

ARTIKEL

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK *REBT* DENGAN TEKNIK
IMAGERI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI
UJIAN PADA SISWA KELAS XII IPS SMA NEGERI 5 KEDIRI TAHUN
AJARAN 2017/2018**



Oleh:

YULIA RAHMAWATI

13.1.01.01.0134

Dibimbing oleh :

- 1. Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd**
- 2. Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2018



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : YULIA RAHMAWATI
NPM : 13.1.01.01.0134
Telepon/HP : 085736924558
Alamat Surel (Email) : julhehe6@gmail.com
Judul Artikel : EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK *REBT*
DENGAN TEKNIK IMAGERI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA KELAS XII IPS SMA NEGERI 5 KEDIRI
TAHUN AJARAN 2017/2018
Fakultas – Program Studi : FKIP. BIMBINGAN DAN KONSELING
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Jln. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 25 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
		
Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd NIDN. 0712076102	Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd NIDN. 0711039102	Yulia Rahmawati NPM. 13.1.01.01.0134

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK *REBT* DENGAN TEKNIK IMAGERI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA KELAS XII IPS SMA NEGERI 5 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

Yulia Rahmawati

13.1.01.01.0134

FKIP. Bimbingan dan Konseling

julhehe6@gmail.com

Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd¹ dan Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd²
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti saat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bahwa siswa kelas XII khususnya XII IPS di SMA Negeri 5 Kediri sudah mengalami kecemasan menghadapi ujian. Hal tersebut tampak dari pemikiran irasional siswa seperti merasa takut benar-benar akan gagal dalam ujian, berfikir tidak mampu mengerjakan dengan baik, dan memikirkan hal-hal yang mampu membuat konsentrasi pecah. Tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan ini adalah merubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional. Didalam konseling kelompok *REBT* dengan teknik imageri terdapat proses dimana mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok *Rational-Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan teknik imageri efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XII IPS SMAN 5 Kediri. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui keefektifan konseling kelompok *Rational-Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan teknik imageri untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini desain yang akan digunakan adalah *Quasi Experimental Design* dengan menggunakan *Nonequivalent control group design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*. Penelitian dilaksanakan dalam empat kali pertemuan masing-masing untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol. Berdasarkan dari proses penelitian menggunakan uji *independent sample t-test*, hasil uji hipotesis diperoleh bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,942 > 2,228$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya konseling kelompok REBT dengan teknik imageri efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Apabila konseling kelompok berjalan dengan baik sesuai yang diharapkan maka kecemasan siswa dalam menghadapi ujian pun akan berkurang dan proses yang ingin dicapai berjalan dengan maksimal. Oleh sebab itu guru BK sebagai pelaksana kegiatan sebaiknya memberikan metode atau model yang kreatif dalam penyampaian konseling kelompok agar siswa antusias dan menyimak secara baik. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya mampu mengembangkan dan meneliti lebih baik mengenai permasalahan ini.

KATA KUNCI : konseling kelompok *REBT*, teknik imageri, kecemasan siswa menghadapi ujian

I. LATAR BELAKANG

Setiap orang pasti pernah mengalami cemas, terutama saat menghadapi kondisi tertentu seperti saat mengerjakan soal ujian. “Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang nampak” (Siti, 2005: 51). Saat merasa cemas biasanya akan mengalami gejala fisik seperti jantung berdebar, diare, pusing, berkeringat dingin, sesak nafas, dan mual. Bisa saja diantara mereka yang cemas bisa mengalami was-was, gugup dan ketakutan. Kecemasan erat kaitannya dengan siswa yang akan menghadapi ujian. Kecemasan menghadapi ujian bukanlah hal yang asing saat ini pasalnya setiap anak tentunya pasti mengalami kecemasan tersebut.

Nilai yang baik akan membawa mereka pada keberhasilan dimasa depan, itulah yang mereka pikirkan. Namun apabila mereka tidak mampu mengerjakan ujian tersebut dengan baik, ini merupakan momok besar bagi mereka. Bagi siswa yang mengalami masalah dalam bidang akademik pastilah cemas untuk menghadapi ujian . Ketakutan terhadap rasa gagal saat mengerjakan soal-soal ujian akan menimbulkan

kecemasan yang ekstrim, rendah diri, depresi, agresi dan bahkan kecenderungan bunuh diri.

Gangguan kecemasan banyak dialami oleh siswa namun mereka tidak menyadari bahwa mereka cemas akan menghadapi ujian tersebut. Menurut Durand dan Barlow (2006: 159) Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang, yang ditandai oleh adanya kekhawatiran karena kita tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang. Kecemasan itu sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang yang bisa mengganggu aktivitasnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah ditemukan peneliti saat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) pada SMA Negeri 5 Kediri bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sudah dialami oleh siswa kelas XII khususnya XII IPS sebagian besar dialami disana. Banyak siswa yang mengaku mengalami cemas saat akan menghadapi ujian meskipun

dirasa masih cukup lama dalam menjelang ujian. Alasan mereka mengalami kecemasan yaitu tak lain karena mereka kurang memahami akan materi yang telah dijelaskan oleh guru dan takut benar-benar gagal dalam ujian. Saat guru menerangkan materi terkait mereka lebih asyik dengan kegiatan lainnya seperti mengobrol dengan teman, lebih fokus pada *hand phone*, serta kurang menyukai mata pelajaran tersebut. Selain itu mereka sudah membayangkan dan memikirkan hal-hal yang buruk seperti gelisah jika nantinya tidak lulus, jika saat ujian nanti mendapat pengawas yang sangat ketat dalam mengawasi, mendapat tempat duduk yang tidak strategis dan apabila nanti tidak bisa mengerjakan soal-soal ujian.

Kecemasan menghadapi ujian bersumber pada diri siswa itu sendiri karena bagi siswa yang memiliki persiapan yang matang dalam menghadapi ujian, maka dia akan merasa percaya diri dan merasa aman dalam menghadapi ujian. Namun bagi siswa yang memiliki kesiapan yang kurang mereka akan berfikir yang irasional seperti merasa was-was dan pasti mengalami kecemasan yang berlebih merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya, merasa

bahwa dia tidak akan bisa menghadapi ujian tersebut, memikirkan bahwa mungkin benar-benar gagal dalam ujian. Alhasil saat mengerjakan soal ujian didalam ruangan siswa tersebut memilih untuk bermain curang, menyontek hasil jawaban dari teman, bahkan ada yang sampai melihat buku.

Apabila dikaitkan dengan teori kecemasan bahwa kecemasan merupakan reaksi individu terhadap hal yang akan dihadapi yang sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam, dengan situasi dilapangan ternyata kebanyakan siswa akan mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian sehingga peneliti memilih treatment *Rational-Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk mengurangi kecemasan pada siswa saat menghadapi ujian. Alasan peneliti menggunakan treatment ini karena didalam *Rational-Emotive Behaviour Therapy* (REBT) pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional, *Rational-Emotive Behaviour Therapy* (REBT) mengubah pemikiran manusia yang irasional menjadi rasional.

Mengubah diri dalam berfikir irasional bukan perkara yang mudah, karena orang memiliki

kecenderungan untuk mempertahankan keyakinan-keyakinan yang sebenarnya tidak masuk akal, ditambah dengan perasaan cemas tentang ketidakmampuan mengubah tingkah lakunya dan akan kehilangan berbagai keuntungan yang diperoleh dari perilakunya. Juga menurut Gerald Corey (2005: 254) konseling *Rational-Emotive Behaviour Therapy* (REBT) lebih efektif dalam menangani para klien yang terganggu secara serius atau para klien yang memiliki hanya satu gejala utama. Tipe-tipe klien yang ditangani dengan prosedur-prosedur *Rational-Emotive Behaviour Therapy* (REBT) mencakup para klien yang mengalami kecemasan yang moderat, yang mengalami gangguan-gangguan kepribadian, yang menghadapi masalah perkawinan, yang mengalami gangguan-gangguan karakter, para remaja nakal dan para criminal dewasa.

Menurut Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2011: 220) Teknik konseling dengan menggunakan pendekatan *Rational-Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu teknik kognitif,

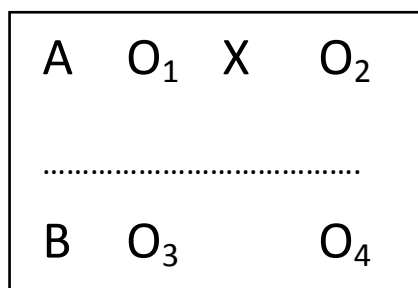
teknik imageri dan teknik behavioral atau tingkah laku. Pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan teknik imageri untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian.

Menurut Gerald Corey (2005: 253) mereka sering menciptakan suatu ramalan pemenuhan hasrat diri yang negative dan menjadi sungguh-sungguh gagal karena mereka selalu lebih dahulu mengatakan kepada diri mereka sendiri bahwa mereka akan gagal. Jadi untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian peneliti menggunakan *treatment Rational-Emotive Behaviour Therapy* (REBT) nantinya hal yang akan dilakukan yaitu mengubah pemikiran irasional menjadi rasional. Fenomena seperti ini melatarbelakangi penulis untuk meneliti fenomena ini dengan judul EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK REBT DENGAN TEKNIK IMAGERI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA KELAS XII IPS SMA NEGERI 5 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018.

II. METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan teknik yang diambil

adalah teknik penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental Design* dengan menggunakan *Nonequivalent control group design* namun pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Dua kelompok yang ada diberi *pretest*, kemudian diberikan perlakuan, dan terakhir diberikan *posttest*. Jadi dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan konseling *REBT* dengan teknik realita (siswa yang cemas menghadapi ujian) dan kelompok kontrol (siswa yang cemas menghadapi ujian) masing-masing kelompok diberikan *pretest*. Setelah itu kedua kelompok diberikan *posttest*. Pola ini menggunakan kelompok yang terdiri dari satu kelompok eksperimen (*eksperimental group*) dan kelompok pembanding (*control group*), secara sederhana dapat diilustrasikan sebagai berikut:



Gambar 1. *Nonequivalent control group design*

Keterangan:

- A = Kelompok Eksperimen
- B = Kelompok Kontrol
- O₁, O₃ = Tes awal (*pretest*)
- O₂, O₄ = Tes akhir (*posttest*)
- X = Perlakuan (*treatment*) konseling kelompok *REBT* teknik Imageri

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan statistik inferensial parametrik dengan analisis uji t-tes dengan uji *independent sample t-test* yang sebelumnya diuji normalitas homogenitas terlebih dahulu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII IPS di SMA Negeri 5 Kota Kediri yang terdiri dari lima kelas dan jumlah keseluruhannya sebanyak 165 siswa. Sedangkan teknik sampling yang digunakan yaitu *Nonprobability Sampling* dengan menggunakan teknik *sampling purposive*. Dalam penelitian ini sampel penelitian didapat dari kelas XII IPS 3 dan XII IPS 4 sebanyak 12 siswa dari kedua kelas tersebut.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan data perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan bahwa tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sama tingginya dan sama-sama mengalami penurunan dengan kadar yang berbeda. Kelas eksperimen setelah diberikan perlakuan konseling kelompok REBT dengan teknik imageri mengalami penurunan lebih tinggi dibandingkan dengan kecemasan siswa menghadapi ujian pada kelas kontrol.

Berdasarkan dari proses penelitian menggunakan uji *independent sample t-test*, hasil uji hipotesis diperoleh bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,942 > 2,228$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya konseling kelompok REBT dengan teknik imageri efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto. 2006. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. 2011. *Teori & Teknik Konseling*. Jakarta: PT .Indeks.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sundari, S, HS. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Corey, G. 2005. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi, Edisi Keenam*. Terjemahan E.

Koswara. 2010. Bandung: PT. Refika Aditama.

Durand, V.M & Barlow, D.H. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keempat Buku Pertama*. Terjemahan Helly