

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGATASI KECEMASAN
MENYETOR HAFALAN AL'QURAN KELAS IX C DI MTSN 3 KOTA
BANJARMASIN**

SKRIPSI

**OLEH
FHATUR ADITIA RACHMAN**



**UNIVERSITAS AGAMA ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2020**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGATASI KECEMASAN
MENYETOR HAFALAN AL'QURAN KELAS IX C DI MTSN 3 KOTA
BANJARMASIN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan**

**Oleh
FHATUR ADITIA RACHMAN
1601280900**

**UNIVERSITAS AGAMA ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
BANJARMASIN**

2020

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fhatur Aditia Rachman

NIM : 1601280900

Jurusan : Bimbingan & Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bahwa bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Jika dikemudian hari tulisan ini merupakan tulisan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain secara keseluruhan atau sebagian besar, maka skripsi dan gelar yang diperoleh di karenanya batal demi hukum.

Banjarmasin, 21 Januari 2020

Yang Membuat Pernyataan,

Fhatur Aditia Rachman

1601280900

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : Keefektifan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk Mengatasi Kecemasan Menyetor Hafalan Al-Qur'an Kelas IX C Di MTSN 3 Kota Banjarmasin.

Ditulis oleh : Fhatur Aditia Rachman

NIM : 1601280900

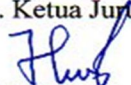
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah & Keguruan

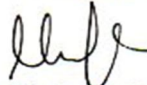
Setelah diteliti dan diadakan perbaikan seperlunya, kami dapat menyetujuinya untuk dipertahankan di depan sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.

Banjarmasin 20 Januari 2020

Pembimbing I
An. Ketua Jurusan BKPI


Haris Fadillah, M.Pd
NIP. 196802031995031002

Pembimbing II


Mufida Istati, M.Pd
NIP. 198907212015032002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Bimbingan & Konseling
Pendidikan Islam UIN Antasari
Banjarmasin



Haris Fadillah, M.Pd
NIP. 196802031995031002

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : Keefektifan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk Mengatasi Kecemasan Menyetor Hafalan Al-Qur'an Kelas IX C di MTSN 3 Kota Banjarmasin.

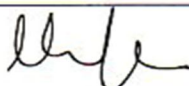
Nama : Fhatur Aditia Rachman, NIM : 1601280900, telah diujikan dalam Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada :

Hari : Rabu
Tanggal : 5 Februari 2020
Dinyatakan : Lulus
Nilai : A (81,5)

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin,

Prof. Dr.H. Juhairiah, M.Pd.
NIP. 196001061986032004

TIM PENGUJI :

Nama	Tanda Tangan
1. Haris Fadilah, S.Pd, M.Pd (Ketua)	
2. Nurul Rahmi, M.Pd (Anggota)	
3. Mufida Istati, M.Pd (Anggota)	

ABSTRAK

Fhatur Aditia Rachman : Keefektifan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Untuk Mengatasi Kecemasan Menyetor Hafalan Al-Qur'an Kelas IX C di MTSN 3 kota Banjarmasin, dibawah bimbingan I: Drs. Abdul Hayat M.Pd dan II: Mufida Istati, M.Pd, pada program S1 UIN Antasari Banjarmasin, 2020.

Kata Kunci : Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*, Kecemasan Setor Hafalan Al-Qur'an.

Setor hafalan Al-Qur'an merupakan syarat bagi siswa mengikuti ujian sekolah dan ujian nasional di MTSN 3 Kota Banjarmasin, akan tetapi bagi sejumlah siswa menjadi beban dan siswa mengalami kecemasan yang berlebihan dengan kategori kecemasan cenderung tinggi. Siswa merasakan takut tidak dapat mencapai seperti kemampuan temannya dalam menghafal Al-Qur'an. Penelitian ini membantu siswa yang mengalami gangguan kecemasan yang berlebihan dengan melakukan konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen *Pre-Experimental Design* metode ini digunakan karena dalam penelitian ini sampel tidak dipilih secara random. Desain experiment *One Group Pretest Posttest Design*. Hasil analisis skala kecemasan tersebut diperoleh 5 orang dengan kategori Sangat tinggi dan tinggi. Pengujian Hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 22, yaitu menggunakan *Paired Sampel T Test*. Dengan menggunakan cara membandingkan hasil Signfikansi dengan perbandingan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa signifikansi uji t $0,000 < 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Berdasarkan rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa ada keefektifan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy(REBT)* dalam mengatasi kecemasan diri siswa. hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah konseli mengikuti konseling *Rational Emotive Behavior Therapy(REBT)*, Konseli memperoleh peningkatan skor skala kecemasan dan penurunan kategori, dari kategori Sangat tinggi menjadi sedang dan tinggi menjadi rendah.

KATA PERSEMBAHAN

Hamba persembahkan karya ini kepada-Mu ya Allah, yang telah memberi hamba kekuatan, kesabaran dalam menyelesaikan pendidikan ini, berkahi ilmu hamba, dan semoga ilmu hamba bermanfaat bagi diri hamba sendiri dan bagi orang lain.

Karya ini kupersembahkan kepada kedua orangtua ku tercinta, untuk ibuku yang selalu mendo'akan dan senantiasa bekerja tanpa mengeluh untuk kebaikan putranya. Untuk ayah yang selalu memberikan motivasi. Terima kasih atas doa dan semangat kalian karena itu lah menjadi semangat saya untuk menyelesaikan pendidikan ini, hanya ini yang bisa saya persembahkan untuk kalian, semoga saya bisa membuat kalian bangga.

Untuk sahabat setia saya keluarga smolp yang selalu memberikan semangat dan menghibur dikala kejenuhan saya mulai muncul khususnya, Alpisah Rina Savitri, Firona nur Salsabila, Adji Akbar, Julius Deo Nakalayu, Hari Panglisano, Kabul Budiono dan Ridho Maulana terima kasih telah menjadi sahabat terbaik saya. Dan terimakasih kepada kekasih saya Ridha Fitriyani, S.Pd yang selalu menemani saya selama saya menempuh pendidikan di Banjarmasin, selalu memberikan semangat dan motivasi tiada henti. Untuk teman BKPI angkatan 2016 yang menjadi teman berjuang dalam menempuh pendidikan di kampus ini.

Untuk kampus saya Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin, terima kasih telah menjadi tempat untuk saya belajar dan menuntut ilmu.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Keefektifan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Untuk Mengatasi Kecemasan diri Siswa kelas IX C di MTSN 3 Kota Banjarmasin“

Penyusun menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Juhairiah, M.Pd selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.
2. Bapak Haris Fadillah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.
3. Bapak Drs. Abdul Hayat, M.Pd selaku Pembimbing Metodologi dan Konten yang dengan ketulusan hati membimbing dan mengarahkan peneliti dalam penulisan skripsi.
4. Ibu Mufida Istati, M.Pd selaku Pembimbing Bahasa dan Teknik Penulisan yang juga dengan ketulusan hati membimbing dan mengarahkan dan banyak meluangkan waktu dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Nurul Rahmi, M.Pd selaku Penasihat Akademik dan sebagai *Expert Judgmen* dalam Uji Ahli Pedoman Experimen dan yang membimbing dan mengarahkan peneliti selama berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin.

6. Bapak/ibu dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, yang telah memberikan saran dan motivasi kepada peneliti.
7. Pengurus Perpustakaan BLBK yang memberikan layanan yang baik dalam mendapatkan sumber literatur yang diperlukan.
8. Kepala Perpustakaan Universitas Ibu Laila Rahmawati, S.Ag, M.Hum dan Kepala perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Bapak Dr. Ahmad Syawqi, M.Pd yang telah membantu peneliti dalam memberikan literatur yang diperlukan.
9. Bapak H. Zainal Arifin, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan dalam memudahkan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu dalam penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan hidayah kepada mereka semua dan mencatat bagi mereka kebaikan pahala yang berlipat ganda disisinya.

Banjarmasin, 28 Desember 2018

Penyusun

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULIASN.....	i
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Definisi Operasional.....	5
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Hipotesis Penelitian.....	9
F. Asumsi Penelitian.....	10
G. Signifikansi Penelitian.....	10
H. Penelitian Terdahulu.....	11
I. Sistematika Penulisan.....	14

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Konseling kelompok.....	16
B. <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT).....	22
C. kecemasan.....	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	42
C. Data dan Sumber Data.....	43
D. Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Tingkat Kecemasan	46
F. Desain Pengukuran.....	48

G. Teknik Analisis Data	58
H. Prosedur Penelitian.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Data Pelaksanaan Penelitian	61
B. Data Hasil Analisis.....	64
1. Deskripsi Data Sebelum Intervensi Konseling	64
2. Intervensi Konseling.....	67
3. Deskripsi Hasil Intervensi Konseling Kelompok <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i>	67
4. Deskripsi Data Sesudah Intervensi Konseling	71
5. Deskripsi Kuantitatif Observasi Konselor	73
6. Uji Prasyarat Analisis	80
7. Uji Hipotesis.....	82
8. Analisis Data	83
9. Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian	87
10. Implikasi Dalam Bimbingan Konseling	88
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	90
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel I Rumus <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	19
Tabel II Data Pokok dan Data Sekunder	24
Tabel III Kisi-kisi Skala Kecemasan	33
Tabel IV Klasifikasi Kecemasan	34
Tabel V Data Hasil <i>Pretest</i>	41
Tabel VI Hasil Pengukuran Skala Kecemasan (<i>Pretest</i>)	43
Tabel VII Hasil Pengukuran Skala Kecemasan(<i>Posttest</i>).....	48
Tabel VIII Hasil Observasi Pertemuan 1	49
Tabel IX Hasil Observasi Pertemuan 2	50
Tabel X Hasil Observasi Pertemuan 3	51
Tabel XI Hasil Observasi Pertemuan 4.....	53
Tabel XII Hasil Obsevasi Pertemuan 5.....	54
Tabel XIII Output Uji Normalitas	55
Tabel XIV Output Uji Homogenitas.....	56
Tabel XV Output Uji Hipotesis	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar I Teori A-B-C Dalam <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	20
Gambar II Struktur Penelitian	31
Gambar III Grafik Hasil Skala Kecemasan.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : Daftar Terjemah
- Lampiran II : Kisi-kisi Skala Kecemasan
- Lampiran III : Angket Skala Kecemasan
- Lampiran IV : Uji Instrumen
- Lampiran V : Lembar Penilaian Observasi
- Lampiran VI : Profil Sekolah
- Lampiran VII : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran VIII : Riwayat Hidup Penulis
- Lampiran IX : Surat Permohonan Judul Skripsi
- Lampiran X : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Seminar Proposal
- Lampiran XI : Surat Pengantar Riset
- Lampiran XII : Surat Riset
- Lampiran XIII : Surat Izin Riset
- Lampiran XIV : Catatan Konsultasi Bimbingan Skripsi