

# KEEFEKTIFAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR (REB) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SISWA DI SMPN 150 JAKARTA

Marsinun Rahmiwati

Dosen Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Politik UHAMKA

## ABSTRACT

*Anxiety before examination is a problem which is faced by many people, include The Junior High School Students (SMP). As double-sided knife, anxiety can be a trigger to accelerate motivation of study. While at the other side, anxiety can disturb the activity of study. The aim of this research is to examine degree of anxiety between the experimental group and the control group. Is it different or similar between them?*

*I conduct the experimental research with the pretest-posttest control group design. 16 students of SMPN 150 Jakarta, class VIII are the subject of this research. They are equally divided into two groups randomly. The first group is the experimental group while another is the control group. Rational Emotive Behavior (REB) Counselling Method are applied towards 8 students in the experimental group. While, to the control one, counsellor teacher (BK) make counselling session by usual method. Data collection by instrument of SKMU, scale of axiety before examination which is redeveloped by researcher. That instrument has been validated by construct validity  $KMO > 0.5$ , and loading factor  $>0.4$ . From 39 items, I have reliability of each construct at range 0,615 – 0, 852. Finally, I use two independent sample test Mann Whitney U as data analyze.*

*The result is: There are significantly differences degree of anxiety of students between experimental group and control one. The average score at control is 142,25 and at the experimental group is 142. Conselling use REB is effective in reducing anxiety in physical and motivation aspect.*

*By this research, I can enrich any relevant research in this anxiety reduction using REB. The researcher realize that any limitation of the research. One of the limitation is, group conselling using REB has not implemented in longer duration. Based on the result and finding, I suggest for the next researchers to use REB by conduct more times and in any level of education, i.e : SMA, SMK, and even SD (elementary school).*

**Keywords:** *Group Counselling, Rational Emotive Behavior (REB), Anxiety before examination , Junior High School Students*

## ABSTRAK

Kecemasan menghadapi ujian merupakan salah satu masalah yang dialami siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kecemasan seperti pisau bermata dua, di satu sisi memacu diri lebih giat belajar, sedangkan di sisi lain mengganggu kegiatan belajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan metode konseling kelompok eksperimen dengan metode *Rational Emotive Behavior* (REB) dibandingkan dengan konseling kelompok kontrol yang mendapat perlakuan konseling kelompok biasa oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah.

Penelitian ini berbentuk eksperimen dengan rancangan *pre-test & post-test control group design*. Yang menjadi subyek penelitian adalah siswa kelas VIII SMPN 150 Jakarta. Siswa yang berjumlah 16 orang, kemudian dibagi menjadi dua kelompok secara *random sampling (sample acak)*. Kelompok pertama disebut kelompok eksperimen, terdiri delapan orang siswa diberikan konseling kelompok metode REB. Sedangkan kelompok kedua merupakan kelompok kontrol, yang terdiri dari delapan orang siswa diberikan konseling kelompok yang biasa digunakan guru BK. Data dikumpulkan dengan instrumen Skala Kecemasan Menghadapi Ujian (SKMU) yang dikembangkan peneliti, yang telah diuji dengan validitas konstruk diperoleh  $KMO > 0,5$ , dan *loading factor*  $> 0,4$ . Dari 39 item terpakai reliabilitas masing-masing konstruk berkisar 0,615 - 0,852. Data dianalisis dengan *two independent Sample Test Mann Whitney U*.

Hasil penelitian menunjukkan: terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa yang diberi konseling kelompok REB dengan siswa yang diberi konseling kelompok yang biasa. Rata-rata skor kecemasan pada kelompok kontrol adalah 142,25 sedangkan di kelompok perlakuan sebesar 142. Perlakuan konseling REB efektif mengurangi kecemasan pada aspek fisik dan motivasi.

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah penelitian di bidang konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan (*anxiety*). Peneliti menyadari bahwa penelitian ini ada keterbatasan, salahsatunya dikarenakan konseling kelompok REB tidak dilakukan dalam rentang durasi yang panjang. Berdasarkan hasil penelitian, diajukan saran agar guru BK di SMP menggunakan konseling kelompok REB untuk mengurangi kecemasan siswa ketika menghadapi ujian. Peneliti lain yang berminat dengan konseling REB, disarankan menerapkan konseling kelompok dengan REB dengan durasi waktu yang lebih lama. Peneliti selanjutnya juga dapat mengambil metode konseling selain REB dengan memperluas cakupan jenjang sekolah berikutnya, seperti SMA, SMK bahkan SD.

**Kata kunci:** *Konseling Kelompok, Rational Emotive Behavior (REB), Kecemasan Menghadapi Ujian, Siswa SMP.*

## A. PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang Masalah

Manusia telah dibekali beberapa kemampuan yaitu berpikir, merasa dan berkehendak. Kemampuan tersebut dapat mempengaruhi cara seseorang berperilaku. Perilaku manusia erat kaitan dengan usaha memenuhi kebutuhan hidup. Bila usaha

memenuhi kebutuhan hidup itu berhasil, manusia akan senang dan bahagia. Sebaliknya, apabila manusia gagal dalam memenuhi kebutuhan hidup, ia akan kecewa dan timbul kecemasan. Kecemasan merupakan kekuatan pendorong perkembangan kepribadian dan elemen utama yang menimbulkan neurosis, psikosis dan gangguan jiwa lainnya (Maramis, 1998:45).

Kecemasan terjadi tiap saat dalam hidup sehari-hari, satu rentetan kecemasan membawa ke rentetan berikut dan kembali ke awal lagi. Goleman (1995) melukiskan kekhawatiran sebagai inti segala kecemasan. Sedangkan Calhoun & Acocella (1995: 208) mengemukakan aspek kecemasan dalam tiga reaksi yaitu emosional, kognitif dan fisiologis. Tiap manusia dalam berbagai usia mengalami kecemasan, termasuk siswa SMP. Pemicu kecemasan antara lain ujian. Siswa berpikir sulit memahami soal ujian, tidak mampu menjawab soal ujian, beberapa soal ujian belum diajarkan guru, hasil ujian tidak di koreksi guru. Pikiran ini menjadikan siswa kurang nyaman, konflik, percaya diri rendah dan berpikir tidak rasional. Situasi tersebut memicu kecemasan menghadapi ujian.

Kecemasan yang kuat berakibat negatif pada diri individu dan merugikan kehidupan siswa. Gejala fisik kecemasan yaitu jari-jari tangan dingin, detak jantung cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak. Gejala psikis kecemasan yakni takut, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat konsentrasi, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan (Durand & Barlow, 2006). Anak yang cemas menghadapi ujian akan mempengaruhi hasil ujian.

Program BK di sekolah diharapkan mampu memberi layanan preventif guna mengurangi gejala kecemasan siswa dan mengembangkan potensi siswa agar emosi dan intelektual berkembang sebagaimana amanat tujuan pendidikan. Salah satu cara mengelola kecemasan siswa adalah pendekatan konseling. Konselor di sekolah memiliki latar belakang pendidikan BK yang telah dibekali teori dan praktik konseling ketika kuliah. Konselor memiliki pengetahuan dan pengalaman melakukan konseling, penulis sebut konseling biasa digunakan konselor dengan istilah *usually counseling*. Konseling REB dapat membantu mengurangi kecemasan siswa agar hidup tenang dan bahagia.

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

Penelitian ini memiliki keutamaan dan diperlukan, *pertama*, siswa cemas karena sering berpikir tidak rasional menghadapi ujian, akibat terjadi gejala fisik dan psikis merugikan. *Kedua*, gejala kecemasan sudah berkembang sejak bayi, ketika kebutuhan tidak terpenuhi, anak cemas dengan tindakan merugikan dirinya dan orang lain, terutama ketika akan menghadapi ujian, bila dibiarkan akan berlanjut selamanya, kecuali siswa mampu mengelola emosi, pikiran, kecemasan menjadi positif. *Ketiga*, remaja yang sedang tumbuh kembang membutuhkan perhatian, kadangkala orang tua sibuk dan tidak maksimal memberi perhatian pada remaja yang penuh gejolak dan berpikir tidak rasional. *Keempat*, belum semua sekolah memiliki guru BK profesional, sehingga pelayanan siswa terabaikan. *Kelima*, Program BK di SMP belum maksimal menangani

masalah siswa sehingga sering terjebak dengan kegiatan negatif, perilaku merugikan, tawuran, merokok, main game dan lainnya. Satu gejala kecemasan dapat dibantu konselor, bila dibiarkan akan mengalami kecemasan bahkan stres.

Mengapa di SMP N 150? Berdasarkan observasi peneliti, periode Agustus - Desember 2012, peneliti menyimpulkan bahwa SMPN 150 cukup representatif mewakili SMP dengan latar belakang beragam masyarakat ibu kota. SMPN 150 merupakan sekolah reguler di Jakarta Timur. Sekolah ini berlokasi di pemukiman padat penduduk, dekat jalan Raya Bogor, Mall, Pasar. Latar belakang pendidikan, sosial ekonomi keluarga siswa beragam, mulai keluarga kelas sosial menengah ke atas, menengah, menengah ke bawah, dan keluarga sangat sederhana. Pekerjaan orang tua siswa beragam, yakni: PNS, TNI/ABRI, BUMN, Swasta, Sektor informal, bahkan wiraswasta). Siswa rata-rata berdomisili dengan orang tua/wali di daerah: Jakarta Timur, Jakarta Selatan, Bekasi dan Depok. Kegiatan intra kurikuler dan ekstra kulikuler padat. Sekolah ini menjadi tempat magang dan kerja praktek mahasiswa UNJ dan UHAMKA. Mempertimbangkan keberagaman latar belakang siswa SMPN 150, siswa-siswa di sekolah ini berpotensi mengalami kecemasan menghadapi ujian.

Berdasarkan uraian di atas, kecemasan yang dialami siswa mengganggu masa depan. Bila dibiarkan, tidak ada tindakan preventif, ada kemungkinan anak berprestasi rendah, senang bermain game, dan *drop out*. Karena itu perlu penelitian untuk menguji keefektifan Konseling REB untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian di SMPN 150 Jakarta. Bila diperlukan, konseling REB akan menjadi program sekolah sebagai tindakan pencegahan (preventif) mengurangi kecemasan siswa.

## **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dikemukakan di atas, penulis merumuskan permasalahan untuk penelitian ini, yaitu: Apakah Konseling REB Efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa-siswi SMPN 150 Jakarta dalam menghadapi ujian sekolah?

## **3. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektif atau tidak efektif metode konseling kelompok REB dibandingkan metode konseling kelompok biasa dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa siswi ketika menghadapi ujian sekolah di SMPN 150 Jakarta.

## **4. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang penulis kemukakan di dalam penelitian ini adalah 'Konseling kelompok dengan metode REB efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa-siswi menghadapi ujian sekolah di SMPN 150 Jakarta. Untuk membandingkan efektif atau tidaknya, metode konseling kelompok REB dibandingkan metode konseling kelompok *usual conseling*.

## **5. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian dikategorikan pada kegunaan teoretis dan praktis.

1. Kegunaan teoretis, hasil penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pendidikan khusus bimbingan dan konseling, berkaitan dengan pengurangan kecemasan siswa didik ketika menghadapi ujian melalui pendekatan Konseling REB.
2. Kegunaan praktis, bagi guru BK yang terkait langsung dengan proses pembimbingan dapat menggunakan panduan umum dan khusus untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian dengan Konseling REB. Bagi lembaga pendidikan kajian teori dan temuan penelitian digunakan sebagai informasi bagi peneliti yang berminat pada bidang kajian yang sama.

## **B. KAJIAN TEORI**

Bagian ini merupakan kajian pustaka yang digunakan dalam penelitian. Secara berturut-turut berikut ini diuraikan tentang bimbingan dan konseling di SMP, kecemasan menghadapi ujian, konseling kelompok REB dan keterkaitan konseling kelompok REB dan kecemasan menghadapi ujian.

### **1. Bimbingan dan Konseling di Sekolah**

Bimbingan dan Konseling di sekolah di negara maju dan negara berkembang tidak terlepas dari sejarah perkembangan teori Bimbingan dan Konseling serta penerapannya di negara tersebut. Penulis tertarik untuk meninjau sejarah dan perkembangan Bimbingan dan Konseling di Amerika dan Indonesia, yang dalam hal ini mewakili negara maju dan negara berkembang. Tinjauan ini menarik, karena titik penting bimbingan dan konseling di sekolah di kedua negara ini tidak terlepas dari perkembangan usia remaja anak-anak sekolah. Bimbingan dan konseling, mau tidak mau, suka tidak suka akan menyesuaikan dengan proses kematangan fisik dan psikologis, serta masa-masa pubertas murid-murid di sekolah-sekolah di kedua negara tersebut. Masa pubertas itu sendiri dapat diartikan sebagai masa-masa peralihan dari usia anak-anak menuju usia remaja.

### **2. Bimbingan dan Konseling di Amerika**

Tahun 1970-an terjadi perubahan pelaksanaan bimbingan dan konseling di Amerika. Muncul konsep baru, bahwa anak mencapai kematangan fisik dan intelektual lebih awal, cepat sehingga usia puber berlangsung lebih singkat dan anak segera melompat ke remaja. Untuk mengantisipasi hal ini perlu sistem '*middle school*', yaitu bimbingan dan konseling di SMP. Selama ini bimbingan dan konseling fokus di sekolah dasar dan sekolah menengah. Bimbingan dan konseling di sekolah untuk merespon kebutuhan siswa. Siswa SMP sebagai remaja, rentan dengan masalah, yang perlu dibantu mencari solusi. Pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP untuk meningkatkan pemahaman diri, relasi antar sesama, mengenali dan mengembangkan potensi diri secara maksimal (Gibson & Mitchell, 2011: 92)

Anak usia SMP cenderung mengalami kecemasan dibanding anak SD dan SMA. Mereka berisiko gagal menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Konselor membantu siswa SMP selama masa stress dengan memberi kesempatan anak merasakan diri dan dunia mereka dalam cara yang berbeda dan kreatif. Konselor membantu siswa menumbuhkan perasaan unik, mengenali kecemasan-kecemasan yang dialami, membantu mengatasi keresahan, suasana hati, mengatasi pengaruh teman sebaya yang negatif, budaya yang beranggapan kekerasan dan perilaku merusak merupakan solusi yang dapat diterima untuk mengatasi masalah yang rumit dan membingungkan (Glading 2012: 477)

Selanjutnya Gibson dan Mitchell (2011: 94) menjelaskan fokus layanan BK di SMP yaitu layanan orientasi, asesmen (aktivitas penaksiran), konseling, konsultasi, penempatan, perkembangan siswa. Hasil survey dalam Gibson dan Mitchell tersebut yang dilakukan tahun 1996-1997 terhadap 71 konselor SMP diperoleh aktivitas konselor dari yang tertinggi menuju yang terendah sebagai berikut. (1) aktivitas administrasi, (2) konseling individu, (3) menyediakan bantuan dan bahan-bahan bimbingan karir, (4) asesmen siswa dengan menggunakan prosedur-prosedur bukan standar, (5) penyebaran informasi terkait program-program, aktivitas-aktivitas hubungan publik, 6. aktivitas bimbingan kelompok, 7. pemberian dan/atau interpretasi tes standar. 8. perencanaan dan pengimplementasian aktivitas-aktivitas pencegahan, 9. menyediakan bimbingan dan informasi pendidikan 10. konseling kelompok dan aktivitas-aktivitas perkembangan.

Selanjutnya sejumlah konselor mengalokasikan waktu untuk pertemuan dengan komite sekolah, orang tua dan organisasi siswa. Tanggung jawab konselor SMP menjadi tumbuh dan meluas, karena SMP menjadi lembaga pendidikan transisi dari pendidikan dasar dan SMA.

### **3. Bimbingan dan Konseling di Indonesia**

Di Indonesia layanan BK di sekolah mulai tahun 1975 (Depdiknas, 2008). Pelayanan BK di SMP dimaksudkan untuk membantu siswa menggali potensi diri dan mengembangkan secara maksimal agar mampu meraih prestasi unggul di sekolah untuk melanjutkan ke pendidikan lebih lanjut. Sejak 2003 konselor diakui sebagai pendidik setara dengan guru dan dosen. Bimbingan dan konseling di SMP adalah upaya sistematis, objektif, logis dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya (Permendikbud R.I. No. 111, 2014)

Pelayanan BK di SMP mencakup : (1) Bimbingan pribadi dengan tujuan agar siswa mampu menghadapi masalah sendiri dengan baik dan benar, (2) Bimbingan sosial tujuan agar siswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, rumah dan masyarakat dengan baik dan benar, (3) bimbingan belajar agar siswa mampu meraih prestasi sesuai yang diharapkan, (4) bimbingan karir dengan tujuan agar siswa mampu mengambil keputusan pilihan karir dan mempersiapkan diri sesuai kemampuan yang dimiliki siswa (Depdiknas, 2008).

Sekolah menyelenggarakan ujian pada setiap mata pelajaran. Tujuan ujian untuk menilai efektifitas proses pembelajaran dengan melihat pemahaman siswa terhadap materi ajar, penentuan kenaikan kelas dan kelulusan. Pelaksanaan ujian mengacu pada

PP No 19 Tahun 2005 tentang SNP Pasal 63, ayat 1 yaitu penilaian hasil belajar oleh pendidik, satuan pendidikan dan pemerintah. Penilaian hasil belajar oleh pendidik dilakukan berkesinambungan dalam bentuk harian, ulangan tengah semester, ulangan akhir semester dan kenaikan kelas. Penilaian hasil belajar oleh pemerintah dalam bentuk ujian nasional.

Banyak usaha yang dilakukan untuk meraih sukses, terutama menghadapi ujian. Untuk mempersiapkan ujian siswa mengikuti berbagai kegiatan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Ada siswa yang dapat menghadapi ujian dengan tenang dan senang, sebagian mengalami kecemasan menghadapi ujian. Beberapa penelitian mengungkapkan ujian atau tes memicu kecemasan siswa.

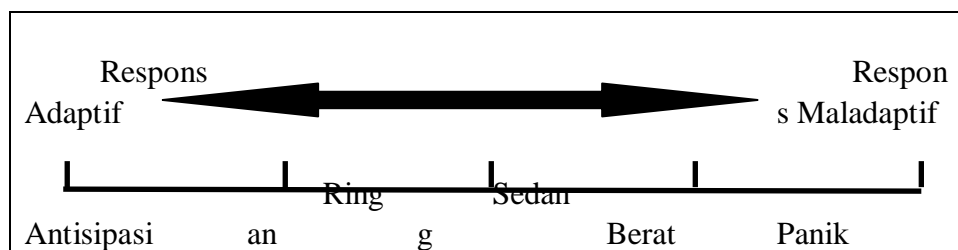
Kegiatan guru BK di SMP antara lain 1) mendeteksi siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian, 2) menyelenggarakan konseling untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian secara berkala. Kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh faktor internal anak seperti kurang siap, kurang disiplin dalam belajar, kurang bermianta akan mata ajar tersebut. Faktor eksternal pengalaman buruk dengan guru atau teman ketika belajar, konflik dalam keluarga atau lainnya.

Dalam menghadapi ujian ada siswa tidak mengalami kecemasan menghadapi ujian, karena menguasai materi, percaya diri, penuh rasa ketenangan dan keberhasilan, siap menghadapi kenyataan dan memiliki sugesti diri positif untuk berhasil menghadapi ujian, Sebaliknya ada siswa mengalami kecemasan menghadapi ujian, karena kurang menguasai materi, kurang percaya diri, kurang berminat pada materi ajar, kurang siap secara mental dan fisik dan berpikir bahwa ujian merupakan hal yang menakutkan.

### C. KONSEP KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN

#### 1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian

Kata kecemasan (*anxiety*) dari Bahasa Latin “*angustus*” artinya kaku, dan “*ango, anci*” berarti mencekik. Menurut Stuart & Sundeen (1998), kecemasan terkait dengan perasaan tidak pasti/tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek spesifik, dialami secara subjektif, dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Kecemasan respon antisipasi terhadap peristiwa yang dirasakan, dipikirkan berbahaya. Rentang respon kecemasan dapat dilihat dalam gambar 2.1 berikut (Stuart dan Sundeen, 1998).



**Gambar 2.1 Rentang Respons Kecemasan**

Istilah kecemasan menunjuk kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subjektif dan ‘*arousal*’ atau rangsangan fisiologis (reaksi badan secara fisiologis, seperti: bernapas lebih cepat, muka menjadi merah, jantung berdebar-debar, berkeringat. Kecemasan dikonseptualisasikan sebagai

reaksi emosional yang umum dan tampaknya tidak berhubungan dengan keadaan atau stimulus tertentu (Clerq: 1994:48)

Berdasarkan uraian di atas kecemasan menurut penelitian ini adalah bentuk reaksi siswa berupa pikiran, perasaan dan tindakan yang muncul ketika menghadapi ujian yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan.

## 2. Gejala Kecemasan Menghadapi Ujian

Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kondisi dialami secara subjektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian sesuatu yang berbahaya ( Stuart dan Sundeen, 1998: 175)

O'Connor (2007), menjelaskan gejala kecemasan ringan dan berat dapat dilihat dalam Tabel 2.1.

**Tabel 2.1 Gejala Kecemasan**

No	Gejala Kecemasan Ringan	Gejala Kecemasan Berat
1.	Pusing	Mati rasa di tangan dan kaki
2.	Mual atau sakit perut	<i>Hipokondria</i> (sakit pada kaki)
3	Merah kemalu-maluan	Kesulitan tidur
4.	Bercak merah di wajah	Pusing berat atau kehilangan kesadaran
5.	Berkeringat, telapak tangan lembab	sulit bernapas, perasaan menjadi tersendat
6.	Sakit kepala	Takut malu di depan teman sekelas dan guru
7.	Kenaikan nada suara saat berbicara	<i>Obsesif</i> , pikiran berulang yang sulit berhenti
8.	Pikiran negatif, tugas gagal karena kehabisan waktu	Pikiran yang <i>Paranoid</i> sep. dinilai buruk oleh orang lain
9.	Ragu tentang kemampuan diri sendiri dibanding siswa lain	Panik, kesal terus menerus tanpa masalah atau peristiwa tertentu.
10.	Takut gagal	Depresi
11.	Takut, malu di depan teman satu kelas dan guru	Sedih, merasa khawatir terhadap beban yang berat

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

## 3. Proses Terjadi Kecemasan Menghadapi Ujian

Pola kecemasan tiap orang bersifat unik. Kecemasan tergantung pada individu dan dan ransangan yang membangkitkan kecemasan (Calhoun dan Acccella, 1995:210) Kecemasan diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisik, perilaku secara tidak langsung melalui gejala yang timbul atau mekanisme koping sebagai upaya untuk

melawan kecemasan ketika menghadapi suatu peristiwa. Intensitas perilaku akan meningkat sejalan dengan meningkat tingkat kecemasan. Kecemasan berbeda dengan takut.

Kecemasan muncul tiba-tiba, dalam bentuk perilaku, kognisi dan emosi tidak diketahui penyebabnya. Tabel 2.2 memperlihatkan gambaran respons perilaku, kognitif, afektif terhadap kecemasan (Stuart&Sundeen, 1998).

**Tabel 2.2. Respons Perilaku, Kognitif, Afektif Terhadap Kecemasan**

No	Sistem	Respon
1.	Perilaku	Ketegangan fisik, tremor, gugup, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mendapat cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, menghalangi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi.
2.	Kognitif	Perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah memberi penilaian, hambatan berfikir, persepsi, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri meningkat, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kontrol, takut pada gambaran visual, takut cedera/kematian.
3.	Afektif	Mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, nervous, ketakutan, alarm, teror, gugup

Kecemasan melibatkan difusi reaksi emosional yang dikaitkan dengan antisipasi masalah yang akan datang dan tidak proporsional dengan ancaman dari lingkungan (Oltmanns & Emery, 2013: 192). Individu perlu menyadari peristiwa/kejadian pemicu gejala kecemasan. Individu berlatih menghadapi peristiwa/kejadian dalam hidup, menyenangkan atau tidak, di sukai atau tidak, menerima peristiwa yang terjadi dan menghadapi dengan tenang dan sabar .

#### **D. METODE PENELITIAN**

Bab ini berisi uraian tentang Rancangan penelitian, subjek penelitian, instrumen penelitian, pengumpulan data dan analisis data.

##### **1. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen (*true experiment*) dengan disain *the pre-test and post-test control group design* (Creswell, 2010:243, Shaughnessy, Zechmeister, 2007: 383). Pemilihan desain ini diasumsikan tepat dan dapat diaplikasikan dalam penelitian pendidikan. Ciri rancangan penelitian ini, (1) penetapan subjek kelompok (eksperimen dan kontrol) dipilih secara random, (2) kelompok eksperimen diberi perlakuan konseling REB dan kelompok kontrol dengan konseling yang biasa dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling pada siswa selama ini disebut *usually counseling* dan, (3) sebelum dan sesudah perlakuan, kedua kelompok diberi *pre-test* dan *post-test*. Secara ringkas desain penelitian dapat dilihat di Tabel 3.1 (Creswell, 2010:243, Shaughnessy, Zechmeister, 2007: 383.)

**Tabel 3.1 Desain eksperimen dengan *pre-test & post-test control group design***

R	01	X	02
R	03	-	04

Catatan:

- R = Prosedur randomisasi (penempatan kelompok secara acak)
- X = Pemberian perlakuan dengan Konseling REB
- 01 = *Pre-test* kelompok eksperimen
- 02 = *Post-test* kelompok eksperimen
- 03 = *Pre-test* kelompok kontrol
- 04 = *Post-test* kelompok kontrol

Tabel 3.1. di atas menunjukkan desain kerja yang dilakukan dalam penelitian. Tahap pertama dilakukan penjarangan subjek penelitian dengan *pre-test*. Selanjutnya, mengadministrasikan instrumen SKMU pada siswa kelas VIII. Untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan secara *random* dengan undian dari 25 siswa yang memiliki skor SKMU tinggi. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian intervensi konseling REB pada kelompok eksperimen, dan konseling kelompok yang biasa dilakukan guru bimbingan dan konseling di sekolah (*usually counseling*) untuk kelompok kontrol. Kegiatan terakhir setelah intervensi adalah pengukuran (*post-test*) dengan menggunakan instrumen SKMU.

## **2. Variabel Penelitian**

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel X (bebas) dan variabel Y (terikat). Variabel bebas yakni *konseling REB*. Variabel terikat nya adalah *kecemasan menghadapi ujian (KMU)* yang diukur dengan instrumen SKMU yang dibuat peneliti. Penelitian ini ingin mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah perlakuan dengan konseling kelompok REB. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

## **3. Variabel bebas (X) = Konseling REB**

Konseling REB adalah pendekatan konseling kelompok yang menggunakan teknik terapeutik yang bercorak edukatif dan emotif. REB percaya pada pemikiran, mempersoalkan, beradu pendapat, menantang, menerangkan dan mengajar yang bertujuan untuk membiasakan berpikir rasional menghadapi peristiwa dalam hidup dan mengurangi kecemasan.

Prosedur umum pelaksanaan konseling REB antara lain: (1) guru BK memandu siswa untuk mengenali pikiran, perasaan dan tindakan yang tidak rasional dalam menghadapi ujian, (2) guru BK memandu siswa untuk mengubah pikiran, perasaan dan tindakan yang tidak rasional menjadi rasional dengan *disputing*, (3) guru BK melatih siswa untuk mampu menerima diri apa adanya dan membiasakan diri berpikir rasional menghadapi

ujian, (4) guru BK memberi penguatan kepada siswa untuk membiasakan berpikir, merasa dan bertidak rasional dalam menghadapi setiap masalah dalam hidup, (5) guru BK meminta siswa memberi respon berkaitan pikiran, perasaan dan tindakan setelah melakukan kegiatan konseling REB.

#### 4. Variabel terikat ( Y ) = Kecemasan Menghadapi Ujian

Kecemasan menghadapi ujian dilihat dari respon perilaku, kognitif afektif dalam menghadapi ujian. Kecemasan menghadapi ujian memiliki tiga komponen yaitu (1) psikis/biologis, (2) psikis terdiri dari suasana hati, pikiran, motivasi dan (3) perilaku. Tingkat kecemasan siswa diukur dengan menggunakan instrumen Skala Kecemasan Menghadapi Ujian (SKMU). Kecemasan siswa dapat dikurangi dengan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB). Siswa yang akan diberi perlakuan konseling kelompok REB adalah siswa yang tinggi tingkat kecemasan, diperoleh dari hasil pengukuran dengan SKMU seminggu sebelum mengikuti ujian tengah semester tahun 2014.

#### 5. Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini yaitu: (1) siswa kelas VIII SMPN 150 Jakarta terdaftar tahun ajaran 2014/2015, (2) mengisi instrumen SKMU, (3) bersedia mengikuti konseling. Subjek berjumlah 283 orang tersebar dalam 8 kelas (8A=36, 8B=34, 8C=35, 8D=35 yang belajar pagi dan 8E=36, 8F=35, 8G=36, 8H=36 belajar sore). Siswa yang mengisi instrumen SKMU yaitu: kelas 8 A, 8C, 8D, 8F dan 8G. Siswa yang mengisi SKMU terdapat pada Tabel 3.2.

**Tabel 3.2. Populasi dan Sampel**

No	Kls *	Juml	KMU	Sampel	Kls**	Juml	KMU	Sampel
01	A	36	35	6	E	36	0	0
02	B	34	0	0	F	35	34	5
03	C	35	29	5	G	36	33	5
04	D	35	30	5	H	36	0	0
	<b>Tot</b>	<b>140</b>	<b>94</b>	<b>16</b>		<b>143</b>	<b>67</b>	<b>10</b>

\*Masuk pagi \*\* Masuk sore

Berdasarkan Tabel 3.2. di atas, terlihat bahwa siswa belajar pagi yang mengisi SKMU 94 orang (8A, 35 orang, 8 C 29 orang dan 8 D 30 orang) 12 orang yang tidak mengisi SKMU karena tidak hadir dengan alasan sakit, izin. Untuk siswa yang belajar sore yang mengikuti SKMU 67 orang (8 F, 34 orang dan 8 G, 33 orang) 4 orang tidak mengisi karena tidak hadir.

Proses seleksi populasi dilakukan menggunakan instrumen Skala Kecemasan Menghadapi Ujian (SKMU) yang disusun peneliti berdasarkan aspek kecemasan dari Davison (2010) dan Blackburn & Davidson (1994: ). Dari 48 item skala KMU akan diperoleh 240 skor tertinggi dan 48 skor terendah. Data yang diperoleh dari 94 siswa pagi yang mengisi SKMU, skor tertinggi di kelas 8A 155 dan terendah 55, rerata 98,75. Kelas 8C skor tertinggi 145 dan terendah 74, rerata 105,91. Kelas 8D skor tertinggi

158 dan terendah 64, rerata 110,77. Kelas 8 F skor tertinggi 141 dan terendah 63, rerata 90.18 dan kelas 8G skor tertinggi 157 dan terendah 71, rerata 103,79 (data terlampir). Peneliti mengadministrasikan instrumen SKMU sebelum ujian tengah semester bulan Oktober 2014. Siswa kelas VIII diperkirakan cukup pengalaman menghadapi ujian, dibanding kelas VII. Siswa kelas IX tidak mendapat izin dari sekolah karena akan ujian akhir. Alasan ini menjadi pertimbangan untuk menerapkan konseling REB yang akan dilakukan. Untuk memperoleh sampel diambil secara random 16 orang dengan kriteria skor instrumen SKMU tinggi.

Pada awal 9 Maret 2015, peneliti ke SMPN 150 Jakarta. Penulis menemui wakil kepala sekolah bapak Basyir, Guru BK bapak Prayitna, ibu Dewi dan bapak Made untuk berkenalan dan peninjauan untuk melakukan penelitian ini. Penulis memberikan panduan Konseling REB kepada ketiga guru BK untuk dipelajari. Pada tanggal 16 Maret 2015 peneliti mendiskusikan panduan konseling yang telah diberikan untuk dilatihkan sebelum dilaksanakan ke siswa. Setelah didiskusikan, ternyata guru BK tidak bisa melakukan konseling karena kesibukan menghadapi ujian nasional kelas IX. Guru BK menyarankan agar peneliti langsung melakukan konseling atau mencari guru BK dari UHAMKA.

Peneliti mempersiapkan tenaga lain untuk membantu, yaitu dua orang dosen dari UHAMKA. Setelah dibicarakan ternyata dosen tersebut tidak bisa meninggalkan tugas, karena penelitian direncanakan siang hari jam 13.00 sd 15.00 wib pada tanggal 30, 31 Maret 2015, Tanggal 2, 3, 6, 27, 28, 30 April dan 11, 12 Mei 2015. Tidak ada jalan lain peneliti langsung melakukan penelitian.

Pada tanggal 30 Maret, peneliti bertemu dengan siswa yang belajar pagi, penulis meminta kesediaan mereka mengikuti konseling dari pukul 13.00 sd pukul 15.00, dengan jadwal tersebut di atas. Sedangkan untuk siswa belajar sore, penulis bertemu jam 17.30. Siswa belajar sore tidak bersedia mengikuti konseling, mereka tidak bisa datang jam 10 sd 12 pagi. Dengan alasan rumah jauh dan mereka banyak kegiatan seperti les, olah raga. Ketika didiskusikan dengan guru BK, disarankan untuk mengambil siswa yang belajar pagi saja.

Jumlah siswa belajar pagi mengisi skala kecemasan 94 siswa. Dari 25 siswa yang memiliki skor kecemasan kategori tinggi 158 sampai 118. Dari 25 siswa dipilih 16 orang yang memiliki skor terendah 130 dan tertinggi 158.

## **E. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uraian hasil penelitian disajikan dalam beberapa bagian, yaitu: analisis deskripsi data hasil penelitian, hasil pengujian asumsi, hasil uji beda rata-rata *pre-test* dan *post-test* dan hasil uji pengujian hipotesis penelitian, hasil pengujian perbedaan skor kelompok *post-test* indikator kecemasan (fisik, suasana hati, pikiran, motivasi dan perilaku). Gambaran hasil data tersebut diuraikan sebagai berikut.

### **1. Analisis Deskripsi Data Penelitian**

Analisis deskripsi data hasil penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran umum tentang hasil penelitian tentang proses penyelenggaraan konseling kelompok REB dalam penelitian. Analisis data hasil *pre-test* dan *post-test* dalam kelompok sesuai prosedur penelitian. *Pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur kecemasan siswa, yaitu: skala kecemasan menghadapi ujian. Gambaran data

hasil penelitian meliputi nilai rata-rata dan standard deviasi. Data yang digunakan hasil analisis *pre-test* dan *post-test*.

## 2. Data Hasil *Pre-Test* Kecemasan Menghadapi Ujian

Data skor *pre-test* kecemasan menghadapi ujian terbagi dalam kelompok kontrol dan kelompok perlakuan (Konseling Kelompok dengan metode REB). Tabel 4.1 menunjukkan nilai rata-rata dan standard deviasi skor *pre-test* kecemasan menghadapi ujian secara keseluruhan di kelompok kontrol mempunyai rata-rata 142,25 dengan standard deviasi 8,52, sedangkan pada kelompok perlakuan mempunyai rata-rata 142,00 dan standard deviasi 7,48. Artinya nilai rata-rata pada dua kelompok (kontrol dan eksperimen) pada *pre-test* hampir sama dan berimbang, perbedaannya 0,25. Secara rinci hasilnya dapat dilihat pada Tabel 4.1.

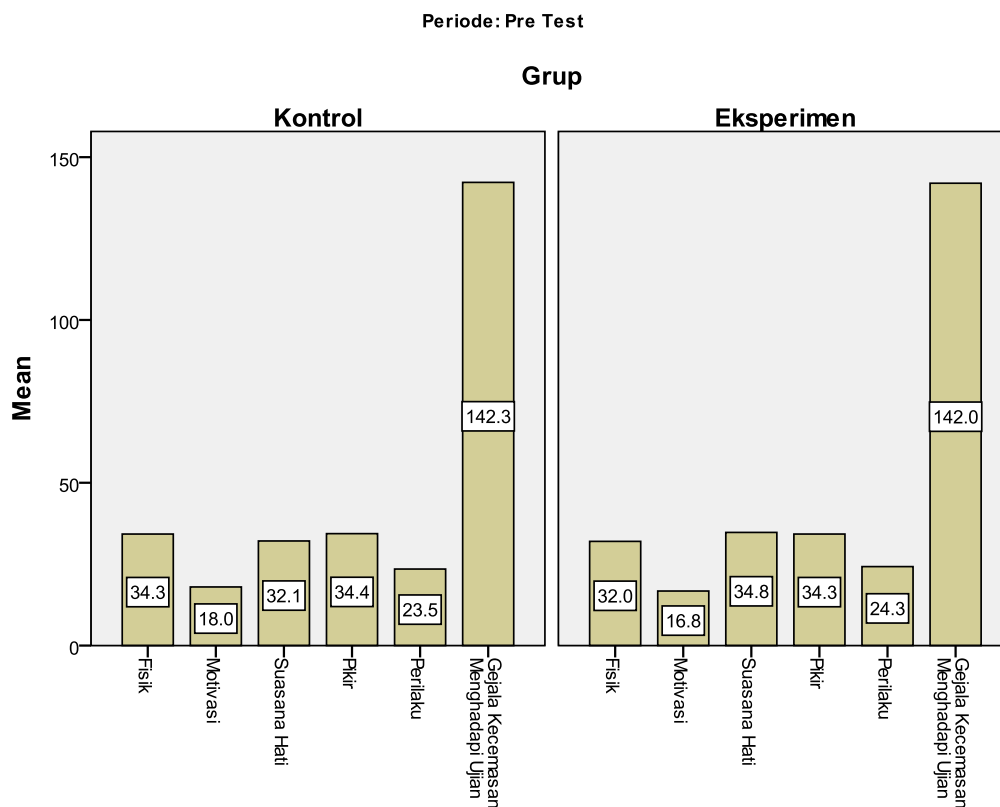
**Tabel 4.1 Skor *Pre-Test* Kecemasan Menghadapi Ujian**

Indikator	Kelompok	N	Rata-rata	Std. Deviasi
kecemasan menghadapi ujian	Kontrol	8	142.25	8.52
	Perlakuan	8	142.00	7.48
	Total	16	142.13	7.74
Fisik	Kontrol	8	34.25	6.84
	Perlakuan	8	32.00	5.21
	Total	16	33.13	5.99
Suasana hati	Kontrol	8	32.13	4.22
	Perlakuan	8	34.75	2.44
	Total	16	33.44	3.59
Pikiran	Kontrol	8	34.38	4.69
	Perlakuan	8	34.25	2.87
	Total	16	34.31	3.75
Motivasi	Kontrol	8	18.00	3.82
	Perlakuan	8	16.75	3.69
	Total	16	17.37	3.69
Perilaku	Kontrol	8	23.50	2.51
	Perlakuan	8	24.25	2.05
	Total	16	23.87	2.25

Tabel 4-1 menjelaskan skor *pre-test* kecemasan fisik di kelompok kontrol mempunyai rata-rata 34,25 dengan standard deviasi 6,84, sedangkan pada kelompok perlakuan mempunyai rata-rata 32,00 dan standard deviasi 5,21. Deskripsi nilai kecemasan suasana hati pada kelompok kontrol adalah 32,13 dengan standard deviasi 4,22, sedangkan pada kelompok perlakuan mempunyai rata-rata 34,75 dan standard deviasi 2,44. Deskripsi kecemasan pikiran di kelompok kontrol mempunyai rata-rata 34,38 dengan standard deviasi 4,69, sedangkan pada kelompok perlakuan mempunyai

rata-rata 34,31 dan standard deviasi 2,87. Pada kecemasan motivasi, di kelompok kontrol mempunyai rata-rata 18,00 dengan standard deviasi 3,82, sedangkan pada kelompok perlakuan mempunyai rata-rata 16,75 dan standard deviasi 3,69. Deskripsi kecemasan perilaku di kelompok kontrol mempunyai rata-rata 23,50 dengan standard deviasi 2,51, sedangkan pada kelompok perlakuan mempunyai rata-rata 24,25 dan standard deviasi 2,25.

Berdasarkan nilai rata-rata pada kedua kelompok, rata-rata skor *pre-test* tersebut cukup berimbang dan nilai standard deviasi yang hampir sama. Pada data *pre-test*, perbedaan keragaman data yang terbentuk tidak dapat dikatakan bersumber dari perlakuan konseling REB karena siswa belum diberikan intervensi apapun.



**Gambar 4.1 Deskripsi Skor *Pre -Test* Kecemasan Menghadapi Ujian**

Gambar 4.1 menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi ujian yang tampak setara pada kedua kelompok. Hasil deskripsi komponen kecemasan pada kedua kelompok, ternyata tidak selalu identik atau tidak persis sama dan sebangun. Pada kelompok kontrol, skor *pre-test* kecemasan fisik dan motivasi tampak lebih tinggi dibanding kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok perlakuan, kecemasan pada suasana hati dan perilaku lebih tinggi dibanding kelompok kontrol.

### 3. Data Hasil *Post-Test* Kecemasan Menghadapi Ujian

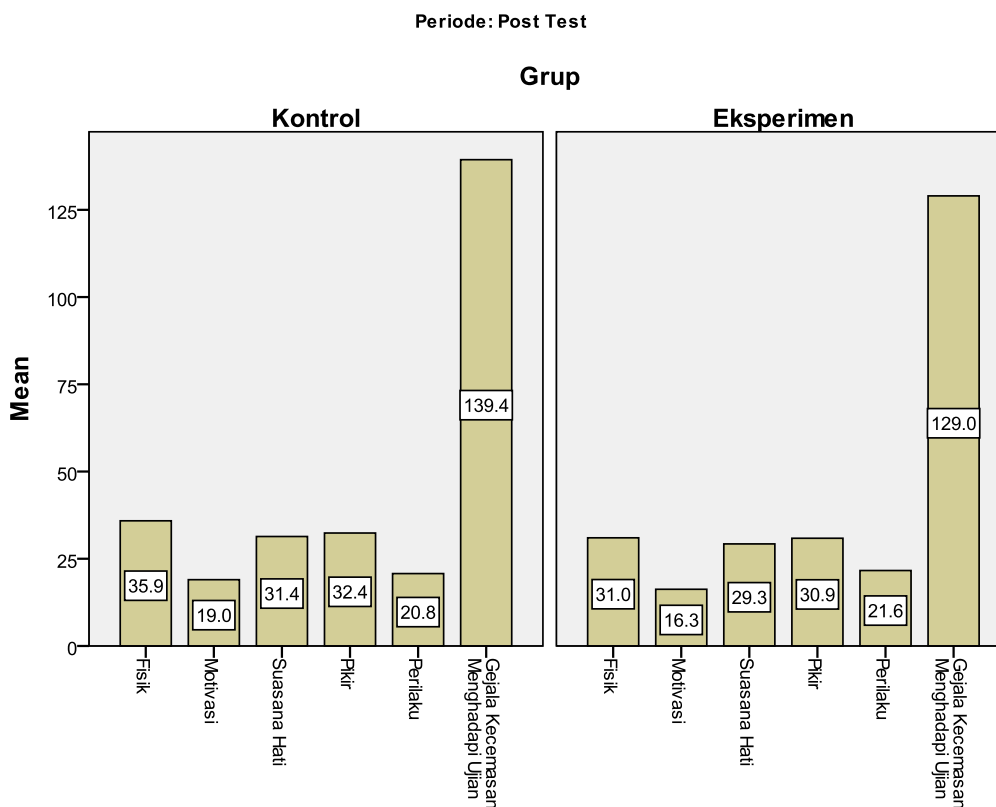
Skor *post-test* kecemasan menghadapi ujian kelompok kontrol (Konseling Biasa) dan kelompok perlakuan (Konseling REB). Perubahan skor pada kedua kelompok dijelaskan pada Tabel 4.2 berikut.

**Tabel 4.2 Data Skor *Post-Test* Kecemasan Menghadapi Ujian**

Indikator	Kelompok	N	Rata-rata	Std. Deviasi
Kecemasan menghadapi ujian	Kontrol	8	139.38	8.26
	Perlakuan	8	129.00	9.58
	Total	16	134.19	10.17
Fisik	Kontrol	8	35.88	4.02
	Perlakuan	8	31.00	2.98
	Total	16	33.44	4.24
Suasana hati	Kontrol	8	31.38	5.04
	Perlakuan	8	29.25	3.69
	Total	16	30.31	4.41
Pikiran	Kontrol	8	32.38	4.81
	Perlakuan	8	30.87	8.01
	Total	16	31.63	6.43
Motivasi	Kontrol	8	19.00	2.78
	Perlakuan	8	16.25	2.96
	Total	16	17.63	3.12
<b>Perilaku</b>	<b>Kontrol</b>	<b>8</b>	<b>20.75</b>	<b>3.49</b>
	<b>Perlakuan</b>	<b>8</b>	<b>21.63</b>	<b>4.44</b>
	Total	16	21.19	3.89

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa skor *post-test* kecemasan menghadapi ujian terbagi dalam kelompok kontrol dan kelompok perlakuan (dengan Konseling REB). Tabel 4.2 menunjukkan nilai rata-rata dan standard deviasi skor *post-test* kecemasan menghadapi ujian secara keseluruhan di kelompok kontrol mempunyai rata-rata 139,38 dengan standard deviasi 8,26, sedangkan pada kelompok perlakuan mempunyai rata-rata 129,00 dan standard deviasi 9,58.

Pada kecemasan motivasi, di kelompok kontrol mempunyai rata-rata 19,00 dengan standard deviasi 2,78, sedangkan pada kelompok perlakuan mempunyai rata-rata 16,25 dan standard deviasi 2,96. Deskripsi kecemasan perilaku di kelompok kontrol mempunyai rata-rata 20,75 dengan standard deviasi 3,49, sedangkan pada kelompok perlakuan mempunyai rata-rata 21,63 dan standard deviasi 4,44. Berdasarkan nilai rata-rata pada kedua kelompok, rata-rata skor *post-test* tersebut sudah jauh berbeda dan nilai standard deviasi yang hampir sama. Pada data *post-test*, perbedaan skor rata-rata adalah akibat pemberian perlakuan konseling REB.



**Gambar 4.2 Deskripsi Skor *Post-Test* Kecemasan Menghadapi Ujian**

Pada Gambar 4.2 tergambar bahwa kecemasan yang tampak berbeda pada kedua kelompok. Deskripsi komponen kecemasan pada kelompok perlakuan hampir semua bernilai lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kelompok perlakuan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Dengan kata lain, metode konseling kelompok dengan Metode REB dimungkinkan keefektifannya di dalam mengatasi kecemasan siswa-siswi SMP menghadapi ujian sekolah.

Pembahasan diarahkan pada (1) perbedaan kecemasan menghadapi ujian antara siswa yang mendapatkan konseling kelompok REB dan siswa yang tidak mendapatkan konseling kelompok REB, (2) Perbedaan kecemasan menghadapi ujian siswa sebelum dan sesudah konseling kelompok REB di antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pembahasan hasil temuan penelitian diuraikan berkaitan dengan hasil uji hipotesis tentang keefektifan Konseling kelompok REB untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian. Selanjutnya dianalisis perbedaan pengurangan kecemasan siswa setelah intervensi dengan konseling kelompok REB dengan konseling kelompok biasa. Pembahasan sesuai dengan rancangan penelitian *true experiment* melalui *pre-test post-test control group design* dan analisis data dengan uji beda memakai *paired t test* dengan program SPSS 20.

#### **4. Perbedaan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian**

Hasil pengujian hipotesis yang dikemukakan pada Bab IV menunjukkan bahwa konseling kelompok REB efektif di dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah di SMP N 150 Jakarta. Hipotesis penelitian ini adalah

Konseling REB efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian di SMPN 150 Jakarta, sudah dapat dibuktikan secara empiris. Tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah yang mendapatkan intervensi konseling kelompok REB lebih rendah dibandingkan tingkat kecemasan siswa yang mendapatkan konseling kelompok biasa digunakan guru pembimbing di sekolah.

Temuan pertama penelitian ini adalah bahwa penurunan kecemasan menghadapi ujian siswa yang mengikuti konseling REB secara signifikan lebih rendah daripada kecemasan siswa yang tidak mendapatkan konseling REB. Hasil tersebut konsisten untuk ketiga aspek kecemasan yang diteliti (fisik/biologis, psikologis dan perilaku) secara bersama-sama. Penulis mengacu kepada temuan-temuan di penelitian ini merekomendasikan bahwa konseling kelompok REB cukup efektif mengurangi kecemasan siswa-sisi dalam menghadapi ujian sekolah di SMP N 150 Jakarta.

Penulis perlu menyatakan bahwa variable-variabel utama dan kontrol, antara lain: tingkat kecemasan awal, usia, dan kelas telah diasumsikan setara, sebelum pemberian perlakuan konseling kelompok, baik di kelompok eksperimen dan kontrol. Asumsi ini dilakukan untuk mengurangi bias penelitian dan menyakinkan bahwa hasil penelitian adalah konseling kelompok REB diyakini berpengaruh efektif di untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah secara signifikan di antara kelompok eksperimen dan kelompok control.

Berdasarkan hal itu diyakini bahwa yang menyebabkan perbedaan kecemasan menghadapi ujian antara siswa yang memperoleh konseling REB dengan siswa yang tidak memperoleh konseling REB adalah karena konseling REB itu sendiri, bukan karena hal lain. Dengan demikian disimpulkan bahwa konseling REB efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian.

Perlu menjadi catatan bahwa pengujian hipotesis dalam penelitian ini terbatas pada data kelompok sampel. Bila diteliti lebih rinci, skala sub kecemasan menghadapi ujian (fisik, psikis dan perilaku) secara terpisah, penurunan kecemasan antara kelompok kontrol dan eksperimen tidak signifikan. Meskipun demikian, hasil penelitian ini masih dapat digunakan untuk memprediksi bahwa konseling kelompok REB efektif untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah.

Ada kemungkinan skor tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah di kelompok eksperimen menjadi lebih rendah di dalam penelitian ini dengan sample yang terbatas. Skor tersebut sebagai konsekuensi logis dampak konseling kelompok REB terhadap pengurangan tingkat kecemasan siswa-siswi di dalam menghadapi ujian. Jika konseling kelompok REB berpengaruh maksimal terhadap pengurangan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah di kelompok eksperimen, maka seluruh siswa kelompok eksperimen akan mendapatkan skor lebih kecil. Jika uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varian dilakukan terhadap data yang lebih besar, apalagi seluruh siswa, ada kemungkinan hasilnya berbeda.

Pertanyaan yang muncul bagaimana hubungan antara kecemasan dengan performa akademik?. Apakah tingginya tingkat kecemasan diikuti dengan menurunnya performa akademik?

Woolfolk (2009) yang meneliti tentang efek kecemasan terhadap performa akademik menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara prestasi akademik dengan

berbagai ukuran kecemasan. Artinya, bila semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami maka prestasi cenderung makin rendah. Kecemasan menjadi kegagalan siswa di sekolah. Performa buruk yang diperoleh seseorang dalam berbagai tes akan meningkatkan tingkat kecemasan.

Temuan ini sejalan dengan teori dan penelitian terdahulu yang mendukung. Ellis (1997) menjelaskan bahwa manusia berpotensi untuk berpikir rasional dan tidak rasional. Siswa-siswi, yang dalam hal ini adalah manusia, mengalami potensi untuk berpikir rasional dan tidak rasional. Selanjutnya, yang menentukan siswa-siswi tersebut memiliki tingkat kecemasan tinggi atau rendah, tentu saja dipengaruhi cara berpikir mereka. Bila mengambil cara berpikir lebih rasional, maka dia akan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan siswa-siswi lain yang cenderung berpikiri tidak rasional.

Hasil penelitian ini memperkaya temuan-temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh peneliti, baik di tingkat internasional, dan juga nasional. Salah satu penelitian terdahulu, dilakukan oleh peneliti dari Indiana University, Jerry Wilde (2008) menyatakan bahwa konseling kelompok REB dengan metode relaksasi (Rational Emotive Imagery) mampu menurunkan tingkat kecemasan anak-anak dan remaja (Wilde, 2008). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Farokhzad (2012) di Teheran. Dia menemukan bahwa konseling kelompok REB efektif untuk mengurangi keyakinan irasional dan meningkatkan penyesuaian emosi dan sosial di kalangan remaja perempuan di Teheran (Farokhzad, 2012). Ada pun peneliti di tingkat nasional adalah Barakatu (2001) dan Andriana (2012). Barakatu menemukan konseling kelompok REB efektif untuk mengatasi kecemasan siswa Etnis Makassar mengikuti Tes. Sedangkan, Andriana (2012) mengemukakan bahwa konseling REB dapat mengurangi kecemasan siswa Akselerasi SMAN I Batu.

Mungkin muncul pertanyaan, jika konseling REB berpengaruh kuat terhadap pengurangan kecemasan selama eksperimen, apakah kecemasan tidak menurun lagi setelah perlakuan dihentikan? Untuk menjawab pertanyaan tersebut, peneliti mewawancarai siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum mengikuti ujian semester genap, hal ini dilakukan sebagai *follow up*.

Hasil wawancara dengan siswa setelah perlakuan selama dua minggu, sebagai berikut: Untuk kelompok eksperimen, subjek 1 menyatakan setelah mengikuti konseling 'saya merasa tidak gugup dalam menjalani ujian dan dapat mengisi ujian dengan lancar tanpa diskusi' Subjek 2, *saya berusaha menyukai pelajaran IPA yang tidak saya suka, dan saya tidak cemas ujian IPA dan saya lebih percaya diri, walaupun ujian mendadak*. Untuk kelompok Kontrol subjek 8 menyatakan, *saat ujian tidak terasa terlalu tegang, saya menjadi percaya diri, mengerjakan ujian dengan perasaan santai dan tidak ragu menjawab ujian*.

Hasil analisis di atas menunjukkan bahwa konseling REB selain dapat mengurangi kecemasan, juga meningkatkan percaya diri setelah penelitian dihentikan dan meningkatkan kesadaran siswa untuk mempersiapkan diri dalam belajar. Hal ini penting, mengingat perlakuan cukup efektif mengubah kognisi dan perilaku siswa dalam menghadapi peristiwa dalam hidup termasuk ujian. Karena selama perlakuan siswa dilatih untuk berpikir rasional menghadapi peristiwa yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, sehingga terbentuk pola pikir rasional setelah perlakuan dihentikan.

Pertanyaan lain yang mungkin timbul adalah, jika konseling REB efektif menurunkan kecemasan menghadapi ujian. Apakah perilaku itu bertahan cukup permanen setelah perlakuan dihentikan, apakah setelah kecemasan itu menurun, memiliki dampak terhadap peningkatan prestasi akademik? Untuk menjawab pertanyaan tersebut, sebagai temuan tambahan dalam penelitian ini dikumpulkan dan dianalisis data prestasi akademik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan setelah perlakuan.

Hasil analisis terhadap nilai rata-rata raport siswi-siswi SMP N 150 Jakarta, kelas VIII, sebelum dan setelah perlakuan menunjukkan hasil yang hampir sama. Prestasi akademik sebelum perlakuan adalah nilai raport siswa-siswi SMPN 150 Jakarta, semester ganjil 2014/2015, sementara prestasi akademik setelah perlakuan adalah nilai raport akhir semester genap 2014/2015. Nilai raport yang dianalisis adalah nilai rata-rata dari 13 mata pelajaran. Analisis bertujuan menduga dampak konseling REB terhadap prestasi akademik setelah kecemasan berkurang secara signifikan.

Selain temuan yang berkaitan dengan pengujian hipotesis, ada temuan lain yang perlu mendapatkan perhatian lebih seksama. Temuan itu adalah bahwa pada kelompok eksperimen, satu dari 8 orang siswa (21.5 %) mengalami kecemasan yang meningkat setelah konseling REB. Pada kelompok kontrol, tiga dari 8 orang siswa mengalami kecemasan yang meningkat. Hal ini dapat saja terjadi karena faktor lain yang tidak diteliti.

Pada penelitian ini, apabila terjadi perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disebabkan konseling kelompok REB. Variabel lain sebagai variabel kontrol perlu ditambahkan agar siswa lebih siap untuk menghadapi ujian sekolah. Variabel lain tersebut, adalah manajemen waktu yang dapat diukur dari ketersediaan siswa-siswi membuat jadwal harian, dan tingkat kepatuhan siswa-siswi terhadap jadwal yang mereka dibuat. Variabel-variabel tambahan ini, dapat dipertimbangkan untuk penelitian lebih lanjut. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini membuktikan secara empiris mengenai konseling REB. Konseling REB efektif digunakan sebagai metode intervensi sengaja terhadap kecemasan menghadapi ujian.

## F. KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data terhadap hipotesis penelitian dan pembahasan ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan pengurangan kecemasan menghadapi ujian sekolah, di antara siswa yang memperoleh perlakuan konseling REB (kelompok eksperimen) dan siswa yang memperoleh konseling biasa (kelompok kontrol). Siswa yang mendapat perlakuan konseling kelompok REB lebih tinggi penurunan tingkat kecemasannya dibanding siswa yang mendapat konseling biasa.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan pengurangan kecemasan siswa yang memperoleh konseling kelompok REB pada *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen.
3. Tidak terdapat perbedaan pengurangan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah pada kelompok kontrol.

## 2. Saran

Saran Berkaitan dengan Pemanfaatan Hasil Penelitian. Penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa konseling kelompok REB efektif mengurangi kecemasan menghadapi ujian. Berdasarkan temuan penelitian tersebut diajukan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Kepada guru BK di SMP, disarankan memasukkan program konseling kelompok REB dalam program BK. Selanjutnya guru BK disarankan menggunakan konseling kelompok REB secara berkala untuk mengurangi kecemasan siswa di sekolah.
- b. Guru BK di SMP disarankan mengadministrasikan SKMU secara berkala kepada siswa mulai kelas VII awal semester untuk mendeteksi siswa yang berpotensi mengalami kecemasan. Jika siswa telah terdeteksi mengalami kecemasan dapat dibantu dengan konseling kelompok REB.
- c. Terkait dengan kegunaan secara ilmiah antara lain: perlu uji lapangan yang lebih luas untuk konseling REB, yakni pengujian dampak konseling kelompok REB terhadap pengurangan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah. Metode Konseling REB untuk pengurangan tingkat kecemasan siswi-siswi menghadapi ujian sekolah, perlu juga dilaksanakan di jenjang pendidikan lainnya, seperti :SD, dan SMA/SMK
- d. Kepada kepala Sekolah, disarankan untuk mendukung program konseling kelompok REB yang diprogram oleh guru BK. Dukungan berupa fasilitas, waktu dan dana yang dibutuhkan dalam melaksanakan konseling kelompok REB. Mengingat konseling kelompok REB membutuhkan waktu yang lebih panjang, minimal 60 menit untuk sekali pertemuan dengan anggota 8 orang. Bahkan lebih lama, bila anggota lebih 8 orang.
- e. Secara praktis kepada para guru BK SMP untuk merancang program bimbingan kelompok, konseling kelompok secara berkala dengan menggunakan berbagai pendekatan antara lain konseling Rasional Emotif Behavior dan pendekatan lainnya
- f. Para siswa yang cemas menghadapi ujian dapat dilatih berpikir rasional dalam menghadapi ujian secara berkala. Dengan adanya program Konseling kelompok REB ke dalam program BK secara berkala dalam pelayanan Bimbingan dan Konseling di sekolah dalam upaya mengurangi kecemasan siswa.
- g. Diharapkan guru BK meningkatkan komunikasi dengan guru mata pelajaran dalam mengenali siswa yang berpotensi cemas menghadapi ujian pada mata pelajaran tertentu. Guru mata pelajaran akan mudah mengenal anak yang cemas menghadapi ujian dalam mata pelajarannya.
- h. Kepala Sekolah dan Wakil Kepala Sekolah, guru-guru mata pelajaran, guru BK dan karyawan sebagai masyarakat sekolah pun sebetulnya perlu konseling REB dalam hal latihan berpikir rasional. Tujuannya, masyarakat sekolah agar dapat memahami permasalahan siswa/siswi yang mengalami kecemasan di dalam menghadapi ujian sekolah. Masyarakat sekolah yang terlatih berpikir rasional menghadapi permasalahan siswa yang mengalami kecemasan, akan menjadi faktor pendukung keberhasilan konseling REB di dalam mengatasi permasalahan siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian sekolah. Penanganan yang baik dari masyarakat sekolah, diharapkan akan meningkatkan efektifitas program

konseling REB. Sebaliknya, penanganan yang buruk dari masyarakat sekolah di dalam mengatasi siswa-siswi yang mengalami kecemasan akibat tidak erpikir rasional dalam menghadapi ujian sekolah, tidak jarang malah dapat memperburuk keadaan.

- i. Perguruan Tinggi dengan program sarjana, magister, dan doktor di bidang Bimbingan dan Konseling, perlu meningkatkan kualitas kurikulum, sistem pendidikan dan pembelajaran, mutu dosen, laboratorium dan tempat praktek, dan juga pengabdian masyarakat supaya lulusan sarjana, magister, dan doktor di bidang Bimbingan dan Konseling memiliki kompetensi sesuai dengan standar nasional dan internasional mengenai kualifikasi tenaga guru, dosen, dan peneliti di bidang Bimbingan dan Konseling.

### **3. Saran untuk Penelitian Lanjutan**

Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian, penulis menyarankan kepada peneliti-peneliti selanjutnya untuk menggali lebih jauh manfaat konseling REB di dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah khususnya, sbb:

- 1) Peneliti selanjutnya perlu menggali dan/atau menguji penerapan teknis metode konseling REB dan subyek penelitian lain yang lebih luas,. sehingga diperoleh teori yang komprehensif untuk menjelaskan terjadi pengurangan tingkat kecemasan siswa-siswi menghadapi ujian sekolah. Berdasarkan teori yang lebih komprehensif tersebut, diharapkan dapat terlahir teori-teori baru yang berkaitan dengan manfaat REB di dunia bimbingan dan konseling, terutama dalam upaya menanggulangi kecemasan menghadapi ujian.
- 2) Perlu dikembangkan panduan konseling REB yang teruji di lapangan, yang melibatkan pakar-pakar kompeten di dunia bimbingan dan konseling, psikologi, dan psikologi klinis.
- 3) Penelitian selanjutnya disarankan, untuk memperluas cakupan subyek penelitian yang lebih luas dengan sampel yang lebih besar, pada jenjang pendidikan yang berbeda, sehingga dapat ditarik kesimpulan yang lebih luas dan lebih meyakinkan tentang pengaruh pelatihan konseling REB terhadap pengurangan tingkat kecemasan siswa-siswi di dalam menghadapi ujian sekolah.
- 4) Perlu dilakukan penelitian dalam latar (*setting*) individu melalui pendekatan penelitian *single subject* tentang keefektifan konseling REB terhadap kecemasan menghadapi ujian, sehingga diperoleh informasi yang lebih komprehensif sekaligus detail tentang keefektifan konseling REB untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian.
- 5) Perlu dilakukan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang keefektifan konseling REB untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian .

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Blackburn, I. M & Davidson, K.M. 1994. *Terapi Kognitif Untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Terjemah. IKIP Semarang Press.
- Boeree, C.G. 2006. *Personality Theories Melacak Keperibadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Terjemah. Jogjakarta. Prismashophi.

- Bradberry & Greaves. 2009. *Taklukkan Emosimu*. Terjemah. Jogjakarta Gara Ilmu.
- Calhoun, J.F, Acocella, J.R. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan*. Ed. 3. Terjemahan IKIP Semarang Press.
- Champell, M.S, & Blanding, Z.B. 2005. *Test Anxiety and Academic Performance in Undergraduate and Graduate Students*. Masami Takahashi Noertheastern Illionis University. American Psychological Association.
- Depdiknas, 2008. *PP No 19 Tahun 2005 Tentang SNP*
- Depdiknas. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Malang: UM Press.
- Depdiknas. 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor Dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Malang: UM Press
- Gladding, S.T. 2012. *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Ed. 6.enam. Jakarta. Indeks.
- Goleman, D. 1995. *Emotinal Intelligence Kecerdasan Emosional*. Ed. Indonesia, 1997. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Maramis, W.F. 1998. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Univ. Airlangga Press. Surabaya.
- O'Connor, F. 2007. *Frequently Asked Questions about Academic Anxiety*. New York: Rosen Publishing Group.
- Stuart, G.W, Sundeen. 1998. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Ed.3. Jakarta EGC.
- Sue, D.W & Sue, D. 2003. *Counseling the Culturally Diverse Theory and Practice*, 4th ed. Canada: .
- Woolfolk, A. 2009. *Educational Psychology Active Learning Edition*. Ed. 10. Terjemahan. Yogyakarta. Pustaka Pelajan.