

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pada bab IV akan dipaparkan tentang gambaran umum tentang pelaksanaan intervensi konseling, deskripsi data, hasil analisis intervensi konseling dan hasil uji hipotesis. Bab ini juga dilengkapi dengan pembahasan tentang implikasi penelitian dalam bidang Bimbingan dan Konseling, serta mengatasi keterbatasan dan kelebihan penelitian.

A. Gambaran Pelaksanaan Intervensi Konseling (Data Pelaksanaan Penelitian)

Paparan pelaksanaan intervensi konseling meliputi gambaran tentang rangkaian kegiatan dan semua orang yang terlibat didalamnya. Adapun orang-orang yang terlibat dalam kegiatan tersebut sebagai berikut :

1. Konseli

Konseli diperoleh melalui *pre-test* yang diberikan kepada 39 orang siswa dari kelas XI C yang direkomendasikan oleh guru Bimbingan dan Konseling dan wali kelas dengan angket skala kecemasan dengan batasan dari peneliti yang hanya siswa yang memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi dan tinggi yang diberikan perlakuan dan dari angket tersebut ditemukan 5 orang konseli yang berinisial MRA, NMA, HS, RAH, PN. 1 orang laki-laki dan 4 orang perempuan.

2. Observer

Observer dalam konseling individual ini adalah guru BK dari MTSN 3 Banjarmasin Selatan yaitu H. Zainal Arifin S.Pd. tugas observer disini adalah untuk memberikan penilaian terhadap pelaksanaan konseling dan perkembangan konseli.

3. Konselor

Konselor dalam pelaksanaan konseling adalah peneliti dengan melakukan uji perlakuan simulasi konseling terlebih dahulu.

4. Dokumentasi

Pada pelaksanaan konseling dokumentasi dilakukan oleh rekan peneliti.

Intervensi konseling dilaksanakan di MTSN 3 Banjarmasin Selatan . konseling dilaksanakan pada 5 kali pertemuan. Berikut akan dipaparkan rangkaian kegiatan intervensi konseling tersebut.

1. Pertemuan pertama, Rabu 4 september 2019 jam 10.00-11.00 bertempat di Mtsn 3 Kota Banjarmasin. Kegiatan ini dilakukan untuk mendeteksi keyakinan konseli yang irasional dengan kegiatan awal melakukan perkenalan, *Ice Breaking* dan memberikan pengantar tentang konseling kelompok, melakukan peralihan untuk menuju ke suatu permasalahan yang sama dan terakhir menyimpulkan kegiatan.
2. Pertemuan ke 2 Sabtu 7 september 2019 jam 11.00-12.00 bertempat di Mtsn 3 Kota Banjarmasin. Kegiatan ini dilakukan untuk membantah keyakinan

konseli yang irasional. Pertemuan diawali dengan menanyakan kabar konseli dan membina hubungan akrab, selanjutnya intervensi kognitif dengan bertanya secara ilmiah yaitu pertanyaan itu bukan hanya untuk ditanyakan konselor kepada konseli, tetapi konseli juga harus belajar menanyakan pertanyaan pertanyaan tersebut kepada dirinya. Selanjutnya kegiatan diakhiri dengan konselor menarik kesimpulan dari pertemuan kedua.

3. Pertemuan ke 3 Senin 10 september 2019 jam 10.00-11.00 bertempat di Mtsn 3 Kota Banjarmasin. Kegiatan ini dilakukan untuk meyakinkan konseli bahwa keyakinan yang irasional harus dihilangkan. Konselor menyampaikan kata-kata motivasi agar konseli mampu membuang keyakinan irasional konseli. Dan konseling diakhiri dengan konselor menarik kesimpulan pada pertemuan ketiga.
4. Pertemuan ke 4 Rabu 12 September 2019 Jam 10.00-11.00 bertempat di Mtsn 3 Kota Banjarmasin. Kegiatan ini dilakukan untuk mengarahkan tingkah laku yang seharusnya diambil oleh konseli. Konselor mengarahkan tingkah laku yang harusnya dilakukan konseli agar perilaku konseli selaras dengan pemikiran rasional nya. Kegiatan diakhiri dengan kesimpulan dan penguatan dari konselor.
5. Pertemuan ke 5 Sabtu 15 September 2019 Jam 10.00-11.00 bertempat di Mtsn 3 Kota Banjarmasin. Kegiatan ini dilakukan untuk menguatkan perilaku baru siswa setelah diberikan konseling kelompok. Konselor memberikan penguatan

dan pematapan kepada konseli agar pemikiran rasional nya tidak mudah berubah. Diakhiri dengan kesimpulan dan evaluasi dari konselor.

B. Data Hasil Analisis

1. Deskripsi Data Sebelum Intervensi Konseling (Data Experimen)

Berikut pada tabel IV adalah hasil Pretest kelas IX C MTSN 3 Kota Banjarmasin dengan angket skala kecemasan :

Tabel IV data hasil *Pre-test* skala kecemasan

Nama	Skor	Kategori
MRA	42	ST
NMA	48	T
HS	50	T
HF	56	T
PN	53	T
An	76	S
ANA	82	S
Is	82	S
MRA	82	S
MRS	73	S
MAG	74	S
GRK	80	S
LPL	72	S
HA	72	S
MR	76	S
MAKS	77	S
SN	83	S
NU	73	S
KM	77	S
DF	67	S
MJA	73	S
SH	78	S
RNS	77	S
SA	84	S
PDS	70	S
NA	67	S

MA	67	S
Ra	80	S
MA	72	S
SR	74	S
AA	95	R
MQ	88	R
MR	86	R
MRM	94	R
RAH	89	R
Ra	92	R
AZ	94	R
NF	94	R
IF	93	R

Klasifikasi adalah signifikansi kecemasan :

Tabel VII Klasifikasi Kecemasan

No	Keterangan	Rentang Skor
1	Sangat Tinggi	25-45
2	Tinggi	46-65
3	Sedang	66-85
4	Rendah	86-105
5	Sangat Rendah	106-125

Data dari seluruh siswa kelas IX C terjaring 5 orang melalui hasil angket kecemasan yang memiliki kategori tinggi dan sangat tinggi lalu dilakukan wawancara kepada 5 orang tersebut dan siswa tersebut bersedia untuk mengikuti konseling kelompok. Berikut 5 orang yang akan diberi intervensi konseling kelompok :

Tabel VIII Hasil Pengukuran Skala Kecemasan (*Pre-test*)

KONSELI	<i>PRE-TEST</i>	
	SKOR	KATEGORI
Konseli 1 (MRA)	42	ST
Konseli 2 (NMA)	48	T
Konseli 3 (HS)	50	T
Konseli 4 (RAH)	56	T
Konseli 5 (PN)	53	T

2. Intervensi Konseling (Data Experimen)

Intervensi diberikan oleh peneliti terhadap subjek yang sudah terjaring. Intervensi dilaksanakan selama 5 kali pertemuan dengan masing masing pertemuan selama 60 menit. Selanjutnya dilaksanakan *Post-test* pada tanggal 18 September 2019.

3. Deskripsi Hasil Intervensi Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Deskripsi hasil intervensi konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang diberikan kepada MRA, NMA, HS,RAH dan PN Perkembangan konseli pada setiap pertemuan akan diuraikan sebagai berikut :

a. Konseli 1 (MRA)

Konseli 1 memiliki hasil *Pre-test* sebesar 42 dengan ketegori sangat tinggi. Konseli bersedia mengikuti konseling dari pertemuan pertama hinga pertemuan ke lima. Pada pertemuan pertama konseli memaparkan perasaan dan pemikirannya pada setoran hafalan Al-Qur'an. Dia merasa sangat cemas apabila harus banyak menghafal

Al-Qur'an dan takut akan dibully teman temannya karena dia tidak memiliki kemampuan hafalan seperti temannya yang lain. Pada pertemuan kedua konseli belajar membantah keyakinan atau pemikiran irrasionalnya dengan kata-kata yang ditanamkan dalam hati dan diri. Pada pertemuan ke tiga konseli belajar menghilangkan atau membuang jauh jauh pemikiran irrasional dengan dibantu oleh konselor dengan kata kata motivasi. Pada pertemuan ke empat konseli mengambil tingkah laku yang seharusnya diambil misalkan memperbanyak mempersiapkan diri untuk menghafal di rumah dan berteman dengan orang yang mau mengajarnya menghafal Al-Qur'an agar pemikiran rasional nya selaras dengan perilaku yang dilakukannya. Pertemuan kelima adalah pertemuan terakhir konseli menguatkan pemikiran rasionalnya dia merasa lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya.

b. Konseli 2 (NMA)

Konseli 2 memiliki hasil *Pre-test* sebesar 48 dengan ketegori tinggi. Konseli bersedia mengikuti konseling dari pertemuan pertama hingga pertemuan ke lima. Pada pertemuan pertama konseli memaparkan perasaan dan pemikirannya pada setoran hafalan Al-Qur'an. Dia merasa cemas ketika ingin setor hafalan Al-Qur'an. Pada pertemuan kedua konseli belajar membantah keyakinan atau pemikiran irrasionalnya dengan kata-kata yang ditanamkan dalam hati dan diri. Pada pertemuan ke tiga konseli belajar menghilangkan atau membuang jauh jauh pemikiran irrasional dengan dibantu oleh konselor dengan kata kata motivasi. Pada pertemuan ke empat

konseli mengambil tingkah laku yang seharusnya diambil misalkan memperbanyak mempersiapkan diri untuk menghafal di rumah dan mengatur jadwal berteman untuk lebih banyak menghafal di rumah. Pertemuan kelima adalah pertemuan terakhir konseli di sini konseli menguatkan pemikiran rasionalnya dia merasa kalau usaha yang kuat akan membuahkan hasil yang maksimal, dia mempersiapkan diri sebelum maju setoran hafalan Al-Qur'an.

c. Konseli 3 (HS)

Konseli 3 memiliki hasil *Pre-test* sebesar 50 dengan kategori tinggi. Konseli bersedia mengikuti konseling dari pertemuan pertama hingga pertemuan ke lima. Pada pertemuan pertama konseli memaparkan perasaan dan pemikirannya pada setoran hafalan Al-Qur'an. Dia merasa cemas ketika setor hafalan Al-Qur'an karena itu syarat kenaikan kelas dan kelulusan. Pada pertemuan kedua konseli belajar membantah keyakinan atau pemikiran irrasionalnya dengan kata-kata yang ditanamkan dalam hati dan diri. Pada pertemuan ke tiga konseli belajar menghilangkan atau membuang jauh jauh pemikiran irrasional dengan dibantu oleh konselor dengan kata kata motivasi. Pada pertemuan ke empat konseli mengambil tingkah laku yang seharusnya diambil misalkan memperbanyak menghafal di rumah dan mengatur jadwal berteman. Agar pemikiran rasionalnya selaras dengan perilaku yang dilakukannya. Pertemuan kelima adalah pertemuan terakhir konseli menguatkan pemikiran rasionalnya dia merasa terlalu banyak berteman membuatnya lalai dalam

menghafal Al-Qur'an, dia mengatur waktu dalam menghafal dan bermain agar siap untuk maju setoran hafalan Al-Qur'an.

d. Konseli 4 (RAH)

Konseli 4 memiliki hasil *Pre-test* sebesar 56 dengan kategori tinggi. Konseli bersedia mengikuti konseling dari pertemuan pertama hingga pertemuan ke lima. Pada pertemuan pertama konseli memaparkan perasaan dan pemikirannya pada setoran hafalan Al-Qur'an. Dia merasacemas ketika setor hafalan Al-Qur'an karena takut dibully karena tidak lancar seperti teman yang lain. Pada pertemuan kedua konseli belajar membantah keyakinan atau pemikiran irrasionalnya dengan kata-kata yang ditanamkan dalam hati dan diri. Pada pertemuan ke tiga konseli belajar menghilangkan atau membuang jauh jauh pemikiran irrasional dengan dibantu oleh konselor dengan kata kata motivasi. Pada pertemuan ke empat konseli mengambil tingkah laku yang seharusnya diambil misalkan memperbanyak mempersiapkan diri untuk menghafal di rumah agar lebih lancar ketika maju setor hafalan dan mengatur jadwal berteman agar pemikiran rasionalnya selaras dengan perilaku yang dilakukannya dan merasa siap untuk menghafal. Pertemuan kelima adalah pertemuan terakhir konseli menguatkan pemikiran rasionalnya dia merasa walau kemampuan seseorang berbeda-beda tetapi dengan usaha yang sama dia pasti bisa seperti teman yang lainnya.

e. Konseli 5 (PN)

Konseli 5 memiliki hasil *Pre-test* sebesar 53 dengan kategori tinggi. Konseli bersedia mengikuti konseling dari pertemuan pertama hingga pertemuan ke lima. Pada pertemuan pertama konseli memaparkan perasaan dan pemikirannya pada setoran hafalan Al-Qur'an. Dia merasa cemas karena takut salah ketika setor hafalan Al-Qur'an. Pada pertemuan kedua konseli belajar membantah keyakinan atau pemikiran irrasionalnya dengan kata-kata yang ditanamkan dalam hati dan diri. Pada pertemuan ke tiga konseli belajar menghilangkan atau membuang jauh jauh pemikiran irrasional dengan dibantu oleh konselor dengan kata kata motivasi. Pada pertemuan ke empat konseli mengambil tingkah laku yang seharusnya diambil misalkan berlatih menghafal di rumah agar siap ketika maju setor hafalan dan berteman dengan teman yang lebih baik dalam hal hafalan Al-Qur'an agar pemikiran rasionalnya selaras dengan perilaku yang dilakukannya. Pertemuan kelima adalah pertemuan terakhir konseli menguatkan pemikiran rasionalnya dia merasa harus bersemangat dalam menjalani hidup karena rasa semangat akan membantunya lebih rajin dalam menghafal Al-Qur'an.

4. Deskripsi Data Sesudah Intervensi Konseling

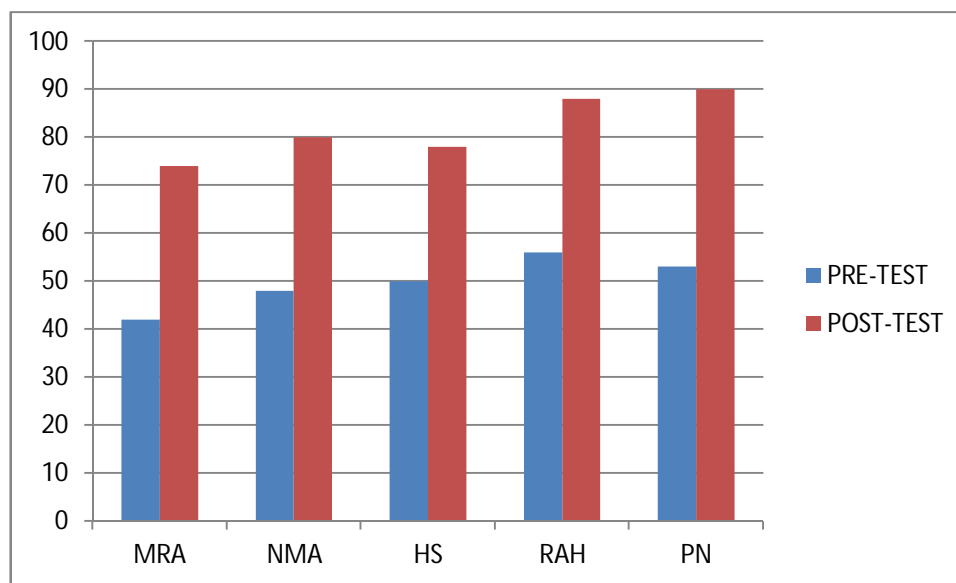
Peneliti Melakukan *Post-test* Untuk mengetahui perubahan dari konseli setelah diberikan intervensi konseling kelompok. Berikut hasil *Post-test* yang di berikan kepada konseli :

Tabel IX Hasil Pengukuran Skala Kecemasan (*Post-test*)

KONSELI	POST-TEST	
	SKOR	KATEGORI
Konseli 1 (MRA)	74	S
Konseli 2 (NMA)	80	S
Konseli 3 (HS)	78	S
Konseli 4 (RAH)	88	R
Konseli 5 (PN)	90	R

Berdasarkan hasil *Pretest* dan *Posttest* siswa berikut adalah data hasil perbandingan

Pre-test dan *Post-test* :



Gambar III Grafik Hasil Skala Kecemasan

Dapat dilihat pada tabel perbandingan di atas dari kategori *Post-Test* mengalami perubahan yang tadinya hasil *Pre-test* Tinggi dan rendah setelah diberikan intervensi konseling kelompok kategori berubah menjadi sedang dan rendah.

5. Deskripsi Kuantitatif Observasi Konselor

Penilaian observasi pada konselor dari tahap awal, tahap kerja dan tahap akhir, dapat dilihat pada tabel observasi konselor dibawah ini.

a. Hasil observasi pertemuan 1 pelaksanaan konseling kelompok

Pada pertemuan ini mendeteksi Keyakinan Konseli yang Irasional.

Tabel X Hasil Observasi Pertemuan 1

Konseling kelompok tahap I yaitu tahap pembentukan. Tahap pembentukan adalah dimana anggota kelompok saling memperkenalkan diri kepada anggota lain dan II yaitu tahap peralihan adalah jembatan untuk ke tahap selanjutnya disini penentuan topik dan masalah.

Nama Konselor :	Fhatur Aditia Rachman
Nama Konseli :	1. MRA 2. NMA 3. HS 4. RAH 5. PN
Tanggal Pertemuan	Rabu 4 Sebtember 2019
Nama Observer :	H Zainal Arifin, S.Pd
Tanggal Penilaian	Rabu 4 Sebtember 2019

No	Tahap dan Kegiatan	Skala Penilaian Observer
1	Pembukaan	
2	Penyambutan	4
3	Perkenalan	4
4	Membangun Hubungan Baik	4
5	Menyampaikan Asas Bimbingan dan Konseling	3
6	Melakukan Kontrak Konseling	4
7	Kegiatan Inti	

8	Menggali dan mendengarkan pemikiran irasional siswa	4
9	Penutup	
10	Menyimpulkan hasil konseling	3
11	Menutup Kegiatan	4

Dari pertemuan pertama pemberian intervensi konseling kelompok tentang mendeteksi keyakinan konseli yang irasional berjalan dengan baik, konseli mau terbuka untuk bercerita tentang perasaan dan pemikiran yang dirasakannya. Di pertemuan pertama ini masuk pada A (*Activating Event*) dan B (*Belief*).

b. Hasil Observasi Pertemuan 2 Pelaksanaan Konseling Kelompok

Pada pertemuan ini membantah Keyakinan Siswa yang Irasional.

Tabel XI Hasil Observasi Pertemuan 2

Konseling kelompok tahap III yaitu tahap kegiatan adalah tahap penerapan tehnik dalam konseling kelompok pada tahap ini untuk membantah keyakinan siswa yang irasional.

Nama Konselor :	Fhatur Aditia Rachman
Nama Konseli :	1. MRA 2. NMA 3. HS 4. RAH 5. PN
Tanggal Pertemuan	Sabtu 7 September 2019
Nama Observer :	H Zainal Arifin, S.Pd
Tanggal Penilaian	Sabtu 7 September 2019

No	TAHAP DAN KEGIATAN	SKALA PENILAIAN OBSERVER
1	PEMBUKAAN	
2	Membuka pertemuan dan menanyakan kabar	4

3	Menanyakan Perasaan setelah pertemuan pertama	4
4	KEGIATAN INTI	
5	Membantah keyakinan konseli yang irasional	3
6	Meyakinkan bahwa keyakinan yang irasional merugikan diri sendiri	4
7	PENUTUP	
8	Menyimpulkan hasil pertemuan	4
9	Menutup Kegiatan	4

Di pertemuan ke 2 pemberian intervensi konseling kelompok tentang membantah keyakinan siswa yang irasional berjalan dengan baik, siswa menyadari bahwa keyakinan irasionalnya itu sangat merugikan dirinya sendiri. Pada pertemuan ke tiga ini masuk pada C (*Consequence*).

c. Hasil Observasi Pertemuan 3 Pelaksanaan Konseling Kelompok

Pada pertemuan ini meyakinkan Bahwa Keyakinan Yang Irasional Harus Dihilangkan.

Tabel XII Hasil Observasi Pertemuan 3

Konseling kelompok tahap III yaitu tahap kegiatan adalah tahap penerapan tehnik dalam konseling kelompok pada tahap ini untuk meyakinkan bahwa keyakinan yang irasional harus dihilangkan.

Nama Konselor :	Fhatur Aditia Rachman
Nama Konseli :	1. MRA 2. NMA 3. HS 4. RAH 5. PN
Tanggal Pertemuan	Senin 10 September 2019
Nama Observer :	H Zainal Arifin, S.Pd

Tanggal Penilaian	Senin 10 September 2019
-------------------	-------------------------

No	TAHAP DAN KEGIATAN	SKALA PENILAIAN OBSERVER
1	PEMBUKAAN	
2	Membuka pertemuan dan menanyakan kabar	3
3	Menanyakan Perasaan setelah pertemuan kedua	4
4	KEGIATAN INTI	
5	Meyakinkan kembali pemikiran irasional harus dihilangkan	4
6	Memberikan pemikiran baru yang rasional kepada konseli	4
7	PENUTUP	
8	Menyimpulkan hasil pertemuan	3
9	Menutup Kegiatan	4

Di pertemuan ke 3 pemberian intervensi konseling kelompok tentang meyakini keyakinan irasional harus dihilangkan berjalan dengan baik, siswa sangat sadar akan kerugian apabila keyakinan irasionalnya tidak dihilangkan dan siswa ditanamkan pemikiran rasional dari konselor. Pada pertemuan ke tiga ini masuk pada C (*Consequence*) dan D (*Disputing Effect*).

d. Hasil Observasi Pertemuan 4 Pelaksanaan Konseling Kelompok

Mengarahkan tingkah laku yang seharusnya diambil (Perilaku)

Tabel XIII Hasil Observasi Pertemuan 4

Konseling kelompok tahap III yaitu tahap kegiatan adalah tahap penerapan tehnik dalam konseling kelompok pada tahap ini mengarahkan tingkah laku yang seharusnya diambil.

Nama Konselor :	Fhatur Aditia Rachman
Nama Konseli :	1. MRA

	2. NMA 3. HS 4. RAH 5. PN
Tanggal Pertemuan	Rabu 12 September 2019
Nama Observer :	H Zainal Arifin, S.Pd
Tanggal Penilaian	Rabu 12 September 2019

No	TAHAP DAN KEGIATAN	SKALA PENILAIAN OBSERVER
1	PEMBUKAAN	
2	Membuka pertemuan dan menanyakan kabar	3
3	Menanyakan Perasaan setelah pertemuan ketiga	4
4	KEGIATAN INTI	
5	Mengarahkan perilaku konseli yang seharusnya diambil agar selaras dengan pemikiran rasionalnya.	4
7	PENUTUP	
8	Menyimpulkan hasil pertemuan	4
9	Menutup Kegiatan	4

Di Pertemuan ke 4 pemberian intervensi konseling kelompok tentang mengarahkan perilaku yang seharusnya diambil berjalan dengan baik, siswa diarahkan oleh konselor perilaku yang seharusnya diambil agar selaras dengan pemikiran rasionalnya. Pada pertemuan ini masuk pada D (*Disputing Effect*) dan E (*Effect*).

e. Hasil Observasi Pertemuan 5 Pelaksanaan Konseling Kelompok

Menguatkan perilaku baru setelah diberikan konseling Kelompok

Tabel XIV Hasil Observasi Pertemuan 5

Konseling kelompok tahap IV yaitu tahap pengakhiran yaitu menutup dan menarik kesimpulan dari seluruh pertemuan konseling kelompok dan menguatkan perilaku dan pemikiran baru siswa.

Nama Konselor :	Fhatur Aditia Rachman
Nama Konseli :	1. MRA 2. NMA 3. HS 4. RAH 5. PN
Tanggal Pertemuan	Sabtu 15 September 2019
Nama Observer :	H Zainal Arifin, S.Pd
Tanggal Penilaian	Sabtu 15 September 2019

No	TAHAP DAN KEGIATAN	SKALA PENILAIAN OBSERVER
1	PEMBUKAAN	
2	Membuka pertemuan dan menanyakan kabar	4
3	Menanyakan Perasaan setelah pertemuan keempat	4
4	KEGIATAN INTI	
5	Mendengarkan paparan perasaan konseli yang baru setelah diberikan nya konseling individual	4
6	Menguatkan Kembali Keyakinan rasional dan perilaku konseli harus selalu baik	4
7	PENUTUP	
8	Menyimpulkan hasil pertemuan	4
9	Menutup Kegiatan	4

Di pertemuan ke 5 pemberian intervensi konseling kelompok berjalan dengan baik, siswa memaparkan pemikiran rasional dan tingkahlaku yang di lakukan nya dan siswa merasakan dampak yang baik dan konselor memberikan penguatan pemikiran rasional siswa dengan kata-kata motivasi pada pertemuan ini masuk pada E (*Effect*).

6. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Tabel XV Output Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
SebelumKonseling	,167	5	,200	,980	5	,932

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
SesudahKonseling	,216	5	,200	,925	5	,564

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Pada output dapat diketahui bahwa data sebelum dikonseling nilai Sig sebesar 0,932 dan data sesudah konseling sebesar 0,564. Karena signifikansi lebih dari 0,05 jadi data sebelum dan sesudah dikonseling dinyatakan berdistribusi normal.¹

b. Uji Homogenitas

Tabel XVI Output Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

data hasil konseling

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,935	1	8	,362

Dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada output '*Test Of Homogeneity of Variances*' adalah 0,362. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka Homogenitas diterima. Jadi asumsi homogenitas terpenuhi.²

¹ Djudin, Tomo. *Statistika Parametrik*, (Yogyakarta : Tiara Wacana, 2013). h 38

² Ibid, h. 48

7. Data Hasil Uji Hipotesis

Tabel XVII Output Uji Hipotesis

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 Sebelum di berikan konseling - Sesudah di berikan konseling	-32,200	3,194	1,428	-36,166	-28,234	22,545	4	,000

Pada output '*Paired Sampel T Test*' yang berupa nilai hitung 95%. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_a di terima³. Berdasarkan rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa ada keefektifan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Untuk mengatasi kecemasan diri siswa dalam menyeter hafalan Al-Qur'an.

Disini peneliti menggunakan cara signifikansi berdasarkan nilai signifikansi dalam menguji hipotesis.

³ Ibid, h. 85

8. Analisis Data

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat keefektifan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk mengatasi kecemasan diri siswa dalam menyeter hafalan Al-Qur'an. Taraf signifikansi menggunakan 0,05. Berdasarkan analisis signifikansi nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_a di terima.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* efektif untuk mengatasi kecemasan diri siswa dalam menyeter hafalan Al-Qur'an. Secara teoritis konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* efektif untuk mengatasi kecemasan diri siswa dalam menyeter hafalan Al-Qur'an.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah konseli mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* konseli mengalami penurunan dalam tingkat kecemasan dari sangat tinggi menjadi sedang bahkan rendah. Penurunan ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* mampu menurunkan kecemasan diri siswa dalam menyeter hafalan Al-Qur'an.

Hasil penelitian ini mendukung teori yang dibahas pada bab II yaitu penerapan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dapat digunakan untuk menangani perasaan-perasaan cemas dan ketakutan. Sehubungan dengan penerapan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* mampu mengatasi

kecemasan, maka peneliti mengembangkan pedoman konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk mengatasi kecemasan diri siswa dalam menyeter hafalan Al-Qur'an.

Secara umum kecemasan konseli setelah diberikan intervensi konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* memperoleh penurunan kecemasan dari sangat tinggi dan tinggi menjadi sedang dan rendah. Maka kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dianggap efektif untuk mengatasi kecemasan diri siswa dalam menyeter hafalan Al-Qur'an.

Tujuan utama REBT berfokus pada membantu konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. REBT membatu konseli agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui kekacauan, konseli dalam REBT dapat mrngekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu klien agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap sesuatu peristiwa.⁴

REBT bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.⁵

⁴ Komalasari, Gantina, *Teori dan Teknik Konseling* h 213

⁵ Willis, Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*. (Bandung: Alfabeta. 2004). h 76

Sesuai dengan penemuan peneliti melakukan intervensi konseling yang mengikuti teori pada bab II yaitu teori A-B-C dalam mengolah kognitif konseli yang pertama peneliti menerangkan suatu fakta bahwa menyeter hafalan Al-Qur'an adalah syarat untuk mengikuti ujian lalu peneliti mencoba mengalihkan pemikiran irasionalnya dengan pemikiran rasional melalui konseling kelompok dengan 5 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama konseli dengan kategori sangat tinggi memaparkan pemikiran irasionalnya bahwa dia takut tidak dapat menyaingi kemampuan menghafal teman-temannya dan takut di bully karena tidak bisa secepat teman-temannya dalam menghafal Al-Qur'an dan dalam kategori tinggi memaparkan pemikiran irasionalnya bahwa dia sangat cemas karena kurang siap ketika setoran hafalan Al-Qur'an dan tugas setoran hafalan Al-Qur'an ini menjadi syarat utama dalam mengikuti ujian sekolah dan ujian nasional. Pada pertemuan terakhir konseli memaparkan pemikiran rasionalnya dengan kategori sangat tinggi memaparkan bahwa dia merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya dan dalam kategori tinggi memaparkan usaha yang kuat akan membuahkan hasil yang maksimal dia lebih mempersiapkan diri dengan menghafal Al-Qur'an di rumah dan peneliti juga menguatkan pemikiran rasional konseli dengan kata-kata motivasi. Sesuai dengan susunan teori A-B-C dalam buku Gerald Corey.

a. Tahap Kognitif (Pengelolaan Pemikiran dan Pandangan)

Tahap ini secara konsekuensial peran konselor adalah:

Mengidentifikasi, menerangkan, dan menunjukkan masalah (A-B-C) yang dihadapi konseli dengan keyakinan irasionalnya :

a. *Antecedent event* (A) merupakan keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. Seperti perceraian, kelulusan bagi siswa, dan ujian skripsi juga dapat menjadi antecedent event bagi seseorang.

b. *Belief* (B) merupakan keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan yang irrasional (*rational belief* atau *rB*) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau *iB*).

c. *Emotional consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Kalau digambarkan hubungan antara peristiwa, sistem keyakinan dan reaksi, seperti digambar sebagai berikut: A B C D *Antecedent Belief Emotional Disputing Event Consequence*.

Terapi *rational emotive behaviour* tentang kepribadian menggunakan formula A-B-C.⁶

⁶ Gerald, Corey. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* h 242

Penelitian ini didukung dengan kesimpulan penelitian terdahulu tentang konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* berikut adalah penelitian terdahulu yang juga menggunakan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk permasalahan kecemasan siswa. Beberapa penelitian terdahulu tersebut diantaranya penelitian dari Hayu Stevani dan Andi Tahir yang menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* efektif mengatasi kecemasan siswa.

Berdasarkan penelitian tersebut *rational emotif behavioral therapy (REBT)* memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung. dapat disimpulkan bahwa hasil hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak.⁷

Berdasarkan penelitian tersebut, disimpulkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok yang dibantu dengan pendekatan REBT yang diterapkan dengan menggunakan model ABCDE dan teknik tugas pekerjaan rumah efektif untuk mengatasi kecemasan siswa untuk berbicara di depan orang (di kelas).⁸

9. Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki kelebihan karena dapat memberikan hasil fakta di lapangan mengenai keefektifan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

⁷Stevani, Hayu. 2016. *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa*. Jurnal dari Universitas Negri Bandar Lampung.

⁸ Tahir, Andi. 2016. *Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung*. Skripsi dari Universitas Negri Padang.

(REBT) untuk mengatasi kecemasan diri siswa dalam menyeter hafalan Al-Qur'an. Beberapa kelebihan dengan pendekatan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* adalah konseli dapat mengetahui apa saja yang menjadi pikiran irasional konseli, dan konseli juga mengetahui bagaimana caranya untuk membantah pemikiran irasional sehingga muncullah pemikiran baru yang rasional.

Berdasarkan uraian di atas konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk mengatasi kecemasan diri siswa dalam menyeter hafalan Al-Qur'an sangat efektif dilakukan. Oleh karena itu konselor dapat menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk mengatasi kecemasan diri siswa dalam menyeter hafalan Al-Qur'an.

Penelitian ini memiliki keterbatasan diantara nya pada konseli yang sesekali kurang focus pada awal konseling karena belum terlalu faham tentang konseling kelompok setelah dijelaskan oleh peneliti konseli sudah bisa faham dan focus dalam berjalannya konseling kelompok.

10. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk mengatasi kecemasan diri siswa dalam menyeter hafalan Al-Qur'an, berimpikasi positif memberikan pada bidang Bimbingan

dan Konseling, karena dapat menjadi alternatif dalam melaksanakan konseling kelompok.