

ABSTRAK

Mir'atun Nadifah: *Keefektifan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di MAN 2 Paringin*, di bawah bimbingan I: Drs. Abdul Hayat, M.Pd dan II: Dr. Ahmad Salabi, M.Pd, pada program S1 UIN Antasari Banjarmasin, 2017.

Kata Kunci: Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional.

Ujian Nasional (UN) merupakan syarat bagi siswa untuk menentukan kelulusan dan dapat melanjutkan ke jenjang yang selanjutnya, akan tetapi bagi kebanyakan siswa Ujian Nasional merupakan beban dan kewajiban yang harus dilakukan, karena menyangkut kelulusan mereka. Peneliti ingin membantu siswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi Ujian Nasional dengan memberikan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Peneliti menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teori ABC.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen *Pre-Experimental Designs* metode ini digunakan karena dalam penelitian ini sampel tidak dipilih secara random. Desain eksperimen *One Group Pretest Posttest Design*. Hasil analisis skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional tersebut diperoleh 10 orang dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 20, yaitu menggunakan *paired samples T Test* atau uji t sampel berpasangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa taraf signifikansi menggunakan 0,05. Berdasarkan hasil analisis diketahui nilai t hitung -5,756, t tabel dapat dilihat pada tabel statistik pada signifikansi $0,05:2 = 0,025$ dengan derajat kebebasan (df) $n-1$ atau $10-1 = 9$, hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 2,262/-2,262, pengambilan keputusan t hitung $> t$ tabel atau $-t$ hitung $< -t$ tabel jadi H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah dapat diketahui bahwa $-t$ hitung $< -t$ tabel ($-5,756 < -2,262$) jadi H_0 ditolak dan H_a diterima. $-t$ hitung $< -t$ tabel atau -5,756 lebih kecil dari -2,262 sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa ada keefektifan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah konseli mengikuti konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), konseli memperoleh peningkatan skor skala kecemasan dan penurunan kategori, dari kategori sedang mencapai kategori rendah. Maka kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dianggap efektif untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional.