

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pada bab IV akan dipaparkan tentang gambaran umum pelaksanaan intervensi konseling, deskripsi data hasil analisis intervensi konseling dan hasil uji hipotesis. Bab ini juga dilengkapi dengan pembahasan mengenai tentang implikasi penelitian dalam bidang bimbingan dan konseling, serta mengenai 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 adalah sebagai berikut:

1. Konseli

Konseli terdiri dari 10 orang siswa MAN 2 Paringin. Konseli diperoleh melalui *pre-test* yang diberikan kepada 59 orang siswa kelas XII IPS 1, XII IPS 2, dan XII AGAMA dengan skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional. Adapun inisial 10 konseli tersebut yaitu: Ar, As, Da, M.R, Pa, Ri, Ze, Au, Nu, Ra. 6 konseli berjenis kelamin laki-laki dan 4 konseli berjenis kelamin perempuan. Hasil *pre-test* dapat dilihat pada lampiran.

2. Observer

Observer terdiri dari 2 orang, yaitu: (a) Jaimah, S.Pd (Guru Bimbingan dan Konseling MAN 2 Paringin), (b) M. Irsyadi, S.Pd (Guru Bimbingan dan Konseling MAN 2 Paringin). Tugas observer adalah untuk memberikan

penilaian terhadap pelaksanaan konseling dan perkembangan konseli. Panduan dapat dilihat di lampiran.

3. **Konselor**

Konselor terdiri dari 1 orang mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Antasari Banjarmasin, yaitu Nunung Mustagfirah. Pemilihan konselor berdasarkan kesediaan dan pengalaman organisasi. Lembar kesediaan konselor dapat dilihat di lampiran.

4. **Dokumentasi**

Pada pelaksanaan konseling dokumentasi oleh peneliti sendiri.

Lebih jelasnya mengenai orang yang terlibat dalam kegiatan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1 Orang-Orang yang Terlibat pada Pelaksanaan Intervensi Konseling

Nama	Jabatan	Keterangan
Jaimah, S.Pd	Guru Bimbingan dan Konseling MAN 2 Paringin	Observer
M. Irsyadi, S.Pd	Guru Bimbingan dan Konseling MAN 2 Paringin	Observer
Nunung Mustagfirah	Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin	Konselor
Mir'atun Nadifah	Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin	Dokumenter/ Peneliti

Intervensi konseling dilaksanakan di 1 lokasi, yaitu di MAN 2 Paringin. Konseling dilaksanakan selama tiga hari. Berikut akan dipaparkan rangkaian kegiatan intervensi konseling tersebut.

1. Pertemuan pertama, Selasa 21 Februari 2017 jam 11.00-12.00 bertempat di MAN 2 Paringin. Kegiatan ini dilakukan untuk mendeteksi keyakinan konseli yang irasional dengan kegiatan awal melakukan perkenalan, *Ice Breaking*, memberikan pengantar terkait dengan pelaksanaan Konseling Kelompok, membagi formulir kesediaan konseli untuk mengikuti kegiatan Konseling Kelompok dari awal sampai akhir kegiatan, membagi formulir *self help*, diskusi dengan kelompok apa yang menjadi masalah pada diri konseli, dan terakhir menyimpulkan kegiatan.
2. Pertemuan kedua, Rabu 22 Februari 2017 jam 09.00-10.00 bertempat di MAN 2 Paringin. Kegiatan ini dilakukan untuk membantah keyakinan konseli yang irasional. Pertemuan diawali dengan menanyakan kabar peserta dan membina hubungan akrab, selanjutnya intervensi kognitif dengan bertanya secara ilmiah yaitu pertanyaan itu bukan hanya untuk ditanyakan oleh konselor kepada konseli, tetapi konseli juga harus belajar menanyakan pertanyaan-pertanyaan itu kepada dirinya. Selanjutnya konseli mengisi lembar *Dispute Your Irrasional Beliefs*. Terakhir konselor menarik kesimpulan dari pertemuan kedua.
3. Pertemuan ketiga, Kamis 23 Februari 2017, jam 09.30-10.30 bertempat di MAN 2 Paringin. Pertemuan ketiga ini untuk dilakukan meyakinkan bahwa keyakinan yang irasional harus dihilangkan. Pertemuan diawali dengan mengidentifikasi keyakinan konseli yang rasional, mengisi lembar alasan, konseli menyampaikan perasaan barunya, sebagai penutup konselor menarik kesimpulan dan menegaskan kembali keputusan yang telah diambil oleh

konseli, dan ucapan terima kasih dan perpisahan kelompok serta menutup pertemuan.

Lebih jelasnya mengenai rangkaian kegiatan intervensi konseling dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Rangkaian Kegiatan Intervensi Konseling Kelompok

Pelaksanaan Penelitian	Kegiatan	Jadwal Dan Tempat Pelaksanaan
Pertemuan 1	Mendeteksi keyakinan konseli yang irasional	Selasa 21 Februari 2017 jam 11.00-12.00 bertempat di MAN 2 Paringin.
Pertemuan 2	Membantah keyakinan konseli yang irasional	Rabu 22 Februari 2017 jam 09.00-10.00 bertempat di MAN 2 Paringin
Pertemuan 3	Meyakinkan bahwa keyakinan yang irasional harus dihilangkan.	Kamis 23 Februari 2017, jam 09.30-10.30 bertempat di MAN 2 Paringin

B. Data Hasil Analisis

1. Intervensi Konseling (Data Eksperimen)

Sebelum melaksanakan intervensi peneliti melakukan *assessment* di MAN 2 Paringin dengan cara memberikan skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional (*pre-test*) pada kelas XII IPS 1, XII IPS 2, dan XII AGAMA karena kelas XII akan menghadapi Ujian Nasional dengan jumlah siswa 59. Hasil pengukuran skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional di peroleh 10 (16,9%) siswa memperoleh skor kecemasan menghadapi Ujian Nasional rendah, 41 (69,4%) siswa yang memperoleh skor kecemasan menghadapi Ujian Nasional sedang, 8 (13,5%) siswa yang memperoleh skor kecemasan menghadapi Ujian Nasional tinggi.

Berdasarkan hasil *pre-test* tersebut peneliti melakukan wawancara terhadap siswa yang mendapat skor terendah dan kategori tinggi yang berjumlah 8

orang, dan peneliti mengambil sampel 1 orang dengan kategori sedang dan 1 orang dengan kategori rendah, sehingga jumlah siswa yang akan mengikuti konseling kelompok ada 10 siswa. Hasil wawancara dengan 10 siswa bersedia mengikuti konseling kelompok.

Intervensi diberikan oleh 1 orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Antasari Banjarmasin terhadap subjek yang telah terjaring. Intervensi dilaksanakan selama 3 hari pada tanggal 21 Februari 2017 sampai dengan 23 Februari 2017 dengan waktu pertemuan selama 60 menit, selanjutnya dilaksanakan *post-test* pada tanggal 24 Februari 2017.

Peneliti melakukan diskusi dengan observer (guru bimbingan dan konseling) untuk menganalisis hasil observasi proses pelaksanaan konseling dan perkembangan konseli. Deskripsi hasil observasi keterlaksanaan konseling dapat dilihat pada lampiran dan deskripsi perkembangan konseli dapat dilihat pada lampiran.

2. Deskripsi Hasil Intervensi Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Deskripsi hasil intervensi konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang diberikan kepada 10 konseli. Perkembangan konseli pada setiap pertemuan akan diuraikan sebagai berikut.

a. Konseli 1 (Ar)

Konseli 1 memiliki hasil skor *pre-test* sebesar 59 dengan kategori tinggi. Konseli bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal sampai akhir kegiatan, dan konseli mengisi lembar kesediaan mengikuti kegiatan. Pada pertemuan pertama konseli mengisi formulir *self help* yang isinya

mendeskripsikan perasaan saat ini untuk menghadapi Ujian Nasional. Konseli mengungkapkan khawatir dengan Ujian Nasional dan takut akan mengecewakan orang tua. Pada pertemuan kedua konseli mengisi lembar *dispute your irrational beliefs* apa saja keyakinan yang dimiliki konseli dan bagaimana konseli membantah keyakinan yang irasional. Pada pertemuan ketiga adalah pertemuan terakhir konseli sudah ada keyakinan yang dimiliki yaitu keyakinan yang rasional, konseli mengisi lembar yang disediakan konselor.

b. Konseli 2 (As)

Konseli 2 memiliki hasil skor *pre-test* sebesar 85 dengan kategori sedang. Konseli bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dengan mengisi lembar kesediaan mengikuti konseling. Pada pertemuan pertama konseli aktif dan konseli mengisi formulir *self help* konseli mengungkapkan meskipun sudah belajar konseli masih merasa cemas karena Ujian Nasional yang menentukan kelulusan. Pada pertemuan kedua konseli mengisi lembar bantahan, konseli mengungkapkan keyakinannya dan konseli membantah sendiri keyakinan yang irasional, konseli takut tidak dapat menjawab soal ujian dan konseli membantah harus belajar lebih giat lagi agar dapat menjawab soal Ujian Nasional. Pada pertemuan ketiga konseli mengungkapkan bahwa Ujian Nasional tidak perlu ditakuti.

c. Konseli 3 (Da)

Konseli 3 memiliki hasil skor *pre-test* sebesar 61 dengan kategori tinggi. Pada pertemuan pertama konseli cukup aktif dan antusias dalam mengikuti konseling, konseli juga bersedia mengisi lembar kesediaan mengikuti konseling

kelompok dari awal kegiatan sampai akhir. Konseli mengisi formulir *self help* yaitu mendeskripsikan perasaan saat ini untuk menghadapi Ujian Nasional, konseli mengungkapkan bahwa konseli takut ketika Ujian Nasional akan datang, karena Ujian Nasional adalah penentu kelulusan, konseli takut gagal. Pada pertemuan kedua konseli mengisi lembar *dispute your irrational beliefs* yaitu membantah keyakinan konseli yang irasional, keyakinan konseli adalah konseli sibuk dengan pekerjaan diluar sehingga konseli tidak fokus belajar dan takut gagal dalam menghadapi Ujian Nasional, dan konseli membantah keyakinannya itu dengan memikirkan bagaimana konseli harus bisa membagi waktu belajar agar lebih siap menghadapi Ujian Nasional. Pada pertemuan ketiga konseli sudah memunculkan perasaan baru setelah mengikuti konseling kelompok, konseli mengungkapkan bahwa perasaan takut dan cemas sudah berkurang.

d. Konseli 4 (Mr)

Konseli 4 memiliki hasil skor *pre-test* sebesar 101 dengan kategori rendah. Konseli termasuk siswa yang kecemasannya rendah, pada pertemuan pertama konseli mendeskripsikan perasaannya masih ada keraguan yaitu tidak lulus. Pada pertemuan kedua konseli mengungkapkan keyakinannya bahwa kurang percaya diri dalam menjawab Ujian Nasional, dan konseli membantah keyakinannya yaitu harus belajar dan bersungguh-sungguh agar percaya diri akan dapat menjawab soal Ujian Nasional. Pada pertemuan ketiga konseli mengungkapkan bahwa sudah merasa tenang dan yakin sehingga tidak ada keraguan lagi dalam menghadapi Ujian Nasional.

e. Konseli 5 (Pa)

Konseli 5 memiliki hasil skor *pre-test* sebesar 56 dengan kategori tinggi. Pada pertemuan pertama konseli bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan mengisi lembar kesediaan, konseli mengisi lembar yang disediakan konselor yaitu lembar deskripsi perasaan saat ini untuk menghadapi Ujian Nasional, konseli mengungkapkan bahwa konseli cemas dan belum cukup yakin bisa lulus dalam ujian karena ilmu yang dipelajari belum cukup bagi konseli. Pada pertemuan kedua konseli mengisi lembar bantahan dimana konseli harus mengemukakan apa saja keyakinan yang irasional di bantah oleh keyakinan rasional, konseli mengungkapkan keyakinannya yaitu takut tidak bisa menjawab soal Ujian Nasional maka dibantah dengan harus lebih giat belajar pasti bisa menjawab soal Ujian Nasional. Pada pertemuan ketiga konseli sudah bisa memunculkan perasaan barunya yaitu dengan adanya konseling dan sudah membantah keyakinan-keyakinan yang irasional sekarang konseli sudah kurang cemasnya.

f. Konseli 6 (Ri)

Konseli 6 memiliki hasil skor *pre-test* sebesar 59 dengan kategori tinggi. Pada pertemuan pertama konseli cukup aktif dan konseli bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dari awal sampai akhir, saat mengisi formulir *self help* konseli mendeskripsikan perasaannya yaitu konseli takut tidak bisa menjawab soal Ujian Nasional dengan baik dan takut kalau tidak bisa lulus sekolah karena soal Ujian Nasional sangat sulit bagi konseli. Pada pertemuan kedua konseli pun mengisi lembar keyakinan dan bantahan yaitu konseli

membantah keyakinan yang irasional, konseli mengungkapkan keyakinannya yaitu takut tidak bisa menjawab soal Ujian Nasional dan takut nilainya jelek, konseli membantah dengan harus belajar agar bisa menjawab dan nilainya tidak jelek. Pada pertemuan ketiga perasaan baru konseli yang rasional yaitu setelah mengikuti konseling kelompok konseli merasa tenang dan yakin bahwa konseli bisa menjawab semua soal Ujian Nasional.

g. Konseli 7 (Ze)

Konseli 7 memiliki hasil skor *pre-test* sebesar 53 dengan kategori tinggi. Pada pertemuan pertama konseli bersedia mengisi lembar kesediaan mengikuti kegiatan konseling kelompok dari awal sampai akhir, saat mengisi formulir *self help* konseli mengungkapkan bahwa konseli cemas dan takut tidak lulus Ujian Nasional, dan takut jika konseli ada masalah dan akan terganggu pelajaran dan membuat tidak konsentrasi dalam belajar. Pada pertemuan kedua konseli mengungkapkan keyakinannya yang irasional yaitu takut tidak mendapatkan nilai yang baik, takut soal yang dijawab tidak dapat dikerjakan, konseli membantah keyakinannya dengan mengungkapkan bahwa konseli harus les atau belajar tambahan. Pada pertemuan ketiga konseli memunculkan pemikiran yang baru yaitu pemikiran yang rasional, tidak perlu cemas dan takut lagi karena jika konseli belajar dan siap untuk menghadapi Ujian Nasional maka konseli akan berhasil.

h. Konseli 8 (Au)

Konseli 8 memiliki hasil skor *pre-test* sebesar 60 dengan kategori tinggi. Pada pertemuan pertama konseli bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dari awal sampai akhir, konseli mendeskripsikan perasaannya untuk menghadapi

Ujian Nasional, dengan adanya Ujian Nasional konseli menjadi banyak pikiran dikarenakan pelajaran di sekolah sangat banyak dan sulit untuk dapat waktu istirahat untuk menenangkan pikiran. Pada pertemuan kedua konseli membantah keyakinannya yaitu karena terlalu sibuk sehingga kurang belajar dan tidak konsentrasi dalam belajar dan dibantah dengan keyakinannya konseli harus bisa membagi waktu dan belajar lebih giat lagi serta harus fokus dalam belajar. Pada pertemuan ketiga konseli mengungkapkan tidak takut dan cemas lagi karena Ujian Nasional harus dihadapi bukan untuk ditakuti.

i. Konseli 9 (Nu)

Konseli 9 memiliki hasil skor *pre-test* sebesar 63 dengan kategori tinggi. Pada pertemuan pertama konseli bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok, konseli mengungkapkan perasaannya bahwa konseli cemas dan takut karena Ujian Nasional karena dalam Ujian Nasional tersebut menentukan hasil belajar selama 3 tahun. Pada pertemuan kedua konseli mengisi lembar *dispute your irrational beliefs* dengan keyakinan irasional konseli yaitu cemas sehingga kurang semangat untuk belajar karena pikiran tidak lurus, dan konseli membantah dengan harus membuang rasa takut tentang tidak lulus, berpikir positif, belajar lebih giat lagi dan selalu berdo'a. Pada pertemuan ketiga konseli mengungkapkan keyakinan yang rasional yaitu perasaan konseli sangat siap dan mantap dalam menghadapi Ujian Nasional nanti dengan memiliki bekal belajar yang giat dan semangat serta berdo'a dan berpikir optimis dapat mengikuti Ujian Nasional dengan lancar.

j. **Konseli 10 (Ra)**

Konseli 10 memiliki hasil skor *pre-test* sebesar 63 dengan kategori tinggi. Pada pertemuan pertama konseli bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dari awal sampai akhir kegiatan, konseli mengisi formulir *self help* dan mengungkapkan perasaannya yaitu Ujian Nasional sangat mencemaskan konseli karena konseli sangat takut jika tidak bisa menjawab Ujian Nasional dikarenakan gugup. Pada pertemuan kedua konseli membantah keyakinan yang cemas dan takut jika salah mencentret jawaban, konseli membantah harus teliti dalam menjawab Ujian Nasional. Pada pertemuan ketiga konseli mengungkapkan perasaan barunya yang rasional yaitu tidak cemas dan merasa cukup tenang dengan adanya konseling kelompok.

Berdasarkan deskripsi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dari pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga konseli mengalami perubahan, yaitu konseli tidak merasa cemas lagi.

3. **Deskripsi Kuantitatif Observasi Konselor**

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

Tabel 4.3 Penilaian Observasi Konselor Tahap Awal

Lembar Observasi Tahap Awal (Pertemuan I)

Pelaksanaan Konseling kelompok

Tahap Awal: Mendeteksi Keyakinan Konseli yang Irasional

Nama Konselor:	Nunung Mustagfirah
Nama Konseli:	1. Ar, 2.As 3.Ds

	4.M.R 5.Pa 6.Ri 7.Ze 8.Au 9.Nu 10.Ra
Tanggal/ Pertemuan	21 Februari 2017 /I
Nama Observer:	Jaimah, S.Pd dan M. Irsyadi S.Pd
Tanggal Penilaian	21 Februari 2017

Petunjuk bagi obserever:

1. Lakukan pengamatan sejujurnya dan seobjektif mungkin mengenai gambaran aktivitas pada tahap awal yang dilaksanakan oleh konselor.
2. Beri penilaian pada aspek yang diukur dengan memberi tanda silang (X) pada angka yang sesuai berdasarkan kriteria 1 (Tidak Baik); 2 (Kurang Baik); 3 (Cukup Baik); 4 (Baik).
3. Berikan komentar evaluasi pelaksanaan konseling secara keseluruhan dapat berupa saran.

No	TAHAP DAN KEGIATAN	SKALA PENILAIAN	
		Observer I	Observer II
1.	PEMBUKAAN		
2.	Penyambutan	4	3
3.	Perkenalan	4	3
4.	Mengarahkan peserta dalam aktivitas <i>ice breaking</i>	4	4
5.	KEGIATAN INTI		
6.	Memberikan pengantar mengenai konseling kelompok	3	4
7.	Mengarahkan peserta mengisi lembar <i>self help</i>	4	4
8.	Memimpin diskusi kelompok	4	3
9.	PENUTUP		
10.	Menyimpulkan hasil diskusi awal sampai akhir	4	3
11.	Menjadwalkan pertemuan berikutnya	3	3
12.	Menutup kegiatan	3	3

Tabel 4.4 Penilaian Observasi Konselor Tahap Kerja**Lembar Observasi Tahap Kerja (Pertemuan 2)****Pelaksanaan Konseling kelompok**

Tahap Kerja: Membantah Keyakinan Konseli Yang Irasional

Nama Konselor:	Nunung Mustagfirah
Nama Konseli:	1. Ar, 2.As 3.Ds 4.M.R 5.Pa 6.Ri 7.Ze 8.Au 9.Nu 10.Ra
Tanggal/ Pertemuan	22 Februari 2017 /II
Nama Observer:	Jaimah, S.Pd dan M. Irsyadi S.Pd
Tanggal Penilaian	22 Februari 2017

Petunjuk bagi obserever:

1. Lakukan pengamatan sejujurnya dan seobjektif mungkin mengenai gambaran aktivitas pada tahap awal yang dilaksanakan oleh konselor.
2. Beri penilaian pada aspek yang diukur dengan memberi tanda silang (X) pada angka yang sesuai berdasarkan kriteria 1 (Tidak Baik); 2 (Kurang Baik); 3 (Cukup Baik); 4 (Baik).
3. Berikan komentar evaluasi pelaksanaan konseling secara keseluruhan dapat berupa saran.

No	TAHAP DAN KEGIATAN	SKALA PENILAIAN	
		Observer I	Observer II
1.	PEMBUKAAN		
2.	Membuka pertemuan dan menanyakan kabar	3	3
3.	Memberikan pengantar seputar materi diskusi	4	3
4.	KEGIATAN INTI		
5.	Memberi pengantar untuk membantah keyakinan yang irasional	4	4
6.	Mengarahkan intervensi kognitif	3	4
7.	Mengarahkan konseli mengisi lembar <i>Dispute Your Irrasional Beliefs</i>	4	3
8.	PENUTUP		
9.	Menyimpulkan hasil diskusi awal sampai akhir	4	4

10.	Menjadwalkan pertemuan berikutnya	3	3
11.	Menutup kegiatan	4	3

Tabel 4.5 Penilaian Observasi Konselor Tahap Akhir

Lembar Observasi Tahap Akhir (Pertemuan 3)

Pelaksanaan Konseling Kelompok

Tahap Akhir: Meyakinkan Bahwa Keyakinan Yang Irasional Harus Dihilangkan

Nama Konselor:	Nunung Mustagfirah
Nama Konseli:	1. Ar, 2.As 3.Ds 4.M.R 5.Pa 6.Ri 7.Ze 8.Au 9.Nu 10.Ra
Tanggal/ Pertemuan	23 Februari 2017 /I
Nama Observer:	Jaimah, S.Pd dan M. Irsyadi S.Pd
Tanggal Penilaian	23 Februari 2017

Petunjuk bagi obserever:

1. Lakukan pengamatan sejujurnya dan seobjektif mungkin mengenai gambaran aktivitas pada tahap awal yang dilaksanakan oleh konselor.
2. Beri penilaian pada aspek yang diukur dengan memberi tanda silang (X) pada angka yang sesuai berdasarkan kriteria 1 (Tidak Baik); 2 (Kurang Baik); 3 (Cukup Baik); 4 (Baik).
3. Berikan komentar evaluasi pelaksanaan konseling secara keseluruhan dapat berupa saran.

No	TAHAP DAN KEGIATAN	SKALA PENILAIAN	
		Observer I	Observer II
1.	PEMBUKAAN		
2.	Membina hubungan baik dengan peserta	3	3
3.	Mengulas kembali diskusi sebelumnya	3	3
4.	Memberikan pengantar sebelum kegiatan konseling kelompok	4	3
5.	KEGIATAN INTI		
6.	Membantu mengidentifikasi keyakinan	3	4

	rasional konseli		
7.	Mengarahkan konseli mengisi lembar alasan	4	3
8.	Mengarahkan konseli menyampaikan perasaan baru setelah mendapat konseling kelompok	4	3
9.	PENUTUP		
10.	Menjelaskan konseling kelompok akan di akhiri	3	4
11.	Mengevaluasi hasil diskusi seluruh kegiatan pertemuan sebelumnya.	4	4
12.	Memberi kesempatan kepada tiap peserta untuk mengungkapkan pengalaman, kesan dan kemajuan mereka selama mereka mengikuti kegiatan konseling kelompok.	4	4
13.	Mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan	3	3

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

Tabel 4.6 Penilaian Observasi Konseli Tahap Awal

Lembar Observasi Konseli

Pertemuan 1

Tahap Mendeteksi Keyakinan Konseli Yang Irasional

1. Memahami kegiatan konseling kelompok.
2. Memahami masalah kecemasan yang dialami diri konseli.

Fokus Observasi	Skor		Penjelasan
	Observer I	Observer II	
Memahami kegiatan konseling kelompok	3	3	Siswa dapat mengikuti proses konseling dengan sungguh-sungguh.
Memahami masalah kecemasan yang dialami	4	4	Mengisi formulir <i>self-help</i> sesuai dengan yang dialami. Mengemukakan perasaan yang dialami sekarang di depan

			peserta lain.
--	--	--	---------------

Tabel 4.7 Penilaian Observasi Konseli Tahap Kerja

Pertemuan 2

Tahap Membantah Keyakinan Konseli Yang Irasional

1. Mengetahui bahwa keyakinan konseli irasional.
2. Membantu mengembalikan keyakinan konseli menjadi rasional.
3. Memahami bahwa keyakinan yang irasional bisa menjadi rasional.

Fokus Observasi	Skor		Penjelasan
	Observer I	Observer II	
Mengetahui bahwa keyakinan konseli rasional.	3	3	Konseli mengetahui apa keyakinan rasional yang ada pada dirinya.
Mampu mengembalikan keyakinan konseli menjadi rasional.	4	3	Konseli mampu mengembalikan keyakinannya yang irasional menjadi rasional.
Memahami bahwa keyakinan yang irasional bisa menjadi rasional	4	4	Konseli memahami keyakinan irasional yang ada pada dirinya menjadi keyakinan yang rasional.

Tabel 4.8 Penilaian Observasi Konseli Tahap Akhir

Pertemuan 3

Tahap Meyakinkan bahwa keyakinan yang irasional harus dihilangkan dan kegiatan terminasi

1. Mengidentifikasi keyakinan konseli yang rasional.
2. Memahami keyakinan konseli yang rasional.

3. Mengetahui perasaan baru yang dimunculkan konseli setelah mendapatkan konseling kelompok.

Fokus Observasi	Skor		Penjelasan
	Observer I	Observer II	
Mengidentifikasi keyakinan konseli yang rasional	4	3	konseli mengetahui apa keyakinan rasional yang muncul.
Memahami keyakinan konseli yang rasional	4	4	Konseli mengisi lembar alasan yang sudah disediakan konselor.
Mengetahui perasaan baru yang dimunculkan konseli setelah mendapatkan konseling kelompok	3	3	Konseli yakin dan mengetahui keyakinan yang baru telah muncul yaitu keyakinan yang rasional, setelah mengisi lembar alasan.

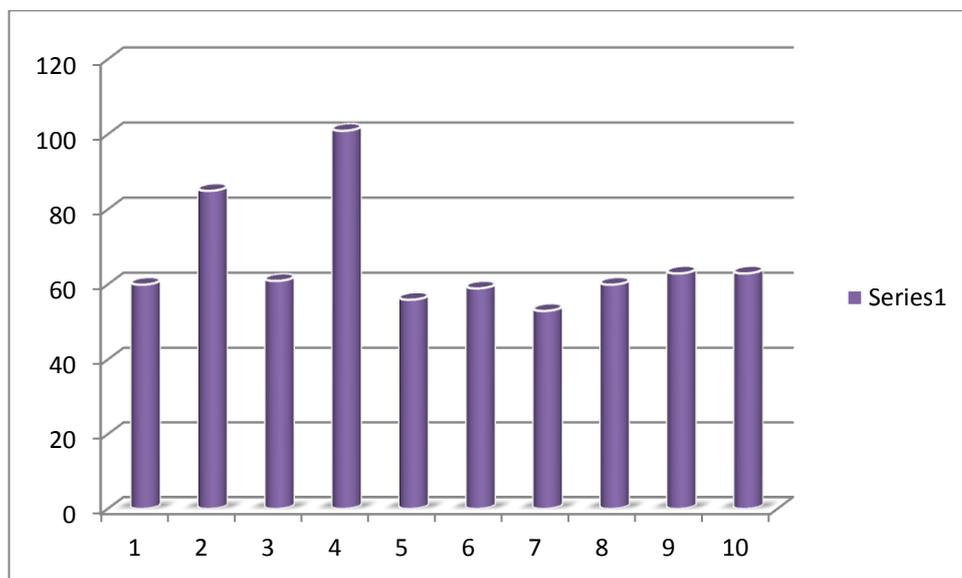
Deskripsi tentang hasil pengukuran skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional yang terjaring menjadi konseli sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut.

Tabel 4.9 Hasil Pengukuran Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (*pre-test*)

Konseli	<i>Pre-test</i>	
	Skor	Kategori
Konseli 2 (Ar)	60	Tinggi
Konseli 3 (As)	85	Sedang
Konseli 4 (Da)	61	Tinggi
Konseli 20 (Mr)	101	Rendah
Konseli 10 (Pa)	56	Tinggi
Konseli 11 (Ri)	59	Tinggi
Konseli 20 (Ze)	53	Tinggi
Konseli 1 (Au)	60	Tinggi
Konseli 17 (Nu)	63	Tinggi
Konseli 18 (Ra)	63	Tinggi
Rata-rata	66	Sedang

Pada tabel 4.9 penulis mengambil sampel 8 siswa dengan kategori tinggi, 1 siswa dengan kategori kecemasan sedang dan 1 siswa dengan kategori

kecemasan rendah, agar terjadi dinamika kelompok dalam kegiatan konseling kelompok. Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa rata-rata kecemasan menghadapi Ujian Nasional adalah sedang, dengan nilai rata-rata 66. Lebih jelasnya data tersebut ditampilkan dalam bentuk grafik hasil *pre-test* konseli dapat dilihat pada gambar 4.1 berikut.



Gambar 4.1 Grafik Hasil Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

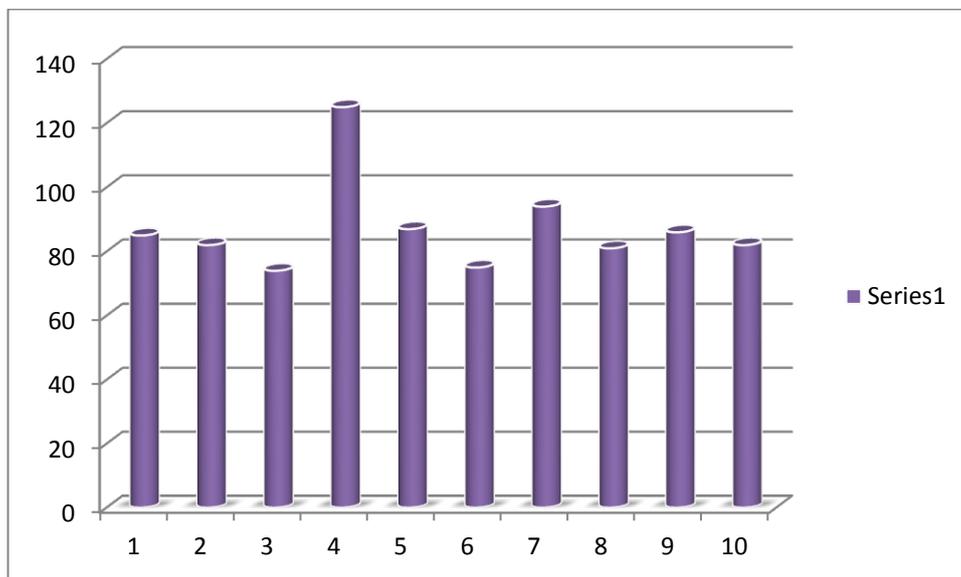
Data hasil pengukuran skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional konseli setelah diberikan intervensi (*post-test*) dapat dilihat pada tabel 4.10 berikut.

Tabel 4.10 Hasil Pengukuran Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Konseli (*post-tes*)

Konseli	<i>Post-test</i>	
	Skor	Kategori
Konseli 2 (Ar)	85	Sedang
Konseli 3 (As)	82	Sedang
Konseli 4 (Da)	74	Sedang
Konseli 20 (Mr)	125	Sangat Rendah
Konseli 10 (Pa)	87	Rendah
Konseli 11 (Ri)	75	Sedang

Konseli 20 (Ze)	94	Rendah
Konseli 1 (Au)	81	Rendah
Konseli 17 (Nu)	86	Rendah
Konseli 18 (Ra)	82	Rendah
Rata-rata	87	Rendah

Berdasarkan tabel 4.10 rata-rata kecemasan menghadapi Ujian Nasional adalah rendah, dengan nilai rata-rata 87. Lebih jelasnya data tersebut ditampilkan dalam bentuk grafik hasil *post-test* konseli dapat dilihat pada gambar 4.2 berikut.



Gambar 4.2 Grafik Hasil Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Konseli (*post-test*)

4. Uji Prasyarat Analisis

a) Uji Normalitas

Tabel 4.11 Output Uji Normalitas

		sebelum dikonseling	sesudah dikonseling
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	66,10	87,10
	Std. Deviation	14,977	14,518
Most Extreme Differences	Absolute	,382	,303
	Positive	,382	,303
	Negative	-,191	-,183
Kolmogorov-Smirnov Z		1,208	,957
Asymp. Sig. (2-tailed)		,108	,319

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Pada output dapat diketahui bahwa data sebelum dikonseling nilai Asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,108 dan data sesudah dikonseling sebesar 0,319. Karena Signifikansi lebih dari 0,05 jadi data sebelum dan sesudah dikonseling dinyatakan berdistribusi normal.

b) Uji Homogenitas

Tabel 4.12 Output Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Nilai			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,893	2	7	,121

ANOVA

Nilai	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	137,233	2	68,617	,273	,769
Within Groups	1759,667	7	251,381		
Total	1896,900	9			

Dapat diketahui bahwa nilai Signifikansi pada output 'Test of Homogeneity of Variances' adalah 0,121. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima. Jadi asumsi homogenitas terpenuhi.

5. Data Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4.13 Output T-Test

Paired Samples Statistics					
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Sebelum konseling	66,10	10	14,977	4,736
	Sesudah konseling	87,10	10	14,518	4,591

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 konseling - Sesudah konseling	21,00	11,537	3,648	-29,253	-12,747	- 5,756	9	,000
		0							

Output pertama menjelaskan tentang statistic kelompok data berpasangan yang berupa nilai rata-rata, jumlah data, standar deviasi, dan standar error mean. Pada output kedua menjelaskan hasil Paired Samples T Test yang berupa nilai t hitung dan tingkat kepercayaan 95%.

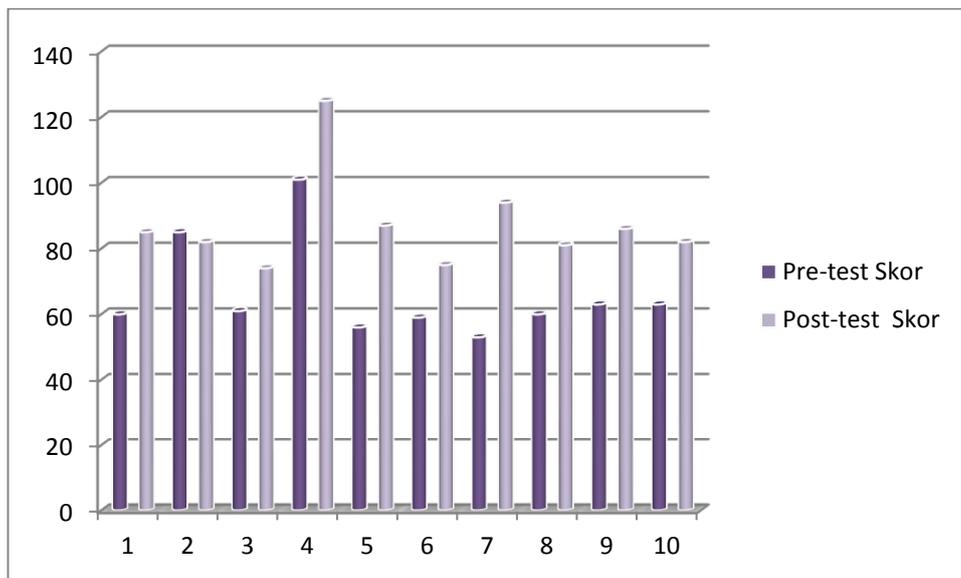
Dapat diketahui bahwa t hitung $<$ t tabel atau $-5,756 < -2,262$ jadi H_0 ditolak. Berdasarkan rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa ada keefektifan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional.

Secara keseluruhan penurunan kecemasan menghadapi Ujian Nasional antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi dapat dideskripsikan pada tabel 4.14 berikut.

Tabel 4.14 Data Hasil Perolehan *Pre-test* dan *Post-test* Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Konseli	<i>Pre-test</i>	Konseli	<i>Post-test</i>
	Skor		Skor
Konseli 2 (Ar)	60	Konseli 2 (Ar)	85
Konseli 3 (As)	85	Konseli 3 (As)	82
Konseli 4 (Da)	61	Konseli 4 (Da)	74
Konseli 20 (Mr)	101	Konseli 20 (Mr)	125
Konseli 10 (Pa)	56	Konseli 10 (Pa)	87
Konseli 11 (Ri)	59	Konseli 11 (Ri)	75
Konseli 20 (Ze)	53	Konseli 20 (Ze)	94
Konseli 1 (Au)	60	Konseli 1 (Au)	81
Konseli 17 (Nu)	63	Konseli 17 (Nu)	86
Konseli 18 (Ra)	63	Konseli 18 (Ra)	82
Rata-rata	66	Rata-rata	87
Kategori	Sedang	Kategori	Rendah
Nilai Minimum	66	Nilai Minimum	86
Nilai Maksimum	85	Nilai Maksimum	105

Berdasarkan tabel 4.14 dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan setelah diberikan intervensi. Sedangkan analisis perubahan kecemasan menghadapi Ujian Nasional dapat dilihat pada lampiran. Lebih jelasnya data tersebut ditampilkan dalam bentuk grafik perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* konseli pada gambar 4.3 berikut.



Gambar 4.3 Grafik Hasil Perolehan *Pre-test* dan *Post-test* Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional.

Berdasarkan gambar 4.3 dapat diketahui bahwa hasil *post-test* berbeda dengan hasil *pre-test*. Hasil perolehan data diatas selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis.

6. Analisis Data

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat keefektifan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional. 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.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional. Secara teoritis konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah konseli mengikuti Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), konseli memperoleh peningkatan skor skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional rata-rata dari kategori sedang mencapai kategori rendah. Peningkatan ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mampu menurunkan kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional.

Hasil penelitian ini mendukung teori yang dibahas pada bab II yaitu penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat digunakan untuk menangani perasaan-perasaan cemas dan ketakutan. Sehubungan dengan penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mampu mengatasi kecemasan, maka peneliti mengembangkan panduan Konseling Kelompok pendekatan *Rational Emotive behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan menghadapi Ujian Nasional.

Tujuan *Rasional-Emotif Behavior Therapy* adalah untuk mengurangi atau mengeliminasi perilaku irasional semacam ini. Untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan tersebut, klien harus belajar bahwa cara mereka berpikir, merasa dan bersikap merupakan satu kesatuan aksi yang terpadu. Pikiran dan emosi yang

negatif dan merusak diri harus dikenali agar klien sanggup mengarahkan pikiran dan emosinya menjadi logis, rasional dan konstruktif.¹ Konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memungkinkan konseli untuk berpikir rasional dan mengatasi kecemasan yang ada pada diri konseli dalam menghadapi Ujian Nasional.

Berdasarkan prosedur pelaksanaan Konseling Kelompok, maka diberikan Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan tiga kali pertemuan. Pertama, mendiskusikan dengan kelompok apa yang menjadi masalah dalam dirinya, setelah menuliskan semua perasaan yang dihadapi saat itu. Kedua, melakukan intervensi kognitif dimana konselor bertanya kepada konseli, dan konseli menjawab sesuai dengan keadaan yang dialami saat itu, serta konseli harus membantah perasaan yang tidak sesuai dan irasional. Ketiga, mengidentifikasi keyakinan rasional sebagai jawaban dari pertemuan kedua, dan konseli menyampaikan perasaan baru yang muncul.

Berdasarkan prosedur keterlaksanaan konseling di atas sesuai dengan teori Albert Ellis adalah sebagai berikut:

- a. Pemikiran manusia merupakan penyebab dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun yang tidak, bersumber dari pemikiran itu.
- b. Manusia mempunyai potensi pemikiran yang rasional dan irrasional. Dengan pemikiran rasional dan inteleknya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
- c. Pemikiran yang irrasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- d. Pemikiran dan emosi tidak dapat dipisahkan.
- e. Berpikir logis dan tidak logis akan dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.

¹ Robert L. Gibson dan Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling Edisi Ketujuh*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 221

- f. Pada diri manusia biasanya sering terjadi *self-verbalization*. Yaitu mengatakan sesuatu terus menerus kepada dirinya.
- g. Pemikiran yang tidak logis-irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya.²

Secara umum kecemasan subjek setelah diberikan intervensi Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memperoleh penurunan kecemasan dari kategori sedang menjadi rendah. Maka kegiatan Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dianggap efektif untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional.

7. Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki kelebihan karena dapat memberikan hasil fakta di lapangan mengenai keefektifan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional. Beberapa kelebihan dengan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah konseli dapat mengetahui apa saja yang menjadi pikiran irasional konseli, dan konseli juga mengetahui bagaimana caranya membantah pemikiran konseli yang irasional sehingga muncullah pemikiran baru yang rasional.

Berdasarkan uraian di atas Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional. Oleh karena itu konselor dapat menggunakan Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive*

² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), h. 75-76

Behavior Therapy (REBT) untuk mengatasi kecemasan menghadapi Ujian Nasional.

Penelitian ini memiliki keterbatasan diantaranya pada proses konseling berlangsung ada saja konseli yang tidak konsentrasi dan tidak fokus dalam kegiatan Konseling Kelompok. Keterbatasan tempat karena tidak memiliki ruang BK jadi konseling dilaksanakan di musholla sekolah sehingga konseli kurang fokus dalam kegiatan.

8. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional, berimplikasi positif memberikan pada bidang Bimbingan dan Konseling, karena dapat menjadi alternatif dalam melaksanakan Konseling Kelompok. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan salah satu pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) juga bisa digunakan pada bimbingan lainnya. Seperti, digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri sehingga konseli akan diterima dengan baik oleh keluarga, teman serta masyarakat.