KEEFEKTIFAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI MAN 2 PARINGIN

SKRIPSI

OLEH
MIR'ATUN NADIFAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2017 M/1438 H

KEEFEKTIFAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI MAN 2 PARINGIN

SKRIPSI

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

Oleh :
MIR'ATUN NADIFAH
NIM. 1301281105

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
JURUSAN KEPENDIDIKAN ISLAM
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
BANJARMASIN
2017 M/1438 H

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Mir'atun Nadifah
NIM	: 1301281105
Jurusan/Prodi	: Kependidikan Islam-Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bahwa 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 di buat oleh orang lain secara keseluruhan atau sebagian besar, maka skripsi dan gelar yang diperoleh di karenanya batal demi hukum.

Banjarmasin, 13 Juni 2017

Yang membuat pernyataan,



Mir'atun Nadifah

1301281105

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul	:	Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Di MAN 2 Paringin
Ditulis oleh	:	Mir'atun Nadifah
NIM	:	1301281105
Jurusan/Prodi	:	Kependidikan Islam – Bimbingan dan Konseling Islam (S1)
Fakultas	:	Tarbiyah dan 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 9 Juni 2017

Pembimbing I

Dr. Abdul Hayat, M.Pd
NIP. 196602251993031003

Pembimbing II

Dr. Ahmad Salabi, M.Pd
NIP. 197212112008011009

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kependidikan Islam
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin

Maris Fadilah, S. Pd. M. Pd
NIP. 196802031995031002

PENGESAHAN

Skripsi ini telah di munaqasyahkan dalam Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 13 Juli 2017

Dan dinyatakan diterima dengan predikat : A (82,8)

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin,

Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd
NIP. 19690730 199503 1 004

TIM PENGUJI

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd	
2.	Drs. H. Haderani, M.Pd.I	
3.	Dr. Ahmad Salabi, M.Pd	

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 Ho ditolak. Kesimpulannya adalah dapat diketahui bahwa –t hitung < -t tabel (-5,756<-2,262) jadi Ho ditolak dan Ha diterima.-t hitung < -t tabel atau -5,756 lebih kecil dari -2,262 sehingga H_o ditolak. Berdasarkan rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa ada kefektifan 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.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi yang dipakai dalam pedoman penulisan skripsi ini adalah pedoman Transliterasi Arab-Indonesia berdasarkan Surat Keputusan bersama Menteri Agama dan Menteri pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tanggal 22 Januari 1988.

1.	ا	=	A	16.	ط	=	Th
2.	ب	=	B	17.	ظ	=	Zh
3.	ت	=	T	18.	ع	=	‘
4.	ث	=	Ts	19.	غ	=	Gh
5.	ج	=	J	20.	ف	=	F
6.	ح	=	H	21.	ق	=	Q
7.	خ	=	Kh	22.	ك	=	K
8.	د	=	D	23.	ل	=	L
9.	ذ	=	Dz	24	م	=	M
10.	ر	=	R	25.	ن	=	N
11.	ز	=	Z	26.	و	=	W
12.	س	=	S	27.	ه	=	H
13.	ش	=	Sy	28.	ء	=	‘
14.	ص	=	Sh	29.	ي	=	Y
15.	ض	=	Dh				

Mad dan Diftong :

1. Fathah panjang : Â / â

2. Kasrah panjang : Î / î
3. Dhammah panjang : Û / û
4. أو : Aw
5. أي : Ay

Catatan:

1. Konsonan yang bersyaddah ditulis dengan rangkap
   Misalnya; ربنا ditulis *rabbanâ*.
2. Vokal panjang (*maad*);
   Fathah (baris di atas) di tulis â, *kasrah* (baris di bawah) di tulis î, serta *dammah* (baris di depan) ditulis dengan û. Misalnya; القارعة ditulis *al-qâri'ah,* المساكين ditulis *al-masâkîn*, المفلحون ditulis *al-muflihûn*.
3. Kata sandang *alif + lam*
   Bila diikuti oleh huruf qamariyah ditulis *al*, misalnya: الكافرون ditulis *al-kâfîrun*.
   Sedangkan, bila diikuti oleh huruf syamsiyah, huruf *lam* diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya; الرجال ditulis *ar-rîjâl*.
4. Ta' *marbûthah* (ة)
   Bila terletak di akhir kalimat, ditulis **h**, misalnya: البقرة ditulis *al-baqarah*. Bila ditengah kalimat ditulis **t**, misalnya: زكاة المال ditulis *zakat al-mâl*, atau سورة النساء ditulis *sûrat an-Nisâ.*
5. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisnnya, Misalnya: وهوخيرازقين ditulis *wa huwa kahir ar-râziqîn.*

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا

karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

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 Aamiin

Karya ini kupersembahkan kepada kedua orang tua ku yang tersayang dan tercinta, untuk ayah ku yang selalu bekerja keras tanpa mengeluh, yang selalu mendoakan untuk kebaikan putrinya. Untuk ibu ku yang telah merawat ku dari dalam kandungan hingga sampai aku sebesar sekarang ini. Tanpa kalian serta tanpa kerja keras kalian dan doa kalian aku tidak akan bisa seperti sekarang ini. Terima kasih yang tak terhingga untuk kalian raja dan ratu ku, kalian lah alasan untuk aku berjuang dan semangat menyelesaikan pendidikan ini, hanya ini yang bisa kupersembahkan untuk kalian, semoga aku bisa membuat kalian bahagia.

Juga kupersembahkan untuk kakak dan adikku yang menjadi saudara terbaik untukku, yang selalu menemaniku baik saat senang maupun susah, selalu memberiku semangat, motivasi, untuk menyelesaikan pendidikan ini.

Untuk teman dan sahabat-sahabatku khususnya, Nunung Mustagfirah, Annisa Almaretha Indriani, Salasiah, Yuni Nurliyanti, Novitasari terima kasih telah menjadi teman, sahabat sekaligus saudara bagi ku. Untuk teman-teman KI-BKI Angkatan 2013 terima kasih telah menjadi keluarga kedua bagiku dikampus ini,

Untuk kampus ku Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin, terima kasih telah menjadi tempat untuk aku belajar dan mencari ilmu yang mudah-mudahan ilmu ini berkah.

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

السلامعليكم ورحمةالله وبركاته, الحمدلله رب العلمين والصلاةوالسلام عل أشر ف الأنبياءوالمرسلين وعل اله وصحبه أجمعين

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. karena atas rahmat, taufik, hidayah dan bimbingan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Shalawat serta salam tidak lupa pula kita haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menunjukkan kepada kita jalan yang lurus dan benar jalan yang di ridhoi Allah SWT, serta shalawat dan salam atas keluarga beliau, sahabat-sahabat beliau serta mereka yang mengikuti beliau hingga akhir zaman.

Setelah melewati berbagai hambatan dan rintangan, akhirnya penulis skripsi dengan judul **"Keefektifan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Di MAN 2 Paringin"** ini dapat diselesaikan. Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan semua pihak, baik dalam bentuk dukungan, bimbingan dan arahan serta motivasi sehingga tugas yang terasa berat ini dapat diselesaikan.

Sehubungan dengan itu, maka dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan dan sampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan sehingga

terselesaikannya skripsi ini. Khususnya, ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang berkenan menerima dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Haris Fadillah, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kependidikan Islam (KI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang memberikan arahan penulisan yang sesuai dengan kepentingan pengembangan jurusan Kependidikan Islam (KI) di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.
3. Drs. Abdul Hayat, M.Pd, selaku Pembimbing I yang dengan ketulusan hati meluangkan waktu membimbing dan mengarahkan serta mengoreksi khususnya pada penguasaan konten.
4. Dr. Ahmad Salabi, M.Pd, selaku Pembimbing II yang juga dengan ketulusan hati meluangkan waktu membimbing dan mengarahkan dan mengoreksi khususnya pada bidang penulisan skripsi ini.
5. Drs. H. Haderani, M.Pd,i, selaku Dosen Penasihat Akademik, yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama menjadi mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.
6. Dr. Hj. Romdiyah, M.Pd, selaku *expert judgment* yang berkenan meluangkan waktu dan pikiran untuk menguji pedoman penelitian skripsi penulis.

7. Para dosen BK, dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, para asisten dosen serta karyawan dan karyawati Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah banyak memberi ilmu dan layanan yang baik selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Dr. Ahmad Juhaidi, S.Ag, M.Pd.I selaku Kepala Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin dan seluruh staf karyawan dan karyawati yang telah memberikan layanan yang baik terhadap penulis dalam mendapatkan sumber-sumber literatur yang diperlukan.
9. Kepala Perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin dan seluruh staf karyawan dan karyawati yang telah memberikan layanan yang baik terhadap penulis dalam mendapatkan sumber-sumber literature yang diperlukan.
10. Juhrani, S.Ag, MM, selaku Kepala Sekolah MAN 2 Paringin yang telah memberi izin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
11. Jaimah, S.Pd dan M. Irsyadi, S.Pd, selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan dalam memudahkan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
12. Kedua orang tua yang telah mengasuh dan mendidik serta memberikan kesempatan dalam penulisan skripsi ini. Juga guru-guru yang telah mencurahkan ilmu kepada penulis.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu disini yang turut membantu dalam penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT. melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka semua dan mencatat bagi mereka kebaikan pahala yang berlipat ganda disisi-Nya.

Akhirnya, dengan mengharapkan ridho dan karunia-Nya semoga tulisan ini bermanfaat dan tercatat sebagai amal ibadah disisi-Nya Aamiin.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL
HALAMAN JUDUL i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii
PERSETUJUAN iii
PENGESAHAN iv
ABSTRAK v
PEDOMAN TRANSLITERASI vi
MOTTO viii
KATA PERSEMBAHAN ix
KATA PENGANTAR x
DAFTAR ISI xiv
DAFTAR TABEL xvi
DAFTAR GRAFIK xviii
DAFTAR LAMPIRAN xix

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Signifikansi Penelitian 6
1. Secara Teoritis 6
2. Secara Praktis 7
E. Hipotesis Penelitian 8
F. Asumsi Penelitian 8
G. Definisi Operasional 9
H. Penelitian Terdahulu 11
I. Sistematika Penelitian 13

BAB II LANDASAN TEORI 14
A. Kecemasan 14
1. Pengertian Kecemasan 15
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan 19
3. Jenis Kecemasan 22
B. *Rational Emotive Behavior Therapy* 24
1. Pengartian *Rational Emotive Behavior Therapy* 24
2. Tahap Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* 26
3. *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional 32
4. Konsep Rational Emotive behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional 36

BAB III METODE PENELITIAN 38

A. Rancangan Penelitian 38
B. Populasi dan Sampel 39
C. Data dan Sumber Data 41
D. Teknik Pengumpulan Data 42
E. Desain Pengukuran 44
F. Teknik Analisis Data 52
G. Prosedur Penelitian 54

BAB IV HASIL PENELITIAN 56
A. Data Pelaksanaan Penelitian 56
B. Data Hasil Analisis 59
1. Intervens Konseling (Data Eksperimen) 59
2. Deskripsi Hasil Intervensi Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) 60
3. Deskripsi Kuantitatif Observasi Konselor 66
4. Uji Prasyarat Analisis 75
5. Data Hasil Uji Hipotesis 76
6. Analisis Data 78
7. Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian 81
8. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling 82

BAB V PENUTUP 83
A. Simpulan 83
B. Saran-saran 84

DAFTAR PUSTAKA 85
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Rumus *One Group Pretest-Posttest Design* 38

Tabel 3.2 Hasil Penjaringan Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional..... 40

Tabel 3.3 Data Siswa Kelas XII..... 41

Tabel 3.4 Matriks Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data 43

Tabel 3.5 Saran Perbaikan Uji Ahli Panduan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)..... 45

Tabel 3.5 Pola Penskoran Alat Pengumpul Data 49

Tabel 3.6 *Output* Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional... 51

Tabel 3.7 Klasifikasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional..... 51

Tabel 4.1 Orang-Orang yang Terlibat pada Pelaksanaan Intervensi Konseling 57

Tabel 4.2 Rangkaian Kegiatan Intervensi Konseling Kelompok..... 59

Tabel 4.3 Penilaian Observasi Konselor Tahap Awal 66

Tabel 4.4 Penilaian Observasi Konselor Tahap Kerja 68

Tabel 4.5 Penilaian Observasi Konselor Tahap Akhir..... 69

Tabel 4.6 Penilaian Observasi Konseli Tahap Awal..... 70

Tabel 4.7 Penilaian Observasi Konseli Tahap Kerja 71

Tabel 4.8 Penilaian Observasi Konseli Tahap Akhir..... 71

Tabel 4.9 Hasil Pengukuran Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (*pre-test*)..... 72

Tabel 4.10 Hasil Pengukuran Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Konseli (*post-tes*) 73

Tabel 4.11 Output Uji Normalitas..... 75

Tabel 4.12 Output Uji Homogenitas 76

Tabel 4.13 Output T-Test..... 76

Tabel 4.14 Data Hasil Perolehan *Pre-test* dan *Post-test* Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional..... 77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Interaksi Dari Berbagai Komponen..... 32

Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian 48

Gambar 4.1 Grafik Hasil Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional.. 73

Gambar 4.2 Grafik Hasil Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Konseli (*post-test*) 74

Gambar 4.3 Grafik Hasil Perolehan *Pre-test* dan *Post-test* Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional 78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Terjemah
Lampiran 2 : Kisi-kisi Skala Kecemasan
Lampiran 3 : Kisi-kisi Skala Kecemasan Uji Validitas
Lampiran 4 : Surat Pengantar Validasi
Lampiran 5 : Pengantar Uji Instrumen
Lampiran 6 : Angket Uji Ahli
Lampiran 7 : Hasil Uji Ahli Panduan Konseling Kelompok
Lampiran 8 : Lembar Kesediaan Konseli
Lampiran 9 : Lembar Observasi Konseli
Lampiran 10 : Lembar Observasi Konselor
Lampiran 11 : Tabulasi Data *Pretest*
Lampiran 12 : Tabulasi Data *Posttest*
Lampiran 13 : Validitas Skala Kecemasan
Lampiran 14 : Tabel Nilai-nilai r Product Moment
Lampiran 15 : Titik Persentase Distribusi t
Lampiran 16 : Profil dan Prestasi MAN 2 Paringin
Lampiran 17 : Surat Mohon Persetujuan Judul Skripsi
Lampiran 18 : Surat Keterangan Telah Melaksankan Seminar Proposal
Lampiran 19 : Catatan Seminar Proposal Skripsi
Lampiran 20 : Surat Pengantar Riset
Lampiran 21 : Surat Riset
Lampiran 22 : Surat Izin Riset
Lampiran 23 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Riset
Lampiran 24 : Catatan Konsultasi Bimbingan Skripsi
Lampiran 25 : Surat Perubahan Judul
Lampiran 26 : Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 27 : Riwayat Hidup Penulis