, Lampung tepatnya pada tanggal 25 November 1994. Anak pertama dari pasangan Ayahanda Riyanto dan Ibunda Zubaidah. Dikaruniai seorang adik yang bernama Ahmad Ridho Gusnady. Ayah bekerja sebagai pegawai swasta dan ibu rumah tangga. Penulis kini beralamat di Perumnas Mustika Raya I Blok B3 No 8 Jl. Kutilang Kabupaten Lampung Selatan.

Penulis memulai pendidikan di Taman Kanak-Kanak (TK) Aisyah Sidomulyo tahun 1998 lulus tahun 2000. Pendidikan dasar di SDN 01 Sidodadi tahun 2000 lulus pada tahun 2006. Pada tahun 2006 melanjutkan pendidikan tingkat menengah pertama SMPN 01 Sidomulyo lulus tahun 2009. Selanjutnya pada tahun 2009 menempuh pendidikan menengah atas di SMAN 01 Sidomulyo sampai tahun 2012. Pada tahun 2012 melanjutkan pendidikan tingkat tinggi di IAIN Raden Intan Lampung sebagai mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling. Saat ini penulis menyelesaikan tugas akhir untuk menyelesaikan pendidikan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *robbil 'alamin*, puji syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan kehendak-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam atas Nabi Muhammad SAW. Kepada keluarganya, sahabatnya, serta para pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan akademik guna menyelesaikan studi strata satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung dan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd) dalam study pendidikan. Penulis banyak mendapatkan bantuan moril dan materil dari banyak pihak dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mukri, M.Ag selaku Rektor IAIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Andi Thahir, M.A.,Ed.D, selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling dan selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan kontribusi pemikirannya sebuah saran serta sumbangan pemikiran kepada penulis sehingga tersusunnya penulisan skripsi ini.
4. Ibu Rika Damayanti, M.Kep.,Sp.Kep.J, selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling dan selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan kontribusi

pemikirannya sebuah saran serta sumbangan pemikiran kepada penulis sehingga tersusunnya penulisan skripsi ini.

5. Bapak ibu dosen, staf, karyawan fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung yang telah mengontribusikan ilmu pengetahuannya kepada penulis selama belajar di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, khususnya Bimbingan dan Konseling (BK).
6. Kepala Perpustakaan dan karyawan perpustakaan Pusat IAIN Raden Intan Lampung fakultas tarbiyah dan keguruan atas diperkenankannya penulis meminja literatur yang dibutuhkan.
7. Bapak Drs. Nyata selaku Kepala SMP Gajah Mada Bandar Lampung, Ibu Yuli Andani, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling, serta guru-guru dan staf TU SMP Gajah Mada Bandar Lampung yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk wawancara dan memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Peserta didik SMP Gajah Mada Bandar Lampung yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Keluarga besar BK A yang telah kita lalui bersama-sama kurang lebih empat tahun dan turut membantu baik moril maupun material dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tak bisa disebutkan satu persatu. Semoga segala amal sholehnya dan budi baiknya mendapat pahala dari Allah SWT, yang berlipat ganda. Amiin.

Akhir kata semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan pembaca.

Bandar Lampung, Agustus 2016

Penulis,

Dede Rizkiyani

1211080113

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Kegunaan Penelitian.....	11

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok	
1. Definisi Konseling Kelompok	12
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	13
3. Teknik Layanan Konseling Kelompok	13
4. Pelaksanaan Konseling Kelompok	14
B. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	
1. Definisi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	15
2. Faktor-faktor Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	17
3. Jenis Kecemasan	18
4. Komponen Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	19
5. Tingkat Kecemasan.....	20

C. <i>Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)</i>	
1. Definisi REBT (<i>Rational Emotif Behavior Therapy</i>)	21
2. Tujuan Konseling <i>Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)</i>	22
3. Peran dan fungsi konselor	24
4. Tahap-tahap Konseling REBT (<i>Rational Emotif Behavior Therapy</i>)	25
5. Teknik-teknik konseling	27
D. Penelitian yang Relevan	30
E. Kerangka Berfikir	32
F. Hipotesis	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Jenis Penelitian	36
D. Desain Penelitian	37
E. Variabel Penelitian	39
F. Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
G. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	45
H. Teknik Pengumpulan Data	48
I. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	51
J. Teknik Analisis Data	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	54
1. Gambaran profil kecemasan	55
a. Gambaran kecemasan pada tiap indikator	56
2. Pengaruh konseling <i>rational emotif behavior therapy (REBT)</i>	60
a. Pelaksanaan konseling <i>rational emotif behavior therapy</i> (REBT) dalam mengurangi kecemasan	60
3. Deskripsi Data <i>Pre-test</i>	65

4. Deskripsi Data <i>Post-test</i>	66
5. Hasil <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> dan <i>Score</i> Penurunan Kecemasan Peserta Didik	67
6. Uji Hipotesis	69
B. Pembahasan	72
C. Keterbatasan Penelitian	76

BAB V SIMUPLAN DAN SARAN

A. Simpulan	77
B. Saran	78
C. Penutup	79

DAFTAR PUSTAKA	80
-----------------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel :	Halaman
1.1 Hasil Data Wawancara.....	8
3.1 Rencana Pertemuan Konseling Kelompok.....	39
3.2 Definisi Operasional.....	41
3.3 Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen	46
3.4 Skor Jawaban	49
4.1 Gambaran Umum Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	56
4.2 Gambaran Kecemasan Berdasarkan Indikator	57
4.3 Profil Kecemasan pada sub indikator.....	58
4.4 Jadwal pelaksanaan konseling <i>Rational Emotif Behavior Therapy</i>	61
4.5 Hasil <i>Pre-test</i> kecemasan peserta didik.....	65
4.6 Hasil <i>post-test</i> kecemasan peserta didik.....	66
4.7 Uji Hasil <i>Pretest, Posttest, Score</i> Penurunan Kecemasan.....	67
4.8 Hasil Uji t <i>Paired Samples T-Test</i>	70
4.9 Hasil Uji t Kecemasan Peserta Didik Pada Indikator Fisik	71
4.10 Hasil Uji t Kecemasan Peserta Didik Pada Indikator Mental	71
4.11 Hasil Uji t Kecemasan Peserta Didik Pada Indikator Emosional	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar :	Halaman
2.1 Teori tradisional ABC dari konseling REBT	23
2.2 Kerangka Pikir	34
3.1 Pola <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	37
3.2 Hubungan antar variabel	41
4.1 Grafik penurunan kecemasan peserta didik	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

1. Konsultasi Bimbingan.....	1
2. Surat Keterangan Penelitian.....	2
3. Surat Balasan Penelitian.....	3
4. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling (SATLAN).....	4
5. Hasil Validitas Angket	16
6. Hasil Reabilitas Angket.....	17
7. Angket Kecemasan.....	19
8. Jawaban Hasil Angket Kecemasan	22
9. Hasil Jawaban <i>Pre-test</i>	23
10. Hasil Jawaban <i>Post-test</i>	24
11. Uji T- <i>test Paired Sample Test</i> SPSS 16.0	25
12. Uji T- <i>test</i> indikator Fisik SPSS 16.0.....	26
13. Uji T- <i>test</i> indikator mental SPSS 16.0.....	27
14. Uji T- <i>test</i> indikator emosional SPSS 16.0	28
15. Pedoman Wawancara Guru Bk	29
16. Pedoman Wawancara Peserta Didik.....	30
17. Daftar Hadir Peserta Didik Konseling Kelompok	31
18. Lembar Persetujuan Responden.....	32
19. Tabel T <i>Statistics</i>	33
20. Tabel Distribusi r_{tabel}	34
21. Dokumentasi	35

**PENGARUH KONSELING *RATIONAL EMOTIF BEHAVIORAL
THERAPY (REBT)* DALAM MENGURANGI KECEMASAN
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP GAJAH MADA
BANDAR LAMPUNG SEMESTER GANJIL
TAHUN AJARAN
2016/2017**



Skripsi
**Diajukan untuk memenuhi Tugas-tugas dan Syarat-syarat guna
Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh

Dede Rizkiyani
NPM : 1211080113
Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing I : Andi Thahir, M.A.,Ed.D

Dosen Pembimbing II : Rika Damayanti, M.Kep.,Sp.Kep.J

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1436 H/2015M**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar untuk menumbuhkembangkan potensi sumber daya manusia peserta didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mereka. Hal ini sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 yang berbunyi:

“Pendidikan adalah sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya masyarakat, bangsa dan negara”.¹

Pada dunia pendidikan manusia adalah sasaran pendidikan sekaligus subjek pendidikan. Pendidikan membantu peserta didik dalam perkembangan potensi-potensi yang ada pada dirinya. Maka dunia pendidikan merupakan salah satu upaya untuk mencapai hasil daripada proses pembelajaran yang ada di sekolah. Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan². Menurut pengertian psikologi, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.³ Dapat

¹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012) h. 1

² *Ibid.* hlm.63

³ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta, PT Rineka Cipta, 1995) h.2

disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses pemberian ilmu atau pentransferan pengetahuan kepada peserta didik.

Pada proses pembelajaran banyak faktor yang mempengaruhi belajar dapat dibedakan menjadi tiga macam, yakni: (1) faktor internal (faktor dari dalam peserta didik), yakni keadaan kondisi jasmani dan rohani peserta didik; (2) faktor eksternal (faktor dari luar peserta didik), yakni kondisi lingkungan di sekitar peserta didik, seperti lingkungan dari teman-teman sebayanya yang sering mengejek ataupun mentertawai ketika peserta didik berbicara di depan umum dan tenaga pengajarnya bersifat otoriter, tidak memperhatikan peserta didiknya; (3) faktor pendekatan belajar (*approach to learning*), yakni jenis upaya belajar peserta didik yang meliputi strategi dan metode yang digunakan peserta didik untuk melakukan kegiatan pembelajaran materi-materi pembelajaran.⁴ Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi belajar ialah; faktor internal dan eksternal adapun faktor yang meliputi internal dan juga eksternal seperti; keadaan kondisi jasmani dan rohani yang dialami oleh peserta didik dan keadaan lingkungan yang juga mempengaruhi proses belajar peserta didik.

Freud (ahli psikoanalisis) menjelaskan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya.⁵ Spielberger mengemukakan bahwa kecemasan dapat dibedakan atas dua bagian yaitu, (1) kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), ialah kecenderungan pada diri seseorang

⁴Muhibbin Syah *Ibid*, h. 63

⁵ Safaria Triantoro & Saputra.E.Nofrans, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara,2012), h.49

untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya; (2) kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), dimana suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif, dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom.⁶ Menurut peneliti kecemasan ialah suatu keadaan dimana individu merasakan rasa takut dan bimbang ketika akan menghadapi situasi yang membuat individu tersebut merasa tidak nyaman karena, individu menganggap bahwa ia terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya yang ditandai dengan perasaan tegang, kekhawatiran dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom yang bersifat subyektif.

Sieber menyatakan bahwa kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Kecemasan yang berlebihan akan menjadi sesuatu yang merugikan apabila berada pada batas di luar kewajaran, sehingga individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Kecemasan (*anxiety*) adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).⁷

⁶ Safaria Triantoro & Saputra.E.Nofrans, *Ibid*, h.

⁷ Aqib Zainal, *Konseling Kesehatan Mental*, (Bandung: CV Yrama Widya, 2013), h.45

Sebagaimana pula yang telah dijelaskan dalam ayat Al-Quran surat Al-Fajr ayat : 27-30:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾ فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾
وَأَدْخُلِي جَنَّاتٍ ﴿٣٠﴾

Artinya : “Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya, maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam syurga-Ku”.⁸

Berdasarkan surat yang diatas menjelaskan tentang bagaimana keadaan individu yang bersifat tenang atau tidak mengalami kecemasan merupakan salah satu individu yang tergolong sebagai kaum yang disenangi oleh ALLAH SWT dan dijanjikan untuk masuk kedalam Syurga-Nya.

Beaty mengemukakan kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain adalah faktor persepsi atau pola pikir dari individu sendiri, kurangnya pengalaman individu, dan adanya tuntutan sosial yang berlebihan yang tidak mampu dipenuhi oleh individu, serta standar prestasi peserta didik terpengaruh, maka ia akan merasa tidak percaya diri dan menimbulkan kecemasan.

McCroskey menyatakan peserta didik dituntut untuk mampu berbicara di depan umum. Bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, ketiga kegiatan tersebut menuntut peserta didik untuk berbicara di depan

⁸ Al Qur'an dan Terjemahnya (revisi terbaru departemen agama RI, Semarang, CV. Asy Syifa) QS. Al-Fajr ayat 27:30.

umum. Ketika peserta didik merasa cemas saat melakukan kegiatan-kegiatan saat proses belajar berlangsung dapat dikatakan peserta didik tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi.⁹

Kecemasan berbicara di depan umum dapat terlihat dari tanda-tanda, yaitu: (1) secara fisik terlihat kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, jantung berdebar-debar; (2) adapun secara *behavioral* yaitu perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang; (3) dan secara kognitif yaitu: berfikir bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, berfikir bahwa harus kabur dari keramaian, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu.¹⁰

Roggers mengemukakan bahwa terdapat tiga komponen dalam kecemasan berbicara di depan umum, seperti:

- a. komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan yaitu, detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, dan kejang perut.
- b. komponen proses mental, sering mengulang kata-kata, hilang ingatan secara tiba-tiba, dan tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus di bicarakan selanjutnya; dan

⁹ Setianingrum Ari Agustina, & dkk, 2013, *Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi Pada Mahasiswa FKIP Unila*, Tersedia Jurnal, (<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/viewFile/2796/1875.pdf> diakses pada 12.11WIB 20 Juli 2015).

¹⁰ Nevid.S.Jeffrey, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 164

- c. komponen emosional, adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil, munculnya rasa panik, dan rasa malu setelah berakhirnya pembicaraan.¹¹

Upaya mengatasi kecemasana menurut George & Cristiani menyatakan bahwa mengurangi kecemasan dapat menggunakan Konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT). Pendekatan *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali peserta didik untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran peserta didik agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.¹² Dalam proses konselingsnya, *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK yang dilaksanakan pada tanggal 10 November 2015 didapatkan data bahwa peraturan yang telah ditentukan dari sekolah tersebut setiap jenjang tingkatan kelas sudah diwajibkan untuk dapat mengungkapkan gagasan ataupun ide dari selama proses belajar mengajar berlangsung, ini merupakan

¹¹ Anwar indi dwist astrid, 2009, *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*, Tersedia Jurnal, repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14504110E00001.pdf, diakses pada 20.39 WIB 25 Februari 2016.

¹² Gantina Komalasari & dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat, PT Indeks, 2011), h 201.

salah satu syarat untuk mendapatkan nilai tambah dari tenaga pendidik bidang studi. Namun, saat dilakukan pra penelitian yang dilakukan terhadap 10 peserta didik kelas VIII yang diambil secara acak, diperoleh data, 70% (7 dari 10) peserta didik mengalami jantung berdebar-debar saat berbicara di depan umum, 50% (5 dari 10) peserta didik mengalami kejang perut, 60% (6 dari 10) peserta didik sulit mengingat secara tiba-tiba, 60% (6 dari 10) peserta didik mengalami rasa panik, 50% (5 dari 10) peserta didik merasakan rasa takut saat berbicara di depan umum, 50% (5 dari 10) peserta didik mengalami pengucapan kata-kata yang berulang saat berbicara di depan umum.¹³

Setelah observasi yang dilakukan kepada 10 orang peserta didik 6 diantaranya mengatakan bahwa ketika peserta didik berbicara di depan umum mereka merasakan adanya kecemasan berbicara di depan umum, seperti : 1) suara yang bergetar, 2) kaki yang gemetar, 3) sering mengulang kata-kata, 4) lupa akan apa yang disampaikan, 5) perilaku yang menghindar 6) rasa malu setelah berakhirnya pembicaraan dan 7) adanya rasa tidak mampu saat tampil berbicara di depan umum.

Dampak yang ditimbulkan pada peserta didik yang mengalami kecemasan seperti dapat dilihat pada tabel 1.1 bahwa peserta didik tidak mau berbicara di depan umum, saat berbicara di depan umum pikiran peserta didik menjadi kurang konsentrasi, saat berbicara di depan umum peserta didik susah untuk menyusun kata-kata yang akan disampaikannya dan ada peserta didik yang selalu menghindar dengan

¹³ Wulandari Nani, Guru BK SMP Gajah Mada Bandar Lampung

memberikan penjelasan tidak pasti untuk menghindari peserta didik tidak mau berbicara di depan umum.

Tabel 1.1
Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Gajah Mada Bandar Lampung.

No	Aspek	Nama									Jml
		AM	RL	RA	AV	RN	MP	DA	RP	OD	
1	Suara yang bergetar	√	√				√			√	40%
2	Kejang perut		√	√			√		√	√	50%
3	Kaki gemetar	√			√	√	√			√	50%
4	Jantung berdebar-debar	√	√		√	√	√		√	√	70%
5	Perilaku menghindar			√		√		√			30%
6	Sering mengulang kata-kata	√				√	√		√	√	50%
7	Sulit mengingat secara tiba-tiba	√		√		√		√	√	√	60%
8	Lupa akan apa yang disampaikan selanjutnya		√		√		√		√		40%
9	Munculnya rasa panik	√		√		√	√		√	√	60%
10	Rasa takut saat berbicara di depan umum	√		√		√	√			√	50%
11.	Rasa tidak mampu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	Rasa Malu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Sumber : Data hasil wawancara pada tanggal 10-13 November 2015

Upaya yang telah dilakukan pihak sekolah maupun guru mata pelajaran yang ada di lingkungan sekolah dalam mengurangi kecemasan adalah dengan memberi motivasi peserta didik untuk tampil dan berbicara di depan umum secara bergiliran. Tetapi peserta didik kadang mengacuhkan perintah dari guru tersebut seperti, peserta didik tidak mau untuk tampil di depan kelas dengan banyak alasan yang dilontarkan oleh peserta didik. Usaha yang telah dilakukan pihak sekolah maupun guru terkait belum cukup mengoptimalkan dalam usaha mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti mengadakan penelitian tentang Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Karena dalam pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) mampu untuk merasionalkan pikiran-pikiran yang irasional pada peserta didik yang mengalami kecemasan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti mengidentifikasi masalahnya sebagai berikut :

- a. Dari 10 peserta didik yang di wawancarai, 70% (7 dari 10) peserta didik mengalami jantung berdebar-debar saat berbicara di depan umum, 50% (5 dari 10) peserta didik mengalami kejang perut, 60% (6 dari 10) peserta didik sulit mengingat secara tiba-tiba, 60% (6 dari 10) peserta didik mengalami rasa panik,

50% (5 dari 10) peserta didik merasakan rasa takut saat berbicara di depan umum, 50% (5 dari 10) peserta didik mengalami pengucapan kata-kata yang berulang saat berbicara di depan umum.

- b. Belum adanya *treatment* khusus dari guru untuk mengatasi kecemasan peserta didik saat di depan umum.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari agar masalah tidak terlalu meluas dan menyimpang, maka peneliti hanya berfokus pada penurunan kecemasan peserta didik dengan menggunakan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi maka masalahnya adalah kecemasan peserta didik. Adapun rumusan permasalahannya adalah “apakah teknik konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh dalam mengurangi kecemasan pada peserta didik kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui apakah konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh dalam mengurangi kecemasan di depan umum pada peserta didik.

F. Kegunaan Penelitian

- a. Bagi guru BK, dapat memanfaatkan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.
- b. Bagi peserta didik, memperoleh pengetahuan baru terkait mengatasi kecemasan dengan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT).
- c. Bagi sekolah, mengetahui permasalahan yang dialami oleh peserta didik serta dampaknya apabila tidak mendapatkan penanganan yang khusus.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, untuk pengembangan penelitian selanjutnya dalam metode penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Definisi Konseling Kelompok

Pelayanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.¹⁴ Gadza, dkk menyatakan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang terpusat pada pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.¹⁵ Selanjutnya Nurihsan mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan

¹⁴ Sukardi Dewa Ketut, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta, PT. Rineka Cipta, 2008), h.68.

¹⁵ Smith Bin Mardia, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara*, Tersedia Jurnal, (http://repository.ung.ac.id/getsimlit_res1212Pengaruh-Layanan-Konseling-Kelompok-terhadap-Disiplin-Belajar-Siswa-di-SMA-Negeri-1-Atinggola-Kabupaten-Gorontalo-Utara.pdf) diakses pada 20.24 WIB 31 Maret 2016.

penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.¹⁶

Berdasarkan beberapa pengertian dari konseling kelompok dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok ialah suatu proses bantuan yang diselesaikan secara kelompok.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki tujuan seperti halnya layanan bimbingan dan konseling yang lainnya, sebagai berikut: (a) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan banyak orang; (b) melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya; (c) dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok; dan (d) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.¹⁷

3. Teknik Layanan Konseling Kelompok

Menurut Tohirin dalam Mardia Bin Smith pelaksanaan konseling kelompok terdapat dua teknik, yaitu :

a. Teknik Umum

Teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu pada berkembangnya dinamika kelompok yang diakui oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik tersebut secara garis baris meliputi :

¹⁶ Puspito Triyoso Adi, *Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rasional Emotiv Behavior Therapy (REBT) Untuk Pengembangan Kemampuan Berfikir Positif Pada Siswa Kelas VIII mtsN Sale Rembang Tahun Ajaran 2015/2016*, Tersedia Skripsi, diakses pada 20.22 WIB 31 Maret 2016.

¹⁷ Sukardi Dewa Ketut, *Op.Cit*,h.68.

- 1) komunikasi multi arah secara efektif dan terbuka;
 - 2) pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi
 - 3) dorongan minimal untuk memantapkan respon aktivitas kelompok
 - 4) penjelasan, pendalaman, pemberian contoh untuk memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan
 - 5) pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.
- b. Teknik permainan kelompok
Yaitu dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai wahana (mediia) yang memuat materi pembinaan tertentu.

4. Pelaksanaan konseling kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

- a. Tahap persiapan
 - 1) menetapkan waktu dan tujuan
 - 2) mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan
- b. Tahap pembentukan
 - 1) menyampaikan salam dan doa sesuai agama masing-masing
 - 2) menerima anggota kelompok dengan keramahan dan keterbukaan
 - 3) melakukan perkenalan
 - 4) menjelaskan tujuan konseling kelompok
 - 5) menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok
 - 6) melakukan permainan untuk pengakraban
- c. Tahap peralihan
 - 1) menjelaskan kembali dengan singkat cara pelaksanaan konseling kelompok
 - 2) melakukan tanya jawab untuk memastikan kegiatan anggota
 - 3) menekankan asas-asas yang dipedomani dan diperhatikan dalam layanan konseling kelompok.
- d. Tahap kegiatan
 - 1) menjelaskan topik atau masalah yang dikemukakan
 - 2) meminta setiap kelompok memiliki sikap keterbukaan dengan masalah yang terjadi pada diri masing-masing
 - 3) membahas masalah yang paling banyak muncul.
- e. Tahap pengakhiran
 - 1) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir
 - 2) penyampaian kemajuan yang dicapai oleh masing-masing kelompok
 - 3) penyampaian komitmen untuk memegang kerahasiaan masalah teman
 - 4) menyepakati kegiatan berikutnya
 - 5) mengucapkan terima kasih

- 6) berdoa menurut agama masing-masing
- 7) bersalaman dan mencucapkan kata-kata perpisahan.¹⁸

B. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

1. Definisi kecemasan berbicara di depan umum

Freud (ahli psikoanalisis) menjelaskan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Calhoun dan Acocella menambahkan kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.¹⁹ Rollo May yang melihat bahwa kecemasan dipicu oleh ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia.²⁰

Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin menyatakan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.²¹ Menurut Priest memahami kecemasan yaitu kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Secara umum dapat disimpulkan bahwa kecemasan ialah keadaan takut atau bingung yang intens sebagai

¹⁸ Smith Bin Mardia, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara*, Tersedia Jurnal, (http://repository.ung.ac.id/getsimlit_res1212Pengaruh-Layanan-Konseling-Kelompok-terhadap-Disiplin-Belajar-Siswa-di-SMA-Negeri-1-Atinggola-Kabupaten-Gorontalo-Utara.pdf) diakses pada 20.24 WIB 31 Maret 2016.

¹⁹ Safaria Triantoro & Saputra.E.Nofrans, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara,2012), h.49

²⁰ Friedman.S.Howard & Schustack.W.Miriam, *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*, (Jakarta: Erlangga, 2008), h. 347.

²¹ Kartono Kartini, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004),h. 32.

hasil dari antisipasi kejadian yang mengancam atau menantang. Jadi dapat dipahami kecemasan merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa tegang, khawatir pada situasi yang mengancamnya baik secara realita atau secara tidak realita, biasanya ditunjukkan dengan ketakutan yang timbul tanpa sebab yang khusus. Sependapat dengan pernyataan Priest dalam mengemukakan tentang kecemasan, Atkinson mengemukakan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut.²²

Sementara itu, Spielberger mengemukakan bahwa kecemasan dapat dibedakan menjadi atas dua bagian, yaitu :

- a. Kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), ialah kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya.
- b. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), dimana suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif, dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom.²³

Nevid mengemukakan kecemasan adalah keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Santrock menambahkan bahwa kecemasan adalah sebuah perasaan yang tidak menyenangkan akan ketakutan atau kekhawatiran yang tidak begitu jelas. Dari pengertian menurut para ahli maka kecemasan dapat

²² *Ibid*, h. 49.

²³ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta, PT Rineka Cipta, 1995) h.185

disimpulkan bahwa sesuatu keadaan ketidaknyamanan terhadap sesuatu hal atau kondisi yang membuat dirinya merasa tegang.

Salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi adalah kecemasan dalam hal berkomunikasi. Pada dunia pendidikan berkomunikasi sangatlah penting guna untuk menunjang keberhasilan dalam proses pembelajaran maka dari itu peserta didik dituntut untuk mampu berbicara di depan kelas, bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas. Pada penelitian ini peneliti akan menekankan pada kecemasan berbicara di depan umum.

Rahayu berpendapat bahwa peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengarahkan mereka untuk tidak presentasi, menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam transaksi berbicara di depan umum, sehingga dirinya akan menghindari situasi berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum adalah suatu variasi atau perluasan percakapan, seorang pembicara menghadapi pendengar dalam jumlah banyak yang bertujuan untuk mempublikasikan informasi dalam situasi tatap muka.

2. Faktor-faktor kecemasan berbicara di depan umum

Menurut Monarth & Kase, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah, sebagai berikut :

a. Faktor biologis

Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman, respon fisiologis yang tampak ialah:

- 1) sistem saraf simpatis memproduksi dan melepaskan adrenalin yaitu suatu hormon *fight* (menghadapi) dan *flight* (menghindari) situasi bahaya.
- 2) detak jantung berdebar-debar, tekanan darah naik, wajah bersemu merah.

- 3) merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki.
 - 4) nafas memburu dengan cepat, mengalami sakit kepala ringan dan berkeringat sekujur tubuh.
- b. Faktor pikiran negatif, pikiran negatif yang umumnya timbul ialah:
- 1) bahwa berbicara di depan umum menakutkan
 - 2) adanya perasaan kurang mampu mengatasi beberapa kesulitan situasi.
- c. Faktor perilaku menghindar
- Ada beberapa perilaku yang muncul terkait dengan kondisi tersebut, yaitu:
- 1) Menghindari situasi yang menakutkan.
 - 2) Perilaku cemas yaitu perilaku yang sering tampak dalam situasi berbicara di depan umum.
- d. Faktor emosional
- Dalam faktor emosional individu tersebut cenderung merasakan perasaan cemas, takut, kuatir, merasa tidak mudah menghadapi situasi, tegang, panik, dan gugup menghadapi situasi berbicara di depan umum.²⁴

3. Jenis kecemasan

Menurut Kartono membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, seperti

(a) kecemasan ringan; dan (b) kecemasan berat. Adapun penjelasan masing-masing dari kecemasan tersebut, sebagai berikut :

- a. Kecemasan ringan, kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu:
- 1) Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam pada individu tersebut tidak dapat mengatasinya sehingga timbulnya kecemasan.
 - 2) Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.
- b. Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Kecemasan berat dibagi menjadi dua kategori, yaitu :
- 1) Kecemasan berat yang sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama.

²⁴ Haryanthi Putu Suta Luh & Tresniasari Nia, *Efektifitas Metode Terapi Ego State Dalam Mengatasi Kecemasan Di Depan Publik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Online) Jurnal, (<http://journal.unair.ac.id/filerPDFartike1%204-14-1.pdf>) diakses pada tanggal 26 Februari 2016 pukul 12.32 WIB.

- 2) Kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu.²⁵

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa jenis-jenis kecemasan ialah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi yang mengancam dirinya serta dapat menimbulkan traumatis dan akan merusak kepribadian individu itu sendiri.

4. Komponen kecemasan berbicara di depan umum

Roggers membagi komponen kecemasan berbicara di depan umum menjadi tiga, yaitu:

- a. Komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan yaitu, detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, kejang perut, sulit untuk bernafas, dan hidung berlendir.
- b. Komponen proses mental, sering mengulang kata-kata, hilang ingatan secara tiba-tiba, dan tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus di bicarakan selanjutnya.
- c. Komponen emosional, adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil, munculnya rasa panik, dan rasa malu setelah berakhirnya pembicaraan.²⁶

²⁵ Prambudhi Ambar Yuliasri dkk, 2015, *Efektivitas Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT) dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Pelaku Bullying ditinjau dari Harga Diri Pada Korban Bullying Universitas 17 Agustus*, (Online) Jurnal (<http://pejournal.umm.ac.id/index.php/jiptarticleviewFile21242274.pdf> diakses 19.04 WIB 29 Januari 2016).

²⁶ Anwar Indi Dwisty Astrid, *Hubungan Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sumatera Utara*, (Online) Skripsi (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14504/1/10E00001.pdf> diakses pada tanggal 25 Februari Pukul 20.39 WIB).

5. Tingkat kecemasan

Menurut Townsend tingkat kecemasan di bagi menjadi beberapa bagian, seperti (a) kecemasan ringan; (b) kecemasan sedang; dan (c) kecemasan berat. Adapun kecemasan tersebut masing-masing akan dijelaskan sebagai berikut:²⁷

a. Kecemasan ringan

Perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensori meningkat dan membantu individu memfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, merasakan, dan melindungi diri sendiri. Videbeck mengemukakan bahwa dalam kecemasan ringan terdapat indikator-indikator, sebagai berikut :

- 1) Respon fisik, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah, penuh perhatian, dan rajin.
- 2) Respon kognitif, terlihat tenang, percaya diri, perasaan gagal sedikit, waspada dan memperhatikan banyak hal, mempertimbangkan informasi, dan tingkat pembelajaran optimal.
- 3) Respon emosional
Perilaku otomatis, sedikit tidak sadar, aktivitas menyendiri, terstimulasi, dan tenang.

b. Kecemasan sedang

Merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda individu menjadi gugup atau agitasi. Videbeck mengemukakan bahwa dalam kecemasan sedang terdapat indikator-indikator, sebagai berikut :

- 1) Respon fisik, ketegangan otot sedang, tanda-tanda vital meningkat, sering mondar-mandir, memukul tangan, suara yang bergetar, dan nada suara yang tinggi.
- 2) Respon kognitif, tidak perhatian secara selektif, fokus terhadap stimulus meningkat, rentang perhatian menurun, dan penyelesaian masalah menurun.
- 3) Respon emosional, tidak nyaman, mudah tersinggung, kepercayaan diri goyah, dan tidak sadar.

c. Kecemasan berat

Adanya sesuatu yang berbeda dan ada ancaman, memperlihatkan respon takut dan distress.

²⁷Fahmi Agustiana Sixtine, *Tingkat Kecemasan dan Depresi Pada Penderita Geographic Tongue* (Studi Epidemiologi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Jember), Tersedia Skripsi(<http://prepositori.unej.ac.id/bitstream/handle/12345678961579Sixtine%20Agustina%20Fahmi%20%20111610101060.pdf?sequence=1>.pdf) diakses pada pukul 09.23 WIB 23 Maret 2016

Videbeck mengemukakan bahwa dalam kecemasan berat terdapat indikator-indikator, sebagai berikut :

- 1) Respon fisik, ketegangan otot berat, kontak mata buruk, pengeluaran keringat meningkat, bicara cepat, mondar-mandir, meremas tangan dan gemetar.
- 2) Respon kognitif, proses berfikir terpecah-pecah, sulit berfikir, dan penyelesaian masalah buruk.
- 3) Respon emosional, sangat cemas, takut, bingung, menarik diri, dan penyangkalan.²⁸

C. *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)*

1. Definisi REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*)

Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) merupakan suatu pendekatan yang berasumsi sebagai makhluk berpikir dan makhluk perasa, sedangkan perilakunya hanya sebatas simultan di antara keduanya, pikiran mempengaruhi perasaan dan pikiran.

Menurut George & Cristiani *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.²⁹

Sedangkan menurut Albert Ellis REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) adalah suatu rancangan terapeutik, dalam konseling atau psikoterap, pemakaian rancangan ini mementingkan berpikir irasional sebagai tujuan terapeutik,

²⁸<http://wir-nursing.blogspot.co.id/2009/11/ansietas-atau-kecemasan.html?m=1>, diakses pada Rabu, 25 Mei 2016 jam 12.40 WIB.

²⁹ Komalasari Gustina dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta; PT Indeks, 2011), h. 202

menekankan modifikasi atau perubahan keyakinan irasional yang telah merupakan berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku.³⁰ Sependapat dengan Ellis yang menjelaskan tentang REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*), Latipun menjelaskan bahwa REBT ialah: REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) ialah individu yang berkeyakinan irasional, dalam menghadapi berbagai peristiwa akan mengalami hambatan emosional, seperti perasaan cemas, menganggap ada bahaya yang sedang mengancam, dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu tidak realistis.³¹

Berdasarkan pengertian yang sudah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) ialah suatu pendekatan yang mampu merubah pikiran dan tingkah laku individu yang bersifat irasional menjadi rasional.

2. Tujuan Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT)

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif.³² Menurut Gladding *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Ellis dan Benard mendeskripsikan beberapa

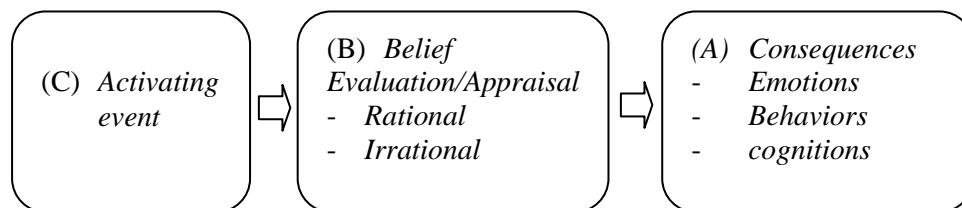
³⁰ Mappiare Andi, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi edisi Kedua*, (Jakarta; PT.RahjaGrafindo Persada, 2011), h. 156.

³¹ Jayanti Tri, 2012, *Mengurangi Perilaku Siswa tidak Tegas Melalui Pendekatan REBT dengan Teknik Assertive Training Univ. Negeri Semarang*, (Online) Jurnal (http://journal.unnes.ac.id/artikel_sjujbc309358.pdf) diakses pada pukul 19.20 WIB 28 Januari 2016.

³² Khairani Makmun, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta, CV.Aswaja Persindo, 2014), h. 60.

sub tujuan (REBT), tujuan tersebut yaitu : (a) memiliki minat diri (*self interest*); (b) memiliki minat sosial (*social interest*); (c) memiliki pengarahannya diri (*self direction*); (d) toleransi (*tolerance*); (e) fleksibel (*flexibility*); (f) memiliki penerimaan (*acceptance*); (g) dapat menerima ketidakpastian (*acceptance of uncertainty*); (h) dapat menerima diri sendiri (*self acceptance*); (i) dapat mengambil risiko (*risk taking*); (j) memiliki harapan yang realistik (*realistic expectation*); dan (k) memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi (*high frustration tolerance*). Ellis menjelaskan bahwa pikiran irasional inilah yang menjadi sumber malapetaka bagi guncangnya emosi individu, sehingga menyebabkan perilaku bermasalah semua.³³

Menurut Ellis adapun teori tradisional ABC dari konseling REBT ialah:³⁴ :



Gambar 2.1

Teori tradisional ABC dari konseling REBT

Dapat disimpulkan dari beberapa tujuan yang sudah dipaparkan bahwa tujuan dari konseling REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) ialah menghilangkan

³³ Suyadi, *Buku Pegangan Bimbingan Konseling untuk Paud*, (Jogjakarta, Diva Press, 2009), h. 84.

³⁴ Albert Ellis 2014, *The Empirical Status Of Rational Emotif Behavior Therapy (Rebt) Theory & Practice* Albert Ellis Institute New York, (Online) Jurnal (http://albertellis.orgpdf_filesThe-Empirical-Status-of-Rational-Emotive-Behavior-Theory-and-Therapy.pdf) diakses pada pukul 09.30 WIB 31 Januari 2016.

pikiran serta tingkah laku yang irasional yang akan membuat perilaku dan tingkah lakunya bermasalah dan juga untuk mencapai perilaku dan tingkah lakunya rasional.

3. Peran dan fungsi konselor

Saat melaksanakan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT), konselor diharapkan memiliki kemampuan berbahasa dan keterampilan yang baik karena banyak didominasi oleh teknik yang menggunakan pengolahan verbal. Menurut Walen Adapun keterampilan konseling yang harus dimiliki konselor yang akan menggunakan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT), yaitu: (a) empati (*empathy*); (b) menghargai (*respect*); (c) ketulusan (*genuineness*); (d) kekongkritan (*concreteness*); (e) konfrontasi (*confrontation*).³⁵

George & Cristiani menjelaskan bahwa peran konselor dalam pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) memiliki beberapa bagian, yaitu :

- a. Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling
- b. Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung
- c. Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berpikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri
- d. Secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli
- e. Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi
- f. Bersifat didaktif.

³⁵ Komalasari Gustina dkk, *Ibid*, h. 214

4. Tahap-tahap Konseling REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*)

Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses konseling dengan pendekatan REBT Ellis memuat tahapan menjadi tiga tahap, yaitu:

- a. Tahap pertama, konselor harus berhasil menunjukkan kliennya bahwa pikirannya tidak logis atau irasional. Kemudian, konselor menjelaskan penyebab mengapa kliennya bisa berpikiran tidak logis. Setelah itu, konselor menganalisis dan menunjukkan kepada kliennya hubungan antara ketidaklogisan berpikir tersebut dengan gangguan emosional yang dialami kliennya. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut;
- b. Tahap kedua, konselor meyakinkan kepada kliennya bahwa pola pikir dapat diubah, sehingga kliennya benar-benar bersiap diri untuk menerima pikiran-pikiran yang rasional. Setelah itu, konselor harus memastikan bahwa kliennya melakukan *dipusting* (mendebat) terhadap keyakinan irasional yang ada dalam dirinya sendiri. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional; dan
- c. Tahap ketiga, konselor harus membuat kliennya mendebat (*disputing*) gangguan yang tidak tepat sekaligus yang tidak rasional yang telah dipertahankan dengan cara reindoktrinasi yang rasional, termasuk bersikap dan bertindak rasionalis.³⁶

Tahap-tahap konseling ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap-tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli. Maka dari itu Walen menjabarkan dua tugas utama konselor yaitu :

- a. *Interpersonal*, yaitu membangun hubungan terapeutik, membangun *rapport*, dan suasana yang kolaboratif
- b. *Organisational*, yaitu bersosialisasi dengan konseli untuk memulai terapi, mengadakan proses asesmen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.³⁷

Menurut Froggatt menyatakan bahwa terdapat beberapa langkah intervensi konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT), yaitu:

³⁶ Suyadi, *Ibid*, h, 85-86

³⁷ Gantina Komalasari, *Ibid*. h. 216.

- a. Bekerjasama dengan konseli (*engage with client*)
 - 1) membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan..
 - 2) memperhatikan tentang “*secondary disturbances*” atau hal yang mengganggu konseli yang mendorong konseli mencari abntuan.
 - 3) memperlihatkan kepada konseli tentang kemnungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan konseling.
- b. Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*assess the problem, person and situastion*).
 - 1) mulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah.
 - 2) perhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah ini.
 - 3) laksanakan asesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, kedalaman masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non-psikis seperti: kondisi lingkungan dan penyalahgunaan obat.
- c. Mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*)
 - 1) mengklasifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi untuk berubah
 - 2) mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya.
- d. Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*)
 - 1) menganalisis episode spesifik di mana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *homework*
 - 2) mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakuran atau memodifikasi tingkah laku
 - 3) menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan
- e. Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*) pada memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.
- f. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*)
 Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah dikemudian hari.³⁸

Dari uraian yang sudah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam tahap-tahap konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah suatu jalan

³⁸ Komalasari Gantina, *Ibid.* h. 217-218.

untuk mendapatkan keberhasilan yang maksimal dalam menjalankan konseling *Rational Emotif Behavior Therapt (REBT)*.

5. Teknik-teknik konseling

Dalam proses konseling, konselor mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional konseli. Menurut Thompson terdapat tujuh faktor yang dapat digunakan untuk mendeteksi pikiran irasional, yaitu :

- a. Lihat pada generalisasi yang berlebihan (*overgeneralisation*), seperti: “saya mendapat nilai 50 pada mata pelajaran matematika, maka saya memang tidak bisa matematika”.
- b. Lihat pada distorsi (*distortion*), kadang-kadang mengacu pada pikiran yang beranggapan tentang keseluruhan atau tidak sama sekali (*all or nothing thinking*), berpikir hitam putih, semua baik atau semua buruk, seperti: “saya tidak dapat nilai A pada mata kuliah, lihat saja KRS saya, saya memang bukan mahasiswa yang baik”.
- c. Lihat pada hal-hal yang dihapus (*deletion*), yaitu tendensi untuk berfokus pada kejadian negatif dan menghapus kejadian positif, seperti: “saya kalah dua kali dan menang satu klai, pada permainan berikutnya, saya pasti kalah”.
- d. Lihat pada hal-hal yang dianggap tragedi atau bencana (*catastrophising*), yaitu kesalahan yang dilebih-lebihkan dan keberhasilan yang dikecilkan seperti: “saya cuma beruntung dapat nilai a”.
- e. Lihat pada penggunaan kata-kata absolut seperti harus, selalu, tidak boleh, tidak pernah. “saya tidak boleh berbuat kesalahan”.
- f. Lihat pada pernyataan yang menunjukkan ketidaksetujuan terhadap sesuatu atau seseorang yang konseli pikir mereka tidak dapat menahannya, seperti: “dia seharusnya dihukum dan tidak diperbolehkan bebas begitu saja”.
- g. Lihat pada ramalan (*fortune telling*) atau prediksi masa depan, seperti: “saya hanya tahu bahwa teman saya tidak akan senang pada pesta saya”.³⁹

Eliis mengidentifikasi sebelas keyakinan irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah, yaitu:

- a. Saya yakin harus dicintai atau disetujui oleh hampir setipa orang dimana saya menjalin kontak

³⁹ Komalasari Gantina, *Ibid*, h.218-220

- b. Saya yakin mestinya harus benar-benar kompeten, adekuat dan mencapai satu tingkat penghargaan yang diakui sepenuhnya
- c. Beberapa orang berwatak buruk, jahat dan kejam, karena itu mereka layak disalahkan dan dihukum
- d. Menjadi sebuah bencana besar ketika suatu hal terjadi seperti yang tidak pernah saya inginkan
- e. Ketidakhagiaan disebabkan oleh situasi tertentu yang berada diluar kemampuan saya mengendalikannya
- f. Hal-hal yang berbahaya atau menakutkan adalah sumber terbesar kekhawatiran, dan saya harus mewaspadaai potensi destruktifnya
- g. Lebih mudah menghindari kesulitan dan tanggung jawab tertentu ketimbang menghadapinya
- h. Saya mestinya bergantung pada beberapa hal dan orang lain, dan mestinya memiliki orang-orang yang sungguh bisa diandalkan untuk memperhatikan saya
- i. Pengalaman dan kejadian masa lalu menentukan perilaku saya saat ini; pengaruh masa lalu tidak pernah bisa dihapus
- j. Saya mestinya cukup kesal terhadap problem dan gangguan yang ditimbulkan orang lain.

Teknik konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy*

(REBT) dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu :

- a. Teknik Kognitif dibagi menjadi beberapa bagian antara lain:
 - 1) *dispute* kognitif (*cognitive disputation*) adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui *philosophical persuasion, didactic persentation, socratic dialogue, vicarious experience*, dan berbagai ekspresi verbal lainnya.
 - 2) analisis rasional (*rational analysis*) menurut *froggatt* ialah teknik untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.
 - 3) *dispute* standar ganda (*double-standard-dispute*) menurut *froggatt* ialah mengajarkan konseli melihat dirinya memiliki standar ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar
 - 4) skala katastropi (*catastrophe scale*) *froggatt* membuat proporsi tentang peristiwa-peristiwa yang meyakinkan. misalnya: dari 100 % buatlah prosentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi prosentasenya sampai yang paling rendah.
 - 5) *devil's advocate* atau *rational role reversal* menurut *froggatt* yaitu meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi konseli irasional.

- 6) Membuat frame ulang (*reframingi*) Mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame* berpikir konseli.
- b. Teknik imageri dibagi menjadi empat bagian, yaitu:
- 1) *dispute* imajinasi (*imaginal disputation*), menurut walen konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah.
 - 2) kartu kontrol emosional (*the emotional control card-ecc*) adalah alat membantu konseli menguatkan dan memperluas praktik *rational emotif behavior therapy* (rebt). ecc biasa digunakan untuk memperkuat proses belajar, secara lebih khusus perasaan marah, kritik diri, kecemasan, dan depresi. menurut *gladding* ecc berisi dua kategori perasaan yang paralel, yaitu: (1) perasaan yang tidak seharusnya atau yang merusak diri dan (2) perasaan yang sesuai dan tidak merusak diri.
 - 3) proyeksi waktu (*time projection*) menurut froggat menyatakan bahwa konseli memvisualisasikan yang tidak menyenangkan ketika kejadian yang terjadi, setelah itu membayangkannya.
 - 4) teknik melebih-lebihkan (*the "blow-up technique"*) froggat menjelaskan bahwa konseli membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang menakutkan, kemudian melebih-lebihkannya sampai pada taraf yang paling tinggi. hal ini bertujuan agar konseli dapat mengontrol ketakutannya.
- c. Teknik behavioral dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:
- 1) *dispute* tingkah laku (*behavioral disputation*) menurut walen ialah memberi kesempatan kepada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkannya berpikir irasional dan melawan keyakinannya tersebut.
 - 2) peran rasional terbalik (*rational role reversal*) menurut walen ialah meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi konseli yang irasional.⁴⁰

Berdasarkan penjelasan yang sudah peneliti paparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik-teknik dalam pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* memiliki dirancang untuk melibatkan klien ke dalam evaluasi kritis dan filsafat hidupnya.

⁴⁰ Komalsari Gantina, *Ibid*, h. 220-224

D. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan pustaka dan kajian peneliti menemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

- a. Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rasional-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Pengembangan Kemampuan Berfikir Positif Pada Siswa Kelas VIII MTSN Sale Rembang penelitian ini dilakukan oleh Triyoso Adi Puspito jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri. Hasil penelitiannya perhitungan analisis data dengan menggunakan *sign test wilcoxon* dapat dibandingkan bahwa hasil *pre-test* sebesar 288 dengan rata-rata 32 sedangkan hasil *post-test* sebesar 554 dengan rata-rata 62 selisih keduanya adalah 266 sehingga dapat diketahui rata-ratanya adalah 30. Penelitian ini menggunakan uji satu pihak dengan $N = 9$ maka untuk satu pihak dengan taraf signifikansi (α) = 5% diperoleh $T_t = 6$ dan $T_0 = 45$, jadi $T_0 > T_t$ yaitu $45 > 6$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational-emotive behavior therapy (REBT)* dapat mengembangkan kemampuan berpikir positif⁴¹.
- b. Hubungan antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara penelitian ini dilakukan oleh Astrid Indi Dwisty Anwar fakultas psikologi Universitas Sumatera

⁴¹ Puspito Adi Triyoso, Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) untuk Perkembangan Kemampuan Berfikir Positif, Tersedia Skripsi, http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswafile_artikel201511.1.01.01.0368.pdf, diakses pada 20.22 WIB 31 Maret 2016.

Utara. Hasil penelitiannya adalah ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan nilai $r = -0,670$, $p (0,01)$. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa akan semakin rendah tingkat kecemasannya berbicara di depan umum, dan sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa akan tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi. Tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara *self-efficacy* mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan mahasiswa berjenis laki-laki. Tidak terdapat perbedaan kecemasan berbicara di depan umum yang signifikan baik berdasarkan jenis kelamin maupun stambuk mahasiswa. Sumbangan efektif variabel *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 44,9%. Hal ini terlihat dari nilai *R-square* (r^2) yang diperoleh dari hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum 0,31⁴².

- c. Pengaruh *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Penyalahgunaan Napza di panti rehabilitasi penelitian ini dilakukan oleh Eva Siburian, Dian Veronika Sakti Kaloeti mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro. Hasil penelitiannya adalah penurunan kecemasan sangat terlihat pada pengukuran pertama di fase treatment. Penurunan kecemasan juga tetap terjadi di pengukuran kedua dan ketiga selama fase treatment. Terkait dengan pencapaian target perubahan subjek 1 dapat

⁴² Anwar indi dwist astrid, 2009, *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*, Tersedia Skripsi, repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14504110E00001.pdf, diakses pada 20.39 WIB 25 Februari 2016.

dilihat melalui pengisian lembar Paspur Perubahan subjek selama 14 hari. Pada target pertama, persentase keberhasilan pencapaian subjek sudah 57%, target kedua sudah 86%, target ketiga sudah mencapai 71%, target keempat masih 50 %, dan target kelima sudah 57%. Penurunan skor kecemasan menghadapi masa depan sudah terlihat dari pengukuran pertama di fase treatment dan tetap mengalami penurunan selama fase treatment. Terkait dengan pencapaian target perubahan subjek 3 dapat dilihat pada lembar Paspur Perubahan yang diisi subjek setiap hari selama 14 hari. Paspur perubahan menunjukkan keberhasilan pencapaian target pertama sudah mencapai 71%, target kedua, ketiga, keempat dan kelima sudah berhasil dicapai 100%⁴³.

E. Kerangka Berfikir

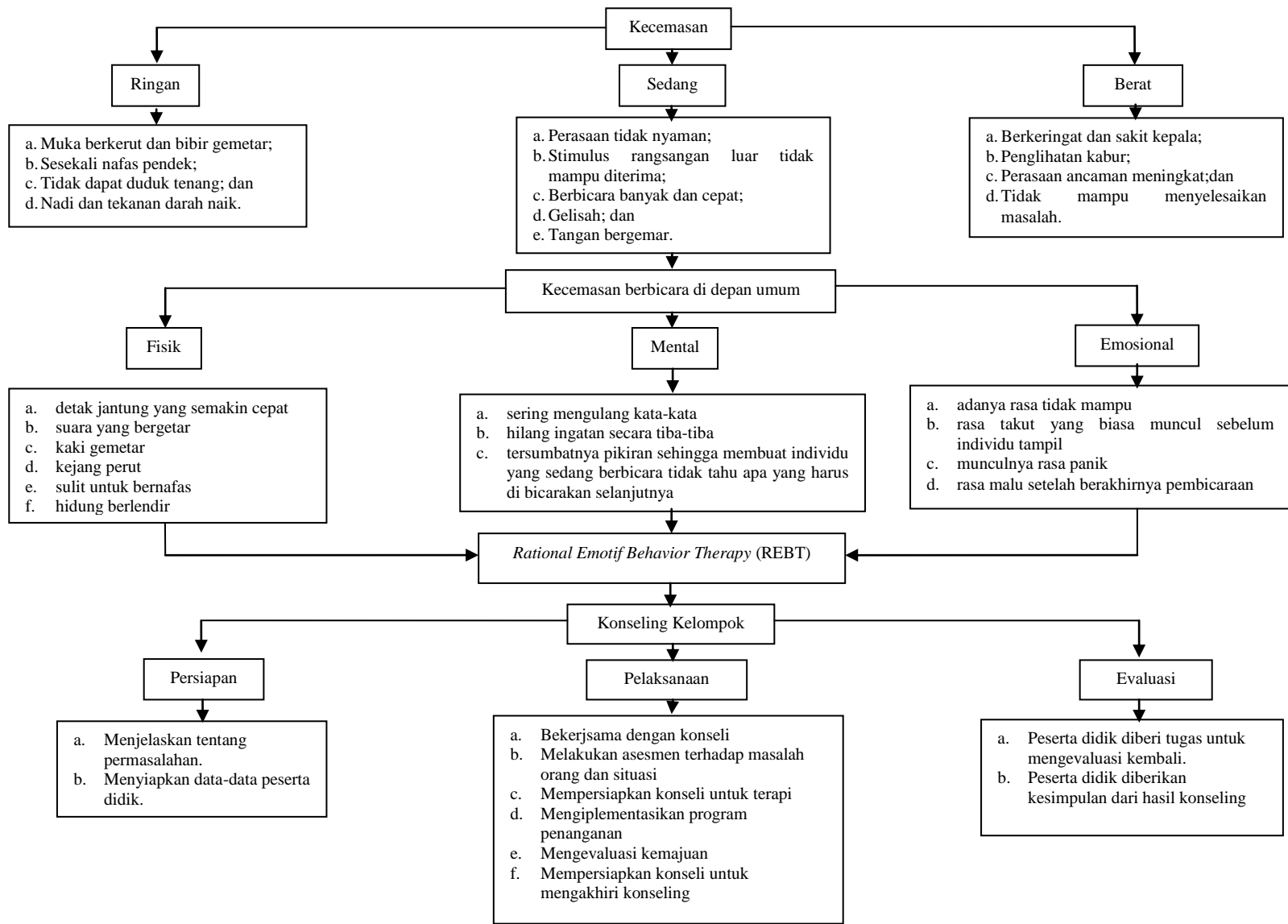
Kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar. Peserta didik yang mengalami kecemasan terdapat tanda-tanda nya seperti: 1) detak jantung yang semakin cepat; 2) suara yang bergetar; 3) kaki gemetar; 4) kejang perut; 5) sering mengulang kata-kata; 6) hilang ingatan secara tiba-tiba; 7) tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus di bicarakan selanjutnya; 8) adanya rasa tidak mampu; 9) rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil; 10) munculnya rasa panik; 11) rasa malu

⁴³ Eva Siburian, Karyono, Kaloeti S Veronika Dian, Pengaruh *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Penyalahgunaan Napza Di panti Rehabilitas, Tersedia Skripsi <http://download.portalgaruda.org/article.phparticle=22005&val=1286.pdf>, diakses pada 09.30 WIB 31 Januari 2016.

setelah berakhirnya pembicaraan; dan 12) perilaku menghindar.. Untuk dapat mengatasi permasalahan kecemasan, salah satunya peneliti menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok. Nurihsan mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan ini bertujuan untuk menghilangkan rasa kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, ketidakpercayaan diri, dan sebagainya.⁴⁴ Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* dipilih karena diharapkan peserta didik mampu meminimalisirkan permasalahan dari kecemasan yang sedang dihadapinya sehingga mampu mengurangi permasalahan kecemasan peserta didik. Alasan peneliti hanya mengambil tingkat kecemasan sedang dikarenakan jika peneliti mengambil tingkat berat bukan lagi ranah dari guru BK teknik REBTpun tidak mampu untuk menyelesaikan kecemasan tingkat berat. Maka, dengan menggunakan pendekatan tersebut peserta didik dapat mengubah tingkah laku serta pikiran yang irasional sehingga fokus dalam penanganan pada pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu tersebut.

⁴⁴ Mappiare Andi, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2011).h. 157.



Gambar 2.2 Kerangka Pikir Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Peserta Didik

F. Hipotesis

Sugiono menyatakan bahwa hipotesis merupakan merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan, belum jawaban empirik.⁴⁵ Dalam penelitian ini ada dua variabel *independent* (bebas) dan variabel *dependent* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling *Rational Behavior Therapy* (REBT) sedangkan variabel terikatnya yaitu mengurangi kecemasan peserta didik. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah “Apakah teknik konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh dalam mengurangi kecemasan pada peserta didik kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.

Berdasarkan hipotesis peneliti mengajukan hipotesis statistik penelitian ini sebagai berikut :

H_0 : Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) tidak dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum kelas VIII Tahun Ajaran 2016/2017.

H_a : Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum kelas VIII Tahun Ajaran 2016/2017.

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta CV, 2011), h. 64

BAB III

sMETODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam sebuah penelitian seorang peneliti diharuskan menggunakan sebuah metode penelitian, adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif karena, dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode, agar hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana yang ditentukan serta dapat berjalan dengan baik, terarah, dan sistematis.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Gajah Mada Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017 yang peneliti rencanakan pada bulan Juli tahun 2016.

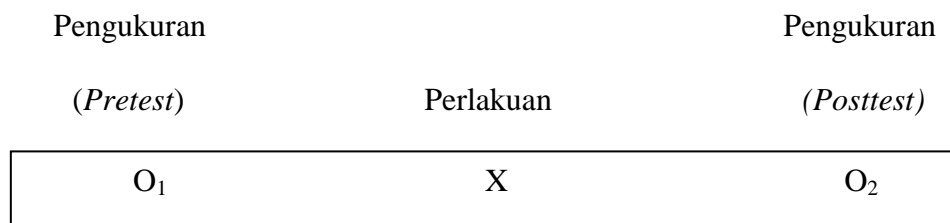
C. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitiannya adalah penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu.⁴⁶ Pada penelitian eksperimen dilakukan peneliti untuk mengetahui bagaimana pengaruh antara *treatment* yang diberikan guna mengurangi kecemasan peserta didik. Penelitian eksperimen yang digunakan peneliti sesuai dengan tujuan dan permasalahan yaitu Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung.

⁴⁶ Sugiyono, *Ibid*, h.6

D. Desain Penelitian

Peneliti menggunakan *pre-Experimental designs* yaitu jenis penelitian yang masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen.⁴⁷ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Designs* maka pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diperlakukan. Alasan peneliti menggunakan desain ini adalah dalam penelitian ini peneliti akan membandingkan keadaan sampel sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga pada desain ini tidak memiliki kelompok kontrol untuk membandingkan keadaan sampel yang akan peneliti berikan perlakuan. Dan untuk mengetahui apakah adanya perubahan signifikan setelah melakukan dua kali penilaian. Penilaian awal (*pretest*) dilakukan untuk melihat kondisi sampel sebelum diberikan perlakuan dan penilaian akhir (*posttest*) setelah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini digambarkan seperti berikut :



Gambar 3.1 Pola *One Group Pretest-Posttest Design*

⁴⁷ Sugiyono, *Ibid*, h.74.

Keterangan :

- O₁ : Kecemasan di depan umum dilakukan dengan menggunakan pengukuran *pretest*
 X : Kemudian pemberian perlakuan dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT).
 O₂ : Pemberian *posttest* pada permasalahan kecemasan di depan umum peserta didik.⁴⁸

Berdasarkan pendapat yang telah dipaparkan maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian merupakan penelitian untuk mencari pengaruh sebelum diberikan tindakan dan saat sesudah diberikan tindakan.

Desain penelitian eksperimen *pre-test and post-test one group design* rancangan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tahapan *Pretest*

Tujuan diberikan *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik di kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017 yang mempunyai kecemasan berbicara di depan umum sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

2. Pemberian *Treatment*/perlakuan

Rencana pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada beberapa peserta didik yang telah dipilih. Selanjutnya dengan menggunakan konseling kelompok melalui *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017. Menurut penelitian Adik Hermawan dalam skripsi yang berjudul *Konseling Rational Emotif Behavior Therapy Berbasis*

⁴⁸ Sugiyono, *Ibid*, h.74.

Islam yang direncanakan untuk pemberian *treatment* akan dilaksanakan selama 4 (empat) kali pertemuan dimana setiap pertemuan dilaksanakan dua kali dalam satu minggu dan dua kali pertemuan digunakan untuk melakukan *pre-test* dan *pos-tes*. Dengan rancangan peneliti dalam memberikan perlakuan dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1
Rencana Pertemuan Konseling Kelompok
Dengan Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT)

No.	Kegiatan	Waktu	Pertemuan
1	<i>Assessment</i>	30-45 Menit	4-6
2	Menetapkan tujuan (<i>Goal Setting</i>)	30-45 Menit	
3	Implementasi Teknik (<i>Technique Implementation</i>)	30-45 Menit	
4	Evaluasi dan Pengakhiran	30-45 Menit	

3. *Post-test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik setelah pemberian *treatment*. Setelah itu membandingkan presentase hasil dari angket dengan indikator untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel merupakan salah satu hal yang tidak dapat terlepas dalam setiap jenis penelitian, seperti yang dikemukakan oleh Kerlinger yang menyebutkan bahwa:

“variabel adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari”.⁴⁹ Sedangkan Kidder menyatakan bahwa variabel adalah suatu kualitas (*qualities*) dimana peneliti mempelajari dan menarik kesimpulan darinya.

a. Variabel Bebas (X)

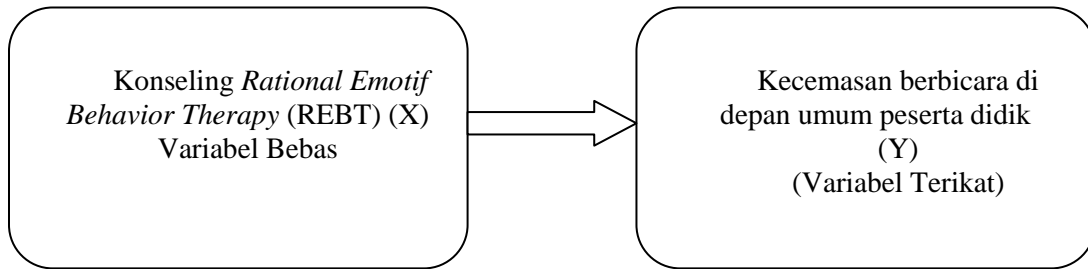
variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas (X) adalah pendekatan konseling *rational emotif behavior therapy* (REBT).

b. Variabel Terikat (Y)

variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Y) adalah kecemasan. Untuk mengukur variabel kecemasan digunakan angket yang terdiri dari pernyataan-pernyataan yang terdiri dari 4 butir alternatif jawaban. Bentuk pernyataan ada yang berupa pernyataan positif dan ada yang negatif. Penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dengan variabel menunjukkan hubungan (paradigma) sederhana, dapat digambarkan sebagai berikut:⁵⁰

⁴⁹ Sugiyono, *Ibid*, h.38.

⁵⁰ Sugiyono, *Ibid*, h. 39.



Gambar 3.2
Hubungan antar variabel

2. Definisi Operasional

Definisi operasional dibuat bertujuan untuk memudahkan dalam pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini akan dijelaskan pada tabel 3.3 berikut :

Tabel 3.2
Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi oprasional	Indikator	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Variabel bebas (X) adalah <i>Rational Emotif Behavior Therapy</i> (REBT)	<i>Rational Emotif Behavior Therapy</i> (REBT) ialah suatu rancangan terapeutik, dalam konseling atau psikoterapi, pemakaian rancangan ini mementingkan berpikir irasional sebagai tujuan terapeutik, menekankan	-	Observasi	Pelaksanaan Konseling <i>Rational Emotif Behavior Therapy</i> (REBT) menggunakan dinamika konseling kelompok dengan peserta didik.	-

		<p>modifikasi atau perubahan keyakinan pikiran yang irasional menjadi rasional yang dapat berpengaruh pada emosional dan tingkah laku untuk merubah suatu tingkah laku menjadi lebih baik lagi dengan menerapkan teknik relaksasi. REBT dilaksanakan dalam konseling Kelompok yang direncanakan dalam 4-6 perlakuan dengan waktu 30-45 menit. Frekuensi \leq 20 kategori sangat rendah, frekuensi 80-100 kategori sangat tinggi.</p>				
2	Variabel terikat (Y) adalah kecemasan berbicara di depan umum	<p>Kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika</p>	<p>a. fisik yaitu, detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, kejang perut, sulit untuk bernafas, dan</p>	<p>Skala kecemasan untuk melihat kecemasan dari yang sangat rendah sampai</p>	<p>Angket (kuesioner) kecemasan sejumlah 20 item pertanyaan Sangat Setuju =(SS), Setuju=(S), Kadang-</p>	interval

		berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar	<p>hidung berlendir.</p> <p>b. mental, sering mengulang kata-kata, hilang ingatan secara tiba-tiba, dan tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus di bicarakan selanjutna</p> <p>c. emosional, adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil, munculnya rasa panik, dan rasa malu setelah berakhirnya pembicaraan.</p>	sangat tinggi. 20-100.	kadang=(KK), Tidak Setuju=(TS), Sangat Tidak Setuju=(STS)	
--	--	--	---	------------------------	---	--

F. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu sendiri.⁵¹ Menurut Hadari Nawawi populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai, tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian.⁵² Yang menjadi populasi dalam penelitian ini ialah kelas VIII yang mengalami kesemasan berbicara di depan umum sejumlah 81 peserta didik. Alasan mengapa peneliti hanya mengambil peserta didik kelas VIII adalah karena pada kelas VIII, peserta didik sudah diwajibkan untuk dapat mengungkapkan gagasan ataupun ide selama proses belajar mengajar berlangsung, ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan nilai tambah.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam pengambilan teknik *sampling purpose* tujuan yang diinginkan peneliti ialah mencari peserta didik yang mengalami kecemasan tingkat sedang dengan jumlah 19 peserta didik yang

⁵¹ Sugiyono, *Ibid*, h.80.

⁵² Margono.S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), h. 118.

disesuaikan dengan karakteristik dari kecemasan berbicara di depan umum. Karakteristik dari kecemasan berbicara di depan umum , seperti jantung berdebar-debar, sulit mengingat secara tiba-tiba, dan munculnya rasa panik. Dengan tujuan agar diberikan *treatment* untuk mengurangi rasa kecemasan berbicara di depan umum.

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya data yang akan diungkap peneliti yaitu tentang pendekatan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi kecemasan peserta didik. Oleh karena itu, instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen non-tes dengan menggunakan kuesioner. Adapun kisi-kisi kecemasan berbicara di depan umum yang peneliti ambil dari Astrid Indi Dwisty Anwar mahasiswa Universitas Sumatera Utara Fakultas Psikologi berjumlah 20 item. Soalpun sudah peneliti uji validitas dan reliabilitas di sekolah MTs Al-Hikmah Bandar Lampung dengan jumlah 40 peserta didik. Adapun kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian yang mencakup kecemasan berbicara di depan umum, sebagai berikut :

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen

Variabel	Aspek	Indikator Perilaku	Pertanyaan		
			Positif	Negatif	
Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	a. Fisik	1. Suara yang bergetar	1) Saya menggerakkan anggota tubuh untuk mengatasi kegugupan ketika berbicara di depan umum	2) Suara saya akan bergetar ketika menjawab pertanyaan yang diberikan guru.	
		2. Detak jantung berdebar semakin cepat		3) Saya merasa detak jantung tidak teratur saat berbicara di depan umum.	
		3. Anggota tubuh yang bergetar		4) Tangan saya bergetar ketika menyampaikan pendapat di depan umum.	
	b. Mental	a. Fisik	4. Kejang perut	5) Saat tampil di depan umum saya tidak merasakan kejang di perut 6) Saya merasa baik-baik saja ketika akan berbicara di depan umum	7) Ketika saya akan memulai presentasi tiba-tiba saya merasakan kejang di bagian perut.
			5. Sulit untuk bernafas		8) Ketika guru memanggil saya untuk berbicara di depan kelas, nafas saya menjadi lebih cepat dari biasanya.
			1. Sering mengulang kata-kata	9) Kalimat yang saya berikan tersusun dengan baik dan benar saat berbicara di depan umum	10) Saat tampil di depan umum saya sulit untuk menyusun kalimat akan saya sampaikan. 11) Pengucapan kata-kata saya sering salah ketika tampil di depan.

		2. Sulit mengingat secara tiba-tiba	12) Saya mampu mengingat isi materi yang akan sampaikan di depan umum	
		3. Lupa apa yang harus dibicarakan selanjutnya	13) Saya dapat berbicara di depan umum dengan menggunakan alasan-alasan yang jelas ketika sedang berbicara.	14) Saya banyak menggunakan kata “eemm” sehingga kalimat terputus-putus ketika berbicara di depan umum. 15) Ketika presentasi, saya menjadi lupa dengan apa yang akan saya ucapkan.
	c. Emosional	1. Rasa tidak mampu	16) Saya merasa yakin dan percaya diri saat akan berbicara di depan umum	17) Saya tidak yakin dengan kemampuan saya untuk presentasi di depan umum.
		2. Rasa takut	18) Saya akan mempertanyakan materi yang disampaikan apabila saya tidak paham walaupun saya sulit mengungkapkannya	
		3. Rasa panik		19) Saya panik ketika beberapa teman mengkritik pendapat saya, sehingga tidak mampu berbicara untuk mempertahankannya.
		4. Rasa malu	20) Saya berani menawarkan diri untuk menjadi petugas ataupun ketua kelompok.	

H. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan prosedur yang sistematis dan standar memperoleh data yang diperlukan guna untuk menentukan metode yang tepat, juga perlu memilih teknik dan alat pengumpulan data yang relevan⁵³.

1. Angket

Angket yaitu teknik dengan menyebarkan angket kepada responden dengan daftar pertanyaan mengenai permasalahan kecemasan peserta didik. Pertanyaan yang diajukan merupakan pertanyaan tertutup, yaitu pertanyaan yang telah memiliki pilihan jawaban yang telah disediakan dan responden hanya tinggal memilih jawaban yang sesuai. Untuk mendapatkan data interval yang ada dalam alat ukur kriteria kecemasan peserta didik dari skor tertinggi sampai terendah. Peneliti menggunakan skor skala *likert*. *Skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok. Dalam hal ini peneliti telah menyediakan jawaban dengan 5 pilihan:⁵⁴

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Ragu-Ragu (RR)
- d. Tidak Setuju (TS)
- e. Sangat Tidak Setuju (STS)

⁵³ *Ibid*, h. 158.

⁵⁴ Sugiyono, *Ibid*, h.93.

Tabel 3.4
Skor Jawaban dengan cara memberi tanda (√)

NO	PERTANYAAN	JAWABAN				
		SS	S	RR	TS	STS
1	<i>Favorabel</i> (positif)	5	4	3	2	1
2	<i>Anfavorabel</i> (negatif)	1	2	3	4	5

Pertanyaan yang disediakan peneliti yaitu berjumlah 20 item pertanyaan. Kriteria kecemasan berbicara di depan umum dikategorikan menjadi 5, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Adapun terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut :

$$Ji = (t - r) / JK$$

Keterangan:

- t : skor tertinggi ideal dalam skala
 r : skor terendah idela dalam skala
 JK : jumlah kelas interval.

Berdasarkan rumusan tersebut maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi : $5 \times 20 = 100$
- b. Skor terendah : $1 \times 20 = 20$
- c. Rentang : $100 - 20 = 80$
- d. Jarak interval : $100 : 5 = 20$

Sehingga panjang kelas interval = rentang : banyak, jadi jarak interval yaitu $100 : 5 = 20$.

Berdasarkan rumusan tersebut maka kriteria kecemasan berbicara di depan umum sebagai berikut :

Interval	Kriteria
80-100	Sangat Tinggi
60-80	Tinggi
40-60	Sedang
20-40	Rendah
≤ 20	Sangat Rendah

2. Observasi

Setelah menyebarkan angket, peneliti melakukan observasi untuk mengetahui pelaksanaan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT). Observasi yang akan digunakan dalam penelitian yaitu observasi nonpartisipan, yakni peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen.

3. Wawancara

Instrumen wawancara dilaksanakan setelah peneliti melakukan observasi. Wawancara yang akan dilaksanakan yakni wawancara tak struktur. Dan responden diwawancarai yakni guru mata pelajaran maupun guru BK. Wawancara ini untuk menguatkan data dari hasil angket dan observasi yang bertujuan untuk mengetahui kebenaran data yang telah diperoleh.

I. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

Validitas dan reliabilitas merupakan alat ukur atau alat uji suatu instrument penelitian yang memegang peran penting dalam suatu penelitian ilmiah, karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama yang menunjukkan apakah suatu alat ukur itu baik atau tidak. Sebab keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan. Maka untuk menguji suatu instrumen digunakan uji validitas dan uji reliabilitas agar dapat dibuktikan baik atau tidaknya hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan.

1. Validitas

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian.⁵⁵ Untuk menguji instrumen penelitian ini, peneliti menggunakan SPSS.16.0 untuk menguji kevaliditasan data dan jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk (*validity construct*), karena validitas konstruk adalah proses yang terkait erat dengan perkembangan teori. Untuk mengetahui apakah instrument dinyatakan valid atau tidak validnya peneliti menggunakan distribusi nilai r_{tabel} dengan taraf kesalaha 5% yaitu 0,361.

Dari 30 item yang telah diuji validitaskan terdapat 10 item yang tidak valid diantaranya : soal no.12 dengan nilai jumlah 0,319, soal no.21 dengan nilai jumlah

⁵⁵ Sugiyono, *Ibid.h.267*

0,273, soal no.22 dengan nilai jumlah 0,217, soal no.23 dengan nilai jumlah 0,152, soal no.24 dengan nilai jumlah 0,171, soal no.25 dengan nilai jumlah 0,028, soal no.26 dengan nilai jumlah 0,279, soal no.28 dengan nilai jumlah 0,273, soal no.29 dengan nilai jumlah 0,217, dan soal no.30 dengan nilai jumlah 0,166. Sehingga soal yang telah peneliti validitaskan dari 30 item terdapat 20 item yang valid dan 10 item yang tidak valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama, atau peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama.⁵⁶ Sebelum angket diajukan kepada responden, angket diajukan terlebih dahulu kepada populasi di luar sampel untuk mengetahui tingkat reliabilitasnya. Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan pendekatan *internal consistency* yang hanya memerlukan satu kali penguasaan tes tunggal pada sekelompok individu sebagai subjek dengan tujuan untuk melihat konsistensi di dalam tes itu sendiri. Dari hasil proses penganalisaan data yang berjumlah 30 item secara keseluruhan yang telah peneliti uji reliabilitaskan terdapat hasil dari *cronbach's alpha* sejumlah 0,893 dengan hasil presentase 100%.

J. Teknik analisis data

Analisis data adalah proses mencari untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal data yang diperoleh dari hasil

⁵⁶ Sugiyono, *Ibid.*h.268

wawancara, dan dokumentasi.⁵⁷ Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t atau *t-test* sampel berpasangan. Adapun rumus uji t adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

Md : Mean *Differences* antar posttest dan pretest

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Jumlah subyek.⁵⁸

⁵⁷ Sugiyono, *Ibid.*h.243

⁵⁸ Hadi Sutrisno, *Metodologi Research*, (Yogyakarta, Andi Offset, 1988), h.455.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dengan judul pengaruh konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) dalam mengurangi kecemasan peserta didik kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli-agustus tahun 2016. Sebelum hasil penelitian diperoleh, peneliti menyebar instrumen penelitian kepada peserta didik dengan tujuan untuk memperoleh gambaran kecemasan peserta didik kemudian diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 81 peserta didik kelas VIII. Hasil penelitian terdiri dari profil/gambaran tentang kecemasan menggunakan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT).

1. Gambaran Profil Kecemasan Peserta Didik

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian kecemasan terhadap 19 peserta didik kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017 diperoleh presentase kecemasan peserta didik yang selanjutnya dikategorikan dalam lima kategori sebagaimana yang terdapat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1
Gambaran Umum Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Peserta Didik
Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung

Kategori	Rentang skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	80-100	3	3,7%
Tinggi	60-80	57	70,3%
Sedang	40-60	19	23,4%
Rendah	20-40	2	2,4%
Sangat Rendah	≤ 20	0	-
Jumlah		81	100%

Pada tabel 4.1 menyatakan bahwa peserta didik kelas VIII terdapat 3 peserta didik 3,7% berada di kategori sangat tinggi. Sedangkan 57 peserta didik 70,35 berada dikategori tinggi. 19 peserta didik 23,4% berada dikategori sedang. dan 2 peserta didik 2,4% berada dikategori Rendah.

a. Gambaran Kecemasan Pada Tiap Indikator

Kecemasan memiliki tiga indikator, yaitu fisik, mental, dan emosional. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa pada indikator fisik yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 15 peserta didik 18,5%, sedangkan kategori tinggi memiliki 25 peserta didik 30,8%, kategori sedang sebanyak 28 peserta didik 34,5%, dan kategori rendah sebanyak 13 peserta didik 16,0%. Kemudian pada indikator mental yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 10 peserta didik 12,3%, sedangkan kategori tinggi memiliki 17 peserta didik 20,9%, kategori sedang sebanyak 30 peserta didik 37%, dan kategori rendah sebanyak 24 peserta didik 29,6%. Kemudian pada indikator emosional yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 10 peserta didik 12,3%, sedangkan

kategori tinggi memiliki 26 peserta didik 32%, kategori sedang sebanyak 35 peserta didik 43,2%, dan kategori rendah sebanyak 10 peserta didik 12,3%.

Berikut presentase indikator secara keseluruhan beserta sub indikator.

Tabel 4.2
Gambaran Kecemasan Berdasarkan Indikator

No	Indikator	Kriteria	Interval	Frekuensi	Persentase	Σ presentase
1	Fisik	Sangat tinggi	40-48	15	18,5%	26,66%
		Tinggi	32-40	25	30,8%	
		Sedang	24-32	28	34,5%	
		Rendah	16-24	13	16,0%	
		Sangat rendah	8-16	-	-	
2	Mental	Sangat tinggi	35-42	10	12,3%	24,69%
		Tinggi	28-35	17	20,9%	
		Sedang	21-28	30	37%	
		Rendah	14-21	24	29,6%	
		Sangat rendah	7-14	-	-	
3	Emosional	Sangat tinggi	10-12	10	12,3%	28,8%
		Tinggi	8-10	26	32%	
		Sedang	6-8	35	43,2%	
		Rendah	4-6	10	12,3%	
		Sangat rendah	2-4	-	-	

Berdasarkan tabel 4.2 persentase menunjukkan bahwa tiap indikator memiliki perbedaan yang tidak begitu jauh. Sesuai tabel tersebut urutan tiap indikator adalah: indikator fisik (26,66%), tingkat indikator fisik dapat terlihat ketika peserta didik mampu mengatasi gejala-gejala yang timbul pada saat akan berbicara di depan umum. Indikator mental (24,69%), tingkat indikator mental dapat dilihat peserta didik

tidak menunjukkan pengulangan kata-kata maupun lupa pada saat akan berbicara di depan umum. Sedangkan indikator emosional (28,8%), dapat dilihat adanya perubahan rasa kepercayaan diri dan juga keberanian pada saat akan tampil berbicara di depan umum.

Tabel 4.3
Profil Kecemasan pada sub indikator

No	Indikator	Sub indikator	Kriteria	Interval	Σ	Persentase
1	Fisik	1. Suara yang bergetar	Sangat tinggi	10-12	10	12,3%
			Tinggi	8-10	26	32%
			Sedang	6-8	30	37%
			Rendah	4-6	10	12,3%
			Sangat rendah	2-4	5	6,1%
		2. Detak jantung berdebar semakin cepat	Sangat tinggi	5-6	12	14,8%
			Tinggi	4-5	18	22,2%
			Sedang	3-4	24	29,6%
			Rendah	2-3	18	22,2%
			Sangat rendah	1-2	9	11,1%
		3. Anggota tubuh yang bergetar	Sangat tinggi	5-6	9	11,1%
			Tinggi	4-5	17	20,9%
			Sedang	3-4	15	18,5%
			Rendah	2-3	40	49,3%
			Sangat rendah	1-2	-	-
		4. Kejang perut	Sangat tinggi	15-18	3	3,7%
			Tinggi	12-15	7	8,6%
			Sedang	9-12	10	12,3%
			Rendah	6-9	26	32%
			Sangat rendah	3-6	35	43,2%
5. Sulit untuk bernafas	Sangat tinggi	5-6	-	-		

			Tinggi	4-5	2	2,4%
			Sedang	3-4	15	18,5%
			Rendah	2-3	28	34,5%
			Sangat rendah	1-2	36	44,4%
2	Mental	4. Sering mengulang kata-kata	Sangat tinggi	15-18	6	7%
			Tinggi	12-15	8	9,8%
			Sedang	9-12	15	18,5%
			Rendah	6-9	42	51,8%
			Sangat rendah	3-6	10	12,3%
		5. Sulit mengingat secara tiba-tiba	Sangat tinggi	5-6	2	2,4%
			Tinggi	4-5	2	2,4%
			Sedang	3-4	10	12,3%
			Rendah	2-3	19	23,4%
			Sangat rendah	1-2	48	59,2%
		6. Lupa apa yang harus dibicarakan selanjutnya	Sangat tinggi	15-18	12	14,8%
			Tinggi	12-15	8	9,8%
			Sedang	9-12	20	24,6%
			Rendah	6-9	18	22,2%
			Sangat rendah	3-6	23	28,3%
		3	Emosional	5. Rasa tidak mampu	Sangat tinggi	10-12
Tinggi	8-10				16	19,7%
Sedang	6-8				33	40,7%
Rendah	4-6				8	9,8%
Sangat rendah	2-4				9	11,1%
6. Rasa takut	Sangat tinggi			5-6	5	6,1%
	Tinggi			4-5	9	11,1%
	Sedang			3-4	28	34,5%
	Rendah			2-3	19	23,4%
	Sangat rendah			1-2	20	24,6%
7. Rasa panik	Sangat			5-6	3	3,7%

			tinggi			
			Tinggi	4-5	8	9,8%
			Sedang	3-4	21	25,9%
			Rendah	2-3	23	28,3%
			Sangat rendah	1-2	26	32%
		8. Rasa malu	Sangat tinggi	5-6	6	7,4%
			Tinggi	4-5	19	23,4%
			Sedang	3-4	38	46,9%
			Rendah	2-3	9	11,1%
			Sangat rendah	1-2	9	11,1%

2. Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT)

Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah

Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017

a. Pelaksanaan konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT)

dalam mengurangi kecemasan

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh dari angket yang dilakukan oleh ppeneliti mengenai kecemasan. Penelitian dilaksanakan mulai dari tanggal 28 Juli 2016 sampai dengan 28 Agustus 2016. Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian di SMP Gajah Mada Bandar Lampung.

Tabel 4.4
Jadwal pelaksanaan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy*

No	Tanggal	Kegiatan yang dilaksanakan
1	2 Agustus 2016	Bertemu dengan guru dan kepala sekolah untuk meminta izin dalam penelitian ini serta mendiskusikan jadwal pelaksanaan konseling
2	4 Agustus 2016	<i>Pre-test</i>
3	5 Agustus 2016	Pertemuan I
4	11 Agustus 2016	Pertemuan II
5	18 Agustus 2016	Pertemuan III
6	25 Agustus 2016	Pertemuan IV
7	26 Agustus 2016	<i>Post-test</i>

Berdasarkan tabel tersebut, pelaksanaan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dilakukan sebanyak empat kali pertemuan. Hasil konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dievaluasi dengan melakukan *pre-test* sebelum diberikan *treatment*/perlakuan dan *post-test* sesudah diberikan *teratment*/perlakuan untuk mengetahui kecemasan peserta didik.

Pertemuan pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pukul 07.15 WIB di ruang osis. Kegiatan konseling kelompok ini diawali dengan mengucapkan salam kepada anggota kelompok. Pemimpin kelompok membuka pertemuan dengan perkenalan diri dengan menyebutkan nama, alamat, status, dan sebagainya. Pemimpin kelompok menjelaskan maksud, tujuan, asas-asas pelaksanaan konseling kelompok, menjelaskan tata cara pelaksanaan konseling kelompok, menyampaikan kesepakatan waktu. Anggota kelompok diberi kesempatan

untuk bertanya pada pemimpin kelompok. Kemudian dilanjutkan oleh anggota kelompok untuk memperkenalkan dirinya masing-masing.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok menumbuhkan sikap kebersamaan diantara anggota kelompok dengan mengadakan permainan. Pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk membangun suasana hangat diantara anggota kelompok.

Selanjutnya, pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempu. Pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok agar aktif berpendapat dan mengeluarkan ide-ide dalam membahas topik. Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai pengertian konseling kelompok, menjelaskan tentang asas-asas dalam konseling kelompok, menjelaskan tentang kecemasan berbicara di depan umum dan meminta peserta didik untuk mengungkapkan permasalahan peserta didik. Ketika kegiatan berakhir, pemimpin kelompok memberikan kesimpulan dari pertemuan yang dilakukan dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya. Selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan pesan dan kesan kepada anggota kelompok lalu kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan do'a dan salam.

Pertemuan kedua

Pertemuan yang kedua dilaksanakan pada 07.15 WIB dan dilaksanakan diruang osis. Pemimpin kelompok segera membuka pertemuan kedua dengan mengucapkan salam dan berdo'a, selanjutnya menjelaskan topik yang akan

dibahas pada kegiatan pertemuan kedua ini yaitu merubah pemikiran irasional. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang pemikiran irasional, memberikan penjelasan bahwa pentingnya merubah pemikiran irasional, lalu anggota kelompok diminta untuk menuliskan pikiran-pikiran irasional seperti takut ditertawakan oleh teman ketika berbicara di depan umum. Kemudian pemimpin kelompok mencoba menggali lebih mengenai permasalahan-permasalahan yang telah dituliskan oleh anggota kelompok dan mendiskusikan masalah yang telah diungkapkan oleh anggota kelompok. Pemimpin kelompok menghimbau kepada para anggota kelompok untuk memberikan pendapat dan ide.

Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan akan segera berakhir. Kemudian menanyakan pesan dan kesan kepada anggota kelompok pada pertemuan yang kedua ini. Pertemuan diakhiri dengan do'a dan mengucapkan salam.

Pertemuan ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pukul 07.15 WIB di ruang osis. Pertemuan ini dibuka dengan mengucapkan salam dan berdo'a. Pemimpin menanyakan apa kabar dan memberi semangat pada semua anggota kelompok.

Pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas, memberikan penjelasan tentang emosi seperti malu saat akan berbicara di depan umum, munculnya perasaan takut dan rasa tidak mampu untuk berbicara di depan umum, mendiskusikan tentang pentingnya agar dapat mengontrol emosi dan memotivasi anggota kelompok agar dapat merubah emosi yang negatif menjadi

emosi yang positif. Pemimpin kelompok menyimpulkan dari kegiatan yang telah berlangsung. Pertemuan ketiga diakhiri dengan do'a dan ditutup mengucapkan salam.

Pertemuan keempat

Pertemuan keempat dilaksanakan pukul 07.15 di ruang osis. Pertemuan keempat ini dibuka dengan salam dan berdo'a. Pemimpin kelompok berterima kasih dan menanyakan kabar kepada anggota kelompok.

Pemimpin kelompok memberikan semangat, lalu memberikan informasi bahwa pertemuan yang keempat ini adalah pertemuan yang terakhir dan menghibau kepada semua anggota untuk memanfaatkan konseling kelompok ini dengan sebaik-baiknya. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berbicara di depan umum dan pemimpin kelompok memberikan dorongan-dorongan kepada anggota agar tidak merasa gugup saat berbicara di depan umum. Saat anggota kelompok berbicara di depan umum terjadi perubahan perilaku anggota kelompok menjadi lebih baik.

Pemimpin kelompok bertanya dan mempersilahkan anggota untuk mengungkapkan apa yang dirasakan selama proses konseling kelompok berlangsung. Pemimpin kelompok menyimpulkan kegiatan yang berlangsung dan menyampaikan bahwa proses konseling hari ini akan segera berakhir. Selanjutnya, pertemuan diakhiri dengan do'a dan mengucapkan salam.

3. Deskripsi Data Pre-test

Peneliti memberikan angket/kuesioner indikator kecemasan kepada 19 peserta didik yang teridentifikasi masalah penyesuaian diri sebagai *pre-test* untuk melihat skor awal tingkat kecemasan. *Pre-test* merupakan kegiatan awal yang dilakukan peneliti untuk mengetahui kondisi awal peserta didik sebelum diberikan *Rational Emotif Behavior Therapy*. *Pretest* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal kecemasan peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Berikut dijelaskan hasil atau kondisi *pretest* gambaran kondisi awal kecemasan peserta didik :

Tabel 4.5
Hasil *Pre-test* kecemasan peserta didik

No	Inisial	Hasil Pretest	Kriteria
1	AI	48	Sedang
2	KM	55	Sedang
3	MD	59	Sedang
4	ND	55	Sedang
5	BE	52	Sedang
6	CY	58	Sedang
7	DB	54	Sedang
8	DJ	57	Sedang
9	DH	55	Sedang
10	DB	52	Sedang
11	DA	55	Sedang
12	GF	59	Sedang
13	JF	59	Sedang
14	JA	60	Sedang
15	RV	59	Sedang
16	RD	58	Sedang
17	SD	58	Sedang
18	WA	46	Sedang
19	YH	59	Sedang

Berdasarkan tabel 4.4 tersebut sebelum diberikan perlakuan *Rational Emotif Behavior Therapy* pada peserta didik kelas yang memiliki masalah kecemasan di SMP Gajah Mada Bandar Lampung, diperoleh data dengan kriteria sedang yang sesuai dengan kategori tingkatan skala kecemasan dengan kriteria sedang peserta didik masih dikatakan mengalami kecemasan. Maka dari itu peneliti memberikan *treatment* dengan menggunakan *Rational Emotif Behavior Therapy* untuk mengatasi kecemasan.

4. Deskripsi Data *Post-test*

Setelah memberikan perlakuan (*treatment*) layanan konseling kelompok, maka peneliti mengukur kembali kecemasan peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung, adapun hasil *post-test* kecemasan peserta didik sebagai berikut :

Tabel 4.5
Hasil *post-test* kecemasan peserta didik

No	Inisial	Hasil posttest	Kriteria
1	AI	36	Rendah
2	KM	35	Rendah
3	MD	39	Rendah
4	ND	36	Rendah
5	BE	36	Rendah
6	CY	36	Rendah
7	DB	40	Rendah
8	DJ	36	Rendah
9	DH	37	Rendah
10	DB	36	Rendah
11	DA	38	Rendah
12	GF	37	Rendah
13	JF	38	Rendah
14	JA	38	Rendah

15	RV	36	Rendah
16	RD	39	Rendah
17	SD	36	Rendah
18	WA	34	Rendah
19	YH	39	Rendah

Berdasarkan tabel 4.5 tersebut setelah diberikan perlakuan *Rational Emotif Behavior Therapy* pada peserta didik kelas VIII yang memiliki masalah kecemasan di SMP Gajah Mada Bandar Lampung, sehingga menghasilkan perubahan hasil penurunan kecemasan peserta didik. Jadi dapat disimpulkan bahwa *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dapat mengurangi kecemasan peserta didik, peserta didik sudah mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelum diberikan perlakuan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT).

6. Hasil *Pre-test*, *Post-test* dan *Score* Penurunan Kecemasan Peserta Didik

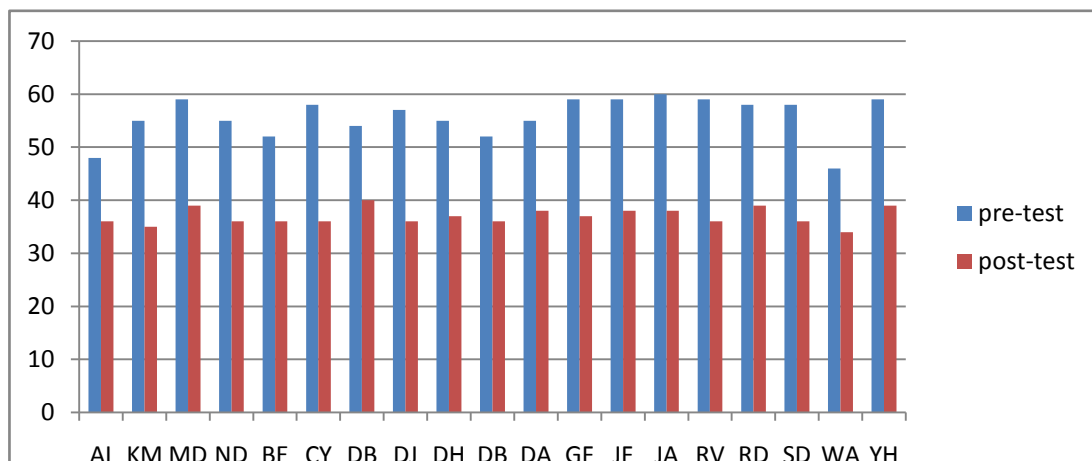
Setelah dilakukan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) didapat hasil *pre-tes*, *post-test*, dan *gain score* dapat dilihat pada tabel 4.6 sebagai berikut :

Tabel 4.7
Uji Hasil *Pretest*, *Posttest*, *Score* Penurunan Kecemasan Peserta Didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung

No	Inisial	Pretest	Postest	Penurunan Score
1	AI	48	36	12
2	KM	55	35	20
3	MD	59	39	20
4	ND	55	36	19
5	BE	52	36	16

6	CY	58	36	22
7	DB	54	40	14
8	DJ	57	36	21
9	DH	55	37	18
10	DB	52	36	16
11	DA	55	38	17
12	GF	59	37	22
13	JF	59	38	21
14	JA	60	38	22
15	RV	59	36	23
16	RD	58	39	19
17	SD	58	36	22
18	WA	46	34	12
19	YH	59	39	20
Total		1058	702	356
		$\sum x_1 1058$	$\sum x_2 702$	
Rata-rata dengan N=19		$X = \sum x_1 / N$ $1058 : 19 = 55,7$	$X = \sum x_2 / N$ $702 : 19 = 33,7$	$X = \sum X_d / N$ $356 : 19 = 18,7$

Berdasarkan keterangan pada tabel 4.6 dapat dilihat bahwa hasil *pre-test* pada 19 peserta didik sebelum mengikuti pelayanan *Rational Emotiv Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai rata-rata skor adalah 55,7. Sedangkan setelah mengikuti *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) hasil *post-test* diperoleh rata-rata skor sebesar 33,7. Hal ini menunjukkan bahwa *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dapat mengurangi kecemasan peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Grafik penurunan kecemasan peserta didik yang diperoleh dari hasil skor nilai *pretest* dan *postest* setiap peserta didik dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar : 4.1 : grafik penurunan kecemasan peserta didik

4. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H_0 : Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) tidak dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

H_a : Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Untuk mengetahui apakah konseling *Rational Emotiif Behavior Therapy* (REBT) dapat mengurangi kecemasan peserta didik dan seberapa besar skor kecemasan sebelum diberikan layanan konseling dan setelah diberikan layanan konseling dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *t-test*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan $df=N-1=19-1=18$ dengan taraf signifikan (α) 0,5. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

Berdasarkan hasil uji *t paired samples t-test Rational Emotif Behavior Therapy* untuk mengurangi kecemasan peserta didik, penghitungan kecemasan peserta didik dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows release 16*, didapat hasil sebagai berikut :

Tabel 4.8
Hasil Uji t Paired Samples T-Test
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre-test-Post-test	1873.6	3.39676	.77927	17.09965	20.37403	24.044	18	.000

Dari tabel 4.7 dapat diketahui bahwa *t* adalah 24.044 *mean* 1873.6, 95% *confidence interval of the difference*, *lower* = 17.09965 dan *upper* = 20.37403. Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 18$, dengan ketentuan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($24.044 > 1.734$) dikarenakan peneliti mengambil taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan nilai distribusi tabel, satu arah untuk kriteria pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, dengan demikian kecemasan peserta didik SMP Gajah Mada Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok. Jadi dapat disimpulkan bahwa *Rational Emotif Behavior Therapy* berpengaruh dalam mengurangi kecemasan peserta didik SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Dari hasil uji *t*, hasil yang diperoleh

menunjukkan bahwa adanya perubahan skor kecemasan setelah diberikan layanan *Rational Emotif Behavior Therapy*. Peserta didik yang pada kondisi awal memiliki skor sedang, setelah diberikan konseling mengalami penurunan skor kecemasan.

Tabel 4.9
Hasil Uji t Kecemasan Peserta Didik Pada Indikator Fisik

Hasil	Rata-rata	Sd	Statistik Uji T	Sign 2 Tailed	Ket
Pre-test	22.3684	2.81288	12.500	.000	Signifikan
Post-test	14.2632	1.69450			

Berdasarkan tabel tersebut pada indikator fisik dari hasil uji t- test sample berpasangan (*Paired samples t-test*), independen *pretest* dan *posttest* menurun. Pada indikator fisik dinyatakan signifikan karena, sign.2 tailed ≤ 0.05 ($0,01 \leq 0.05$). Dilihat dari hasil rata-rata, antara *pretest* dan *posttest*, hasil rata-rata *posttest* rendah dari pada hasil *pretest*. Hal ini menyatakan pelaksanaan *rational emotif behavioral therapy* dalam mengurangi kecemasan peserta didik.

Tabel 4.10
Hasil Uji t Kecemasan Peserta Didik Pada Indikator Mental

Hasil	Rata-rata	Sd	Statistik Uji T	Sign 2 Tailed	Ket
Pre-test	17.9474	2.65568	6.000	.000	Signifikan
Post-test	13.9474	1.74718			

Berdasarkan tabel tersebut pada indikator mental dari hasil uji t- test sample berpasangan (*Paired samples t-test*), independen *pretest* dan *posttest* menurun. Pada indikator fisik dinyatakan signifikan karena, sign.2 tailed ≤ 0.05 ($0,01 \leq 0.05$).

Dilihat dari hasil rata-rata, antara *pretest* dan *posttest*, hasil rata-rata *posttest* rendah dari pada hasil *pretest*. Hal ini menyatakan pelaksanaan *rational emotif behavioral therapy* dalam mengurangi kecemasan peserta didik.

Tabel 4.11
Hasil Uji t Kecemasan Peserta Didik Pada Indikator Emosional

Hasil	Rata-rata	Sd	Statistik Uji T	Sign 2 Tailed	Ket
Pre-test	15.3684	2.69177	11.176	.000	Signifikan
Post-test	8.7368	1.69450			

Berdasarkan tabel tersebut pada indikator emosional dari hasil uji t- test sample berpasangan (*Paired samples t-test*), independen *pretest* dan *posttest* menurun. Pada indikator fisik dinyatakan signifikan karena, sign.2 tailed ≤ 0.05 ($0,01 \leq 0.05$). Dilihat dari hasil rata-rata, antara *pretest* dan *posttest*, hasil rata-rata *posttest* rendah dari pada hasil *pretest*. Hal ini menyatakan pelaksanaan *rational emotif behavioral therapy* dalam mengurangi kecemasan peserta didik.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dianalisis, terlihat terdapat adanya penurunan tingkat kecemasan di SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Dapat dilihat dari hasil penelitian setelah dan sebelum diberikannya layanan konseling *Rational Emotif Behaviooral Therapy* (REBT).

Selain itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t *paired sample t-t* dan diketahui t adalah 24.044 *mean* 1873.6, 95% *confidence interval of the*

difference, *lower* = 17.09965 dan *upper* = 20.37403. Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 18$, dengan ketentuan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($24.044 > 1.734$) maka H_a diterima. Sedangkan perbandingan skor *pre-test* 55,7 *post-test* 33,7 yang berarti terjadi penurunan sebesar 18,7. Mengurangi kecemasan pada peserta didik melalui konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) dilakukan melalui beberapa tahap konseling dengan empat kali pertemuan. Menurut penelitian Adik Hermawan dalam skripsi yang berjudul *Konseling Rational Emotif Behavior Therapy* Berbasis Islam yang direncanakan untuk pemberian *treatment* akan dilaksanakan selama 4 (empat) kali pertemuan dimana setiap pertemuan dilaksanakan dua kali dalam satu minggu dan dua kali pertemuan digunakan untuk melakukan *pre-test* dan *pos-tes*.⁵⁹

Dalam penelitian ini diterapkan layanan konseling *rational emotif behavioral therapy* (REBT) Latipun menjelaskan bahwa REBT ialah individu yang berkeyakinan irasional, dalam menghadapi berbagai peristiwa akan mengalami hambatan emosional, seperti perasaan cemas, menganggap ada bahaya yang sedang mengancam, dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu tidak realistis.⁶⁰ Peneliti menggunakan konseling *rational emotif behavioral therapy* (REBT) bertujuan konseling dengan

⁵⁹ Hermawan Adik, *Konseling Rational Emotif Behavior Therapy Berbasis Islam UIN Sunan Kalijaga*, (Online) Skripsi (<http://digilib.uin-suka.ac.id.pdf>) diakses pada pukul 21:14 WIB 11 Juli 2016.

⁶⁰ Jayanti Tri, 2012, *Mengurangi Perilaku Siswa tidak Tegas Melalui Pendekatan REBT dengan Teknik Assertive Training Univ. Negeri Semarang*, (Online) Jurnal (http://journal.unnes.ac.id/artikel_sujbk309358.pdf) diakses pada pukul 19.20 WIB 28 Januari 2016.

pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif.⁶¹ Calhoun dan Acocella menjelaskan kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.⁶²

Setelah diberikannya perlakuan sebanyak empat kali pertemuan peserta didik dapat memahami dan mengerti topik yang dibahas. Untuk itu peserta didik sudah dapat mengerti dengan tindakan yang dilakukan untuk terus menurunkan tingkat kecemasannya. Secara indikator terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diadakan konseling *rational emotif behavioral therapy*. Berikut tiga komponen kecemasan, yaitu :

a. Fisik

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang terjadi pada indikator fisik terjadi penurunan setelah diadakan konseling *rational emotif behavior therapy*, dapat dilihat dari nilai uji t- test sample berpasangan (*Paired samples t-test*) 2,81288 menurun menjadi 1,69450. Peserta didik mampu berbicara di depan umum tanpa adanya perasaan jantung yang berdebar-debar atau suara yang bergetar.

⁶¹ Khairani Makmun, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta, CV.Aswaja Persindo, 2014), h. 60.

⁶² Safaria Triantoro & Saputra.E.Nofrans, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara,2012), h.49

b. Mental

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang terjadi pada indikator mental terjadi penurunan setelah diadakan konseling *rational emotif behavior therapy*, dapat dilihat dari nilai uji t- test sample berpasangan (*Paired samples t-test*) 17,9474 menurun menjadi 13,9474. Hal ini dapat terlihat ketika peserta didik berbicara di depan umum tidak mengulang perkataan atau lupa apa yang akan dibicarakan selanjutnya.

c. Emosional

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang terjadi pada indikator emosional terjadi penurunan setelah diadakan konseling *rational emotif behavior therapy*, dapat dilihat dari nilai uji t- test sample berpasangan (*Paired samples t-test*) 15,3684 menurun menjadi 8,7368. Penurunan pada indikator emosional mengalami perubahan yang signifikan, sehingga apabila tidak terjadinya penurunan seseorang yang mengalami kecemasan akan terganggu pada proses belajar mengajar hal tersebut senada dengan pendapat Sieber yang menyatakan bahwa kecemasan yang berlebihan akan menjadi sesuatu yang merugikan apabila berada pada batas di luar kewajaran, sehingga individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan.⁶³

⁶³ Aqib Zainal, *Konseling Kesehatan Mental*, (Bandung:CV Yrama Widya, 2013), h.45

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan hari dimana pada jadwal di sekolah hanya terdapat beberapa hari yang dapat dilakukan pelaksanaan konseling. Maka dari itu, konseling cukup dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, 2 kali pertemuan yang lain digunakan untuk *pretest* dan *posttest* sehingga total penelitian ini sebanyak 6 kali pertemuan. Meskipun demikian, proses konseling berjalan dengan lancar selama kurang lebih 30x45 menit. Semua tahap konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* dapat dilaksanakan sehingga membantu peserta didik dalam mengurangi kecemasan.

Selain keterbatasan tersebut, dimungkinkan juga ada jawaban yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya dari peserta didik karena alasan-alasan tertentu. Hal ini dikarenakan peserta didik dimungkinkan mencari aman dalam menjawab angket kecemasan. Namun peneliti sudah berusaha menjelaskan kepada peserta didik untuk jujur dalam menjawab butir-butir pernyataan angket kecemasan yang sesuai dengan keadaan peserta didik yang sebenarnya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik SMP Gajah Mada Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa telah terjadi penurunan tingkat kecemasan pada peserta didik setelah dilakukan *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT). Hal ini terbukti dari hasil *pre-test* dan *post-test* dilakukan, hasil perhitungan rata-rata skor kecemasan sebelum *mean pre-test* mengikuti konseling *Emotif Behavioral Therapy* (REBT) adalah 55,7 dan setelah *mean pre-test* mengikuti konseling *Emotif Behavioral Therapy* (REBT) adalah 33,7. Dari hasil uji t menggunakan program SPSS versi 16, t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($24.044 > 1.734$), dengan demikian kecemasan peserta didik mengalami perubahan setelah diberikan layanan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT).

Jadi ini menunjukkan H_0 ditolak H_a diterima, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi kecemasan peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan peserta didik yang ditandai adanya pengurangan dari kecemasan yang dialami peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan dan perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu program sekolah dalam usaha untuk mengurangi kecemasan pada peserta didik, dan diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi sekolah untuk dapat memberikan sarana dan prasarana yang belum diperoleh oleh peserta didik khususnya layanan bimbingan dan konseling guna untuk mengurangi kecemasan melalui layanan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT).
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK), guru Bimbingan dan Konseling hendaknya dapat memprogramkan dan melaksanakan dengan menggunakan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan peserta didik.
3. Bagi peserta didik, peserta didik sebaiknya menerapkan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) untuk dapat mengatasi kecemasan peserta didik yang dialaminya.
4. Bagi peneliti selanjutnya, yang akan melaksanakan penelitian mengenai kecemasan berbicara di depan umum dapat bekerjasama dengan pihak lain seperti teman, serta diharapkan dapat memberikan layanan konseling individu agar dapat mengetahui masalah kecemasan berbicara di depan umum lebih mendalam, sehingga lebih mudah untuk menentukan langkah-langkah selanjutnya dalam membimbing serta menyelesaikan masalahnya.

C. Penutup

Alhamdulillah rabbil alamin. Peneliti panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT, yang telah melimpahkan karunia, rahmat, taufik dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada orang tua ku tercinta yang selalu memotivasiku dan sabar dalam mendidik serta membesarkan ku hingga dapat melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi, dan juga kepada semua pihak yang telah andil dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga ALLAH SWT membalasnya dengan pahala yang berlimpah.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert Ellis 2014, *The Empirical Status Of Rational Emotif Behavior Therapy (Rebt) Theory & Practice* Albert Ellis Institute New York, Tersedia Jurnal (http://albertellis.orgpdf_filesThe-Empirical-Status-of-Rational-Emotive-Behavior-Theory-and-Therapy.pdf diakses pada pukul 09.30 WIB 31 Januari 2016).
- Al Qur'an dan Terjemahnya (revisi terbaru D.A RI, Semarang, CV. Asy Syifa) QS. Al-Fajr ayat 27:30.
- Anwar Indi Dwisty Astrid, *Hubungan Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sumatera Utara*, Tersedia Skripsi (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14504/1/10E00001.pdf> diakses pada tanggal 25 Februari Pukul 20.39 WIB).
- Aqib Zainal, *Konseling Kesehatan Mental*, (Bandung: CV Yrama Widya, 2013).
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta, PT. Rineka Cipta, 2008).
- Fahmi Agustiana Sixtine, *Tingkat Kecemasan dan Depresi Pada Penderita Geographic Tongue* (Studi Epidemiologi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Jember), Tersedia Skripsi(<http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/12345678961579Sixtine%20Agustina%20Fahmi%20%20111610101060.pdfsequence=1.pdf> diakses pada pukul 09.23 WIB 23 Maret 2016).
- Friedman.S.Howard & Schustack.W.Miriam, *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*, (Jakarta: Erlangga, 2008).
- Gantina Komalasari & dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat, PT Indeks, 2011).
- Hadi Sutrisno, *Metodologi Research*, (Yogyakarta, Andi Offset, 1988).

Haryanthi Putu Suta Luh & Tresniasari Nia, *Efektifitas Metode Terapi Ego State Dalam Mengatasi Kecemasan Di Depan Publik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Online) Jurnal, (<http://journal.unair.ac.id/filerPDFartikel%204-14-1.pdf> diakses pada tanggal 26 Februari 2016 pukul 12.32 WIB).

Jayanti Tri, 2012, *Mengurangi Perilaku Siswa tidak Tegas Melalui Pendekatan REBT dengan Teknik Assertive Training Univ. Negeri Semarang*, (Online) Jurnal (http://journal.unnes.ac.id/artikel_sjujkb309358.pdf diakses pada pukul 19.20 WIB 28 Januari 2016).

Kartono Kartini, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004)

Khairani Makmun, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta, CV.Aswaja Persindo, 2014).

Mappiare Andi, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi edisi Kedua*, (Jakarta; PT.RahjaGrafindo Persada, 2011).

Margono.S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010).

Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012).

Nani Wulandari, Guru BK SMP Gajah Mada Bandar Lampung.

Nevid.S.Jeffrey, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003).

Prambudhi Ambar Yuliasri dkk, 2015, *Efektivitas Group Cognitive Behavior Therapy (GCBT) dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Pelaku Bullying ditinjau dari Harga Diri Pada Korban Bullying Universitas 17 Agustus*, (Online) Jurnal (<http://pejournal.umm.ac.id/index.php/jiptarticleviewFile21242274.pdf> diakses 19.04 WIB 29 Januari 2016).

Puspito Triyoso Adi, *Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rasional Emotiv Behavior Therapy (REBT) Untuk Pengembangan Kemampuan Berfikir Positif Pada Siswa Kelas VIII mtsN Sale Rembang Tahun Ajaran 2015/2016*, Tersedia Skripsi, diakses pada 20.22 WIB 31 Maret 2016.

- Safaria Triantoro & Saputra.E.Nofrans, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara,2012).
- Setianingrum Ari Agustina, & dkk, 2013, *Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi Pada Mahasiswa FKIP Unila*, Tersedia Jurnal, (<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/viewFile/2796/1875.pdf> diakses pada 12.11 WIB 20 Juli 2015).
- Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta, PT Rineka Cipta, 1995).
- Mardia Bin Smith, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara*, Tersedia Jurnal, (<http://repository.ung.ac.id/getsimlit/res1212Pengaruh-Layanan-Konseling-Kelompok-terhadap-Disiplin-Belajar-Siswa-di-SMA-Negeri-1-Atinggola-Kabupaten-Gorontalo-Utara.pdf> diakses pada 20.24 WIB 31 Maret 2016).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta CV, 2011).
- Suyadi, *Buku Pegangan Bimbingan Konseling untuk Paud*, (Jogjakarta, Diva Press, 2009).
- <http://wir-nursing.blogspot.co.id/2009/11/ansietas-atau-kecemasan.html?m=1>, diakses pada Rabu, 25 Mei 2016 jam 12.40 WIB.