

**EFEKTIVITAS KONSELING REBT DALAM MEREDUKSI
KECEMASAN BELAJAR SISWA DI MTsS
ULUMUL QUR'AN BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

ULYATUN NISA
NIM. 210213058

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM BANDA ACEH
2025 M / 1447 H**

**EFEKTIVITAS KONSELING REBT DALAM MEREDUKSI KECEMASAN
BELAJAR SISWA DI MTsS ULUMUL QUR'AN BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Studi Bimbingan Konseling

Oleh:

ULYATUN NISA

NIM. 210213058

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan Konseling

Disetujui Oleh:

A R - R A N I R Y
Pembimbing



Wanty Khaira, S. Ag., M. Ed

NIP. 197606132014112002

**EFEKTIVITAS KONSELING REBT DALAM MEREDUKSI KECEMASAN
BELAJAR SISWA DI MTsS ULUMUL QUR'AN BANDA ACEH**

SKRIPSI

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Artikel
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/Tanggal:

Senin, 28 Juli 2025

27 Safar 1447

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed

NIP.197606132014112002

Sekretaris



Yuhana Nelisma, M.Pd

NIP-

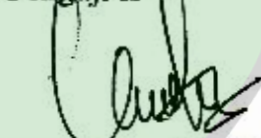
Penguji I



Maulida Hidayati, M.Pd

NIP-

Penguji II



Desi Arllani, M.Pd

NIP-

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry

Darussalam Banda Aceh



Prof. Saiful Mujib, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D

NIP. 197301021997031003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ulyatun Nisa

NIM : 210213058

Prodi : Bimbingan Konseling

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling REBT Dalam Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkannya dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu mempertanggung jawabkan atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia dikenai sanksi terhadap aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry, demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 25 Juli 2025

Yang Menyatakan



Ulyatun Nisa

ABSTRAK

Nama : Ulyatun Nisa
NIM : 210213058
Fakultas/Prodi : Tabiyah dan Keguruan/ Bimbingan dan Konseling
Judul : Efektivitas Konseling REBT Dalam Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Di MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh
Pembimbing : Wanty Khaira, S. Ag., M. Ed
Kata Kunci : Efektivitas, Konseling REBT, Kecemasan Belajar

Upaya penyelesaian permasalahan kecemasan belajar siswa di MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh, bentuk layanan yang sudah diterapkan oleh guru Bimbingan Konseling belum cukup efektif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam belajar disebabkan beragamnya gejala kecemasan yang dialami siswa, maka dibutuhkan model konseling yang efektif untuk mereduksikan tingkat kecemasan siswa, maka konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotif Behavior Therapy* menjadi pilihan peneliti untuk membantu siswa mereduksi kecemasan belajar di kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dalam mereduksi kecemasan belajar siswa MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh. Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode pre-eksperimen dan *one group pree test-post test design*. Sampel penelitian berjumlah 6 siswa dari 30 populasi siswa kelas VII-4 MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan pembagian angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam mereduksi kecemasan belajar pada siswa MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh dari kategori tinggi sebelum diterapkan teknik REBT menjadi menjadi kategori rendah sesudah penerapan teknik REBT. Hal ini diperkuat dengan nilai signifikan $0,001 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 14,209 > t_{tabel} 2,015$ dengan derajat kebebasan (df) $n-1=6-1=5$ yang menunjukkan bahwa terdapat teknik konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam mereduksi kecemasan belajar pada siswa MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya serta kasih sayangNya skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam senantiasa tersanjungkan kepada pangkuan Nabi besar Nuhammad SAW. Semoga rahmad dan inayahnya selalu tercurahkan kepada keluarga, sahabat, para *tabi'in* dan umat yang mengikuti jejaknya sampai hari kiamat.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana. Penulis menyadari bahwa bantuan dan arahan dari berbagai pihak sangat diperlukan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis dengan rendah hati ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. safrul Muluk, S. Ag., MA., M. Ed., Ph. D. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-raniry Banda Aceh.
2. Ibu Fatimah Ibda, M. Si., Ph.D. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Ar-raniry Banda Aceh.
3. Bapak Dr. Mashuri, M.A. Selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam mengikuti dan menyelesaikan Program Studi Bimbingan Konseling.
4. Ibu Wanty Khaira, S.Ag.,M.Ed. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan dan motivasi yang sangat berharga.

5. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling UIN Ar-raniry Banda Aceh yang telah membekali penulis dengan ilmu dan inspirasi.
6. Kepada keluarga, terutama Ayahanda tercinta Fakhurrazi Ajad dan Ibunda tercinta Misnawati, cinta pertama saya. Terima Kasih telah menjadi sumber kekuatan, inspirasi serta kasih sayang, dan telah menjadi penyemangat terbesar dalam setiap langkah penulis. Terima kasih atas cinta, doa yang tak pernah putus, kesabaran, dan pengorbanan yang tiada henti. Tanpa mereka, perjalanan ini tidak akan pernah sampai sejauh ini.
7. Adik tercinta Fathul Hakiqi, yang mungkin tak tahu betapa besar perannya dalam perjalanan ini. Terimakasih untuk setiap senyum tulus, candaan ringan dan perhatian kecil yang mampu menenangkan penulis saat penulis mulai kehilangan arah.
8. Seluruh keluarga besar tercinta Umar Ahmad, yang menemani dalam suka dan duka, memberi semangat dan dukungan tanpa diminta. Terimakasih telah menjadi rumah kedua tempat berbagi cerita, lelah, doa serta kasih sayang yang selalu mengiringi setiap langkah penulis.
9. Rekan-rekan terdekat, Wirdatul Ahya, Nurul Kausari, Julia Gusmiarni, Khairisma serta Nurhalizah Rizan yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Terimakasih atas segala dukungan, semangat, kebersamaan dan teman cerita selama masa studi hingga proses penyusunan skripsi ini.
10. Terakhir terima kasih kepada Wanita sederhana yang memiliki impian besar yaitu diri saya sendiri, Ulyatun Nisa. Seorang anak sulung yang berjalan memasuki usia 23 tahun, apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang

sampai di titik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Semoga Allah selalu meridhai setiap langkahmu serta menjagamu dalam lindungan-Nya. Amiin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dari segi sistematika penulisan dan isi. Oleh karena itu, penulis sangat berharap semoga saran dan kritik yang bermanfaat dapat membawa kemajuan lebih lanjut. Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa meridhoi langkah kita semua.

Banda Aceh, 25 Juli 2025

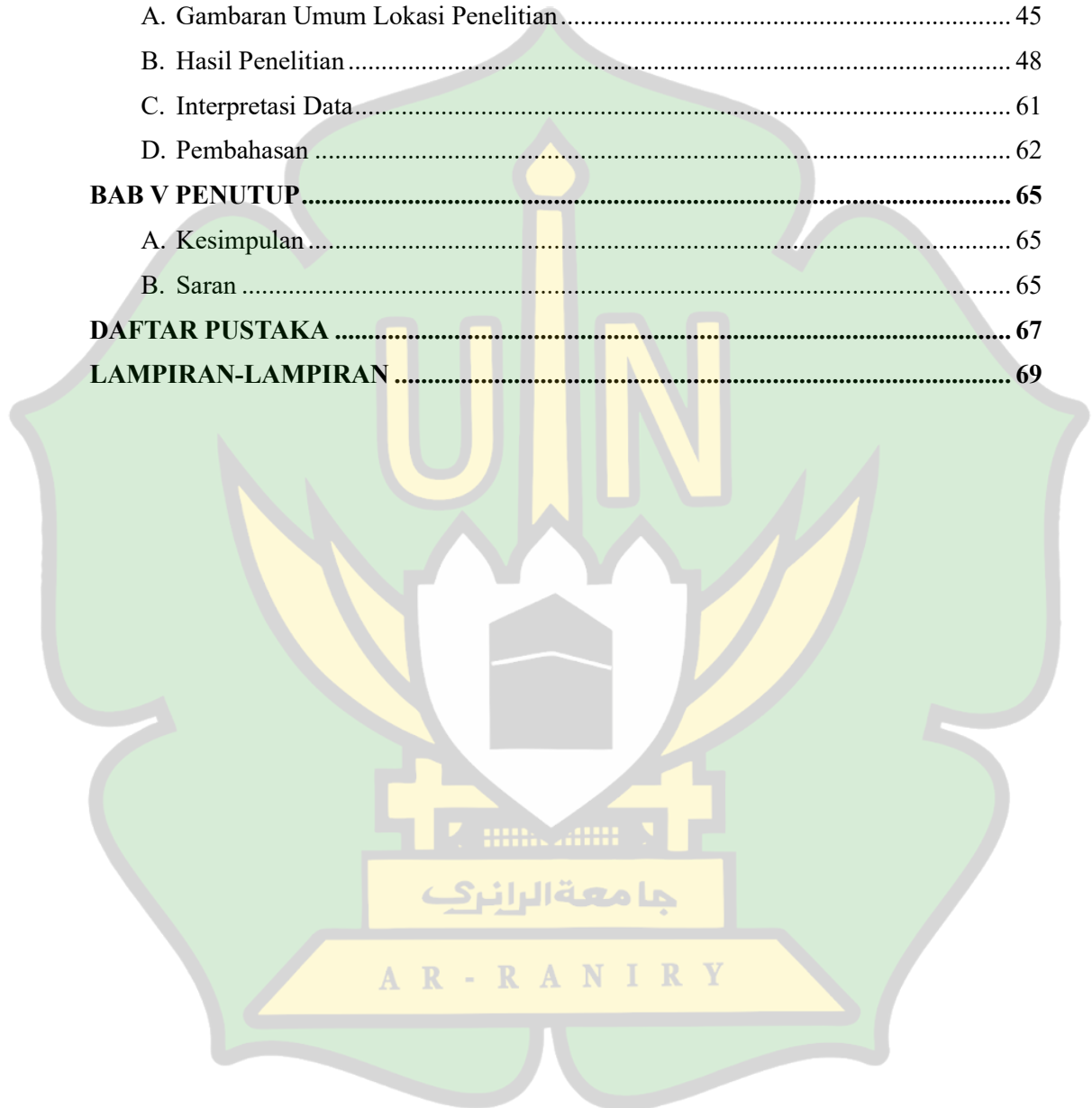
Ulyatun Nisa
NIM. 210213058



DAFTAR ISI

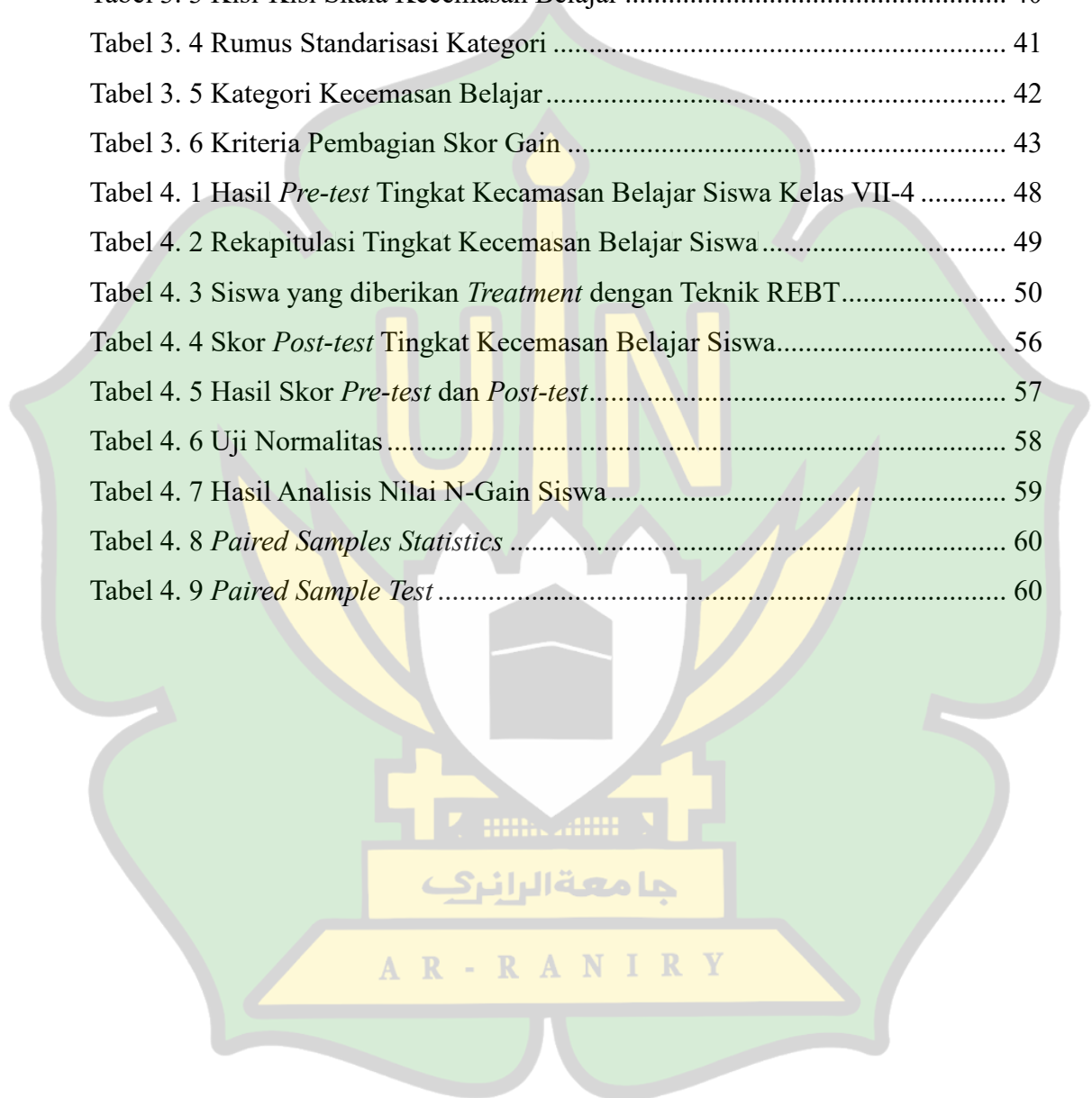
HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGSAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Hipotesis Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Definisi Operasional	9
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	13
A. <i>Konseling Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)</i>	13
1. Pengertian <i>Konseling Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)</i>	13
2. Tujuan <i>Konseling Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)</i>	15
3. Konsep - Konsep Dasar <i>Konseling Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)</i>	17
4. Langkah-Langkah <i>Konseling Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)</i>	20
B. Kecemasan Belajar.....	24
1. Pengertian Kecemasan Belajar	24
2. Ciri-ciri Kecemasan belajar	26
3. Faktor-faktor Kecemasan Belajar	28
4. Tanda dan Gejala Kecemasan.....	29
5. Tingkatan Kecemasan.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Rancangan Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35

C. Instrumen Pengumpulan Data.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data	40
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45
B. Hasil Penelitian.....	48
C. Interpretasi Data.....	61
D. Pembahasan	62
BAB V PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	69



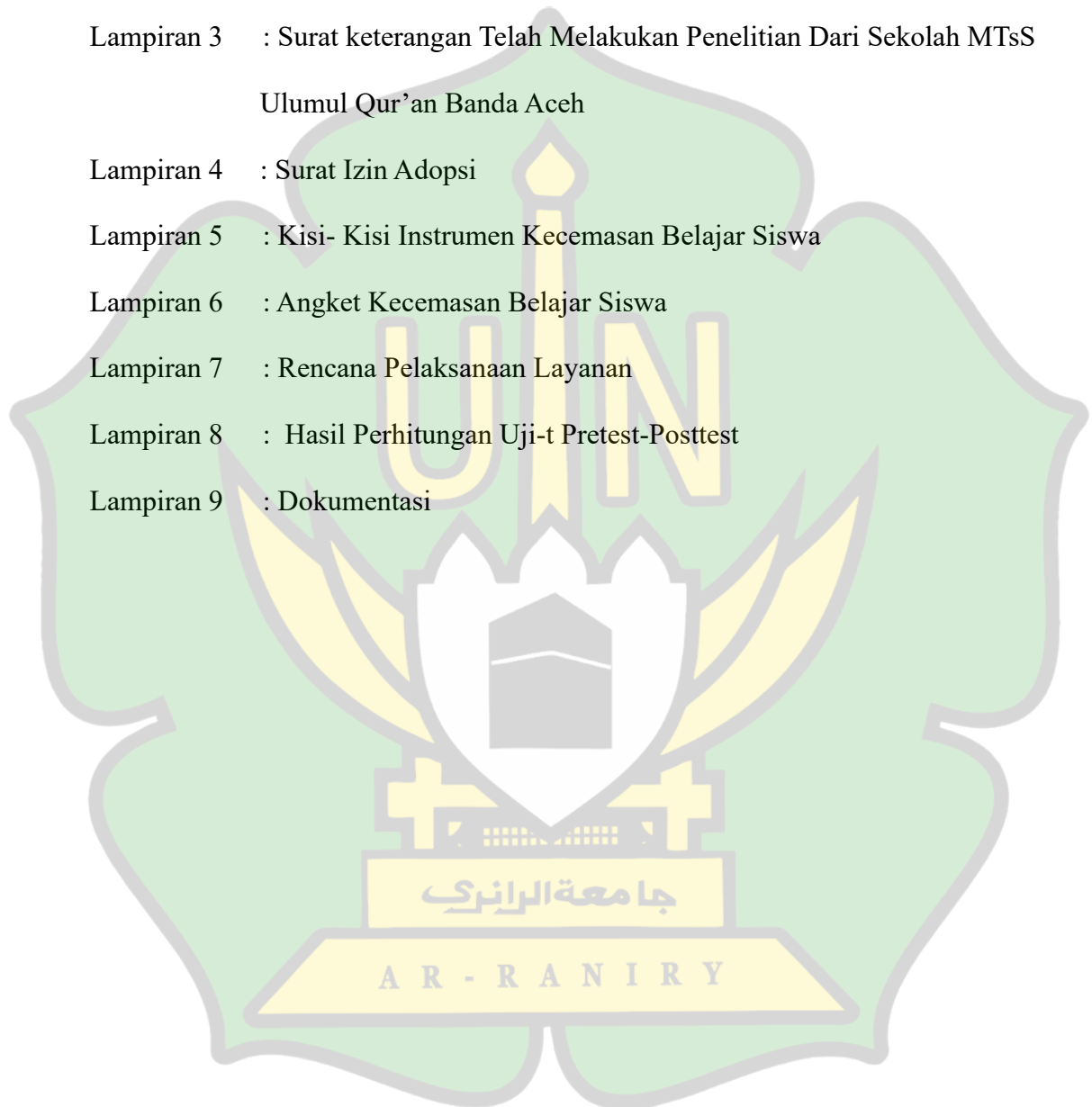
DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>One Grup Pre- test-Post-test-Design</i>	34
Tabel 3. 2 Kriteria Penskoran Instrument Kecemasan Belajar Siswa	39
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Skala Kecemasan Belajar	40
Tabel 3. 4 Rumus Standarisasi Kategori	41
Tabel 3. 5 Kategori Kecemasan Belajar	42
Tabel 3. 6 Kriteria Pembagian Skor Gain	43
Tabel 4. 1 Hasil <i>Pre-test</i> Tingkat Kecemasan Belajar Siswa Kelas VII-4	48
Tabel 4. 2 Rekapitulasi Tingkat Kecemasan Belajar Siswa	49
Tabel 4. 3 Siswa yang diberikan <i>Treatment</i> dengan Teknik REBT.....	50
Tabel 4. 4 Skor <i>Post-test</i> Tingkat Kecemasan Belajar Siswa.....	56
Tabel 4. 5 Hasil Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	57
Tabel 4. 6 Uji Normalitas	58
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Nilai N-Gain Siswa	59
Tabel 4. 8 <i>Paired Samples Statistics</i>	60
Tabel 4. 9 <i>Paired Sample Test</i>	60



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keterangan Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Penelitian
- Lampiran 3 : Surat keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Sekolah MTsS
Ulumul Qur'an Banda Aceh
- Lampiran 4 : Surat Izin Adopsi
- Lampiran 5 : Kisi- Kisi Instrumen Kecemasan Belajar Siswa
- Lampiran 6 : Angket Kecemasan Belajar Siswa
- Lampiran 7 : Rencana Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 8 : Hasil Perhitungan Uji-t Pretest-Posttest
- Lampiran 9 : Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dilakukan, segenap kegiatan pembelajaran diarahkan guna untuk mencapai tujuan pembelajaran. Belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh perubahan tingkah laku sebagai hasil pengalaman individu dalam berinteraksi di lingkungan yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Menurut Djamrah belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk mencapai perubahan perilaku yang komprehensif sebagai hasil dari pengalaman yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungannya. Dalam proses pembelajaran di sekolah, guru sering kali menghadapi beragam karakteristik siswa. Beberapa siswa mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan mencapai keberhasilan tanpa hambatan dalam kegiatan belajarnya.¹

Salah satu permasalahan dalam pembelajaran siswa di sekolah adalah kecemasan dalam belajar. Kecemasan merupakan sebuah masalah psikologis yang menunjukkan sikap khawatir terhadap suatu hal yang di pandang negatif oleh individu. Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas.

¹ Djamrah Bahri Syaiful, (2015) *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta h. 46

Individu yang mengalami kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa hal di antaranya karena pola pikir atau faktor persepsi dari individu sendiri, adanya pengalaman yang tidak baik seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan, tuntutan sosial yang berlebihan yang tidak dapat dipenuhi oleh individu dan standar prestasi siswa juga terpengaruh, sehingga individu akan merasa tidak percaya diri dan menimbulkan kecemasan.²

Kecemasan pada siswa dapat diartikan suatu kondisi yang penuh ketakutan, tidak tenang, merasa tertekan, tidak aman, merasa bersalah, dan berfikir kacau yang disertai ketegangan fisik terhadap situasi tertentu. Sebenarnya banyak hal yang dapat menyebabkan siswa menjadi cemas, salah satunya adalah ketika proses pembelajaran berlangsung.

Pada permasalahan ini ciri-ciri kecemasan yang tampak pada diri siswa seperti secara fisik meliputi gugup, gelisah, berkeringat, sulit berbicara, anggota tubuh bergetar, jantung berdebar dan lemas. Secara perilaku meliputi tindakan menghindar. Sedangkan secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, adanya keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, merasa takut kehilangan kontrol diri, adanya perasaan terganggu atau ketakutan akan sesuatu yang terjadi dimasa depan, takut akan ketidak kemampuan mengatasi masalah, serta merasa sulit untuk memfokuskan pikiran (berkonsentrasi) dan memiliki pemikiran bahwa semuanya tidak dapat dikendali lagi.

² Erisma, K., & Jannati, Z. (2023). Konseling Individu Dengan Teknik (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Umum Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 1(3), 526-528.

PsychCentral memproyeksikan bahwa kecemasan memengaruhi sekitar 15% hingga 30% dari populasi umum. Dengan meningkatnya kecemasan, individu dapat mengalami gejala psikologis seperti kecemasan intens, gugup, takut, stres dan panik saat berbicara di depan umum, ditambah dengan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, nyeri dada, keringat berlebih, gemetar atau gemetar, sesak napas, suara yang gemetar, pusing, serta mual atau muntah.³

Kecemasan belajar yang sering dihadapi siswa di sekolah terjadi ketika siswa tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru, penjelasan materi yang sulit dipahami, kondisi kelas yang tidak kondusif, persepsi guru yang galak dan yang paling sering terjadi adalah siswa yang tidak mampu berbicara di depan umum. Pada dunia pendidikan komunikasi sangat penting guna untuk menunjang proses pembelajaran dan modal utama yang harus dimiliki seseorang.

Akibat yang muncul dari kondisi tersebut adalah prestasi belajar siswa menjadi tidak optimal dan bahkan menurunnya pencapaian akademik dalam belajar. Apabila tidak mendapatkan penanganan, maka siswa yang mengalami kecemasan akan menjadi semakin parah sehingga berakibat negatif terhadap dirinya. Gejala yang bisa dilihat dari siswa yang mengalami kecemasan dilihat dari segi fisik tampak tangan dan kakinya yang mudah berkeringat, gemetaran, sakit kepala dan sakit perut. Dilihat dari segi psikologis siswa yang mengalami kegelisahan, ketakutan, khawatir, bingung dan sering tidak percaya diri.

³ Montijo, S. & Lawrenz, L. (2022). *Public Speaking Anxiety*. The PsychCentral.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri Nuritawati, dkk dengan judul “*Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi kecemasan siswa dengan konseling individu di SMA Negeri 15 Bandar Lampung”, dari hasil penelitiannya menjelaskan bahwa: telah terjadi penurunan tingkat kecemasan pada peserta didik setelah dilakukan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT). Hal tersebut terbukti dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan. Pelaksanaan konseling *Rational emotif Behavior Therapy* (REBT) dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan pada setiap siswa. Hasil konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) di evaluasi dengan melakukan *pre-test* sebelum diberikan treatment/perlakuan dan *post-test* sesudah diberikan treatment/perlakuan untuk mengetahui kecemasan siswa. Hasil perhitungan rata-rata skor kecemasan sebelum *mean pre-test* mengikuti konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah 55,7 dan setelah *mean pre-test* mengikuti konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah 33,7. Dengan demikian kecemasan siswa mengalami perubahan setelah diberikan layanan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT).⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Sholikul Huda, dkk dengan judul “Pengaruh konseling kelompok melalui pendekatan *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian di SMP”, dari hasil penelitiannya menjelaskan bahwa: layanan bimbingan kelompok dengan teknik rasional emotif berpengaruh untuk menurunkan

⁴ Nuritawati, P., Malik, M. A., & Saniasa, S. (2022). Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Siswa dengan Konseling individu di SMA Negeri 15 Bandar Lampung. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 377-181.

kecemasan siswa, hal ini dapat dilihat dari hasil *post-test* yang menunjukkan tidak ada lagi siswa yang memiliki kriteria kecemasan tinggi. Teknik rasional emotif dapat menurunkan skor kecemasan siswa, dengan skor rata-rata *post-test* lebih kecil dari *pre-test* ($145 < 205,6$). Jadi bisa dikatakan bahwa teknik rasional dengan bimbingan kelompok terbukti menurunkan kecemasan siswa.⁵

McCaroskey menyatakan bahwa siswa dituntut memiliki kemampuan untuk berbicara di depan umum, melakukan diskusi kelompok, bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas didepan kelas. Hal tersebut berbanding terbalik yang terjadi di lapangan saat ini, seperti yang terjadi di sekolah MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh, peneliti menemukan sebagian siswa yang mengalami kecemasan belajar. Hal ini dapat dilihat dari berbagai gejala-gejala yang tampak.

Diantaranya siswa yang gugup ketika diminta untuk maju ke depan kelas untuk menyelesaikan tugas di papan tulis, siswa merasa tugas tersebut sulit sehingga siswa merasa cemas bahkan menutup mata dengan bukunya ketika maju kedepan untuk membacakan hasil tugasnya. Siswa juga menghindari pelajaran tertentu dengan tidak hadir di sekolah, terlihat linglung atau sulit berkonsentrasi terhadap pelajaran terlebih lagi jika diminta mengerjakan tugas di depan kelas, tak berani mengacungkan tangan karena rasa takut salah. Siswa yang takut akan sistem pembelajaran yang ketat, guru yang

⁵ Huda, S., Deiawati, D., & Ekhsan, B. (2025) Pengaruh Konseling kelompok melalui pendekatan *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian di SMP. Jurnal Mahasiswa BK An-nur. Berbeda, bermakna, mulia. 10(3), 73-80.

dianggap galak, pembelajaran yang sulit dipahami dan penjelasan yang kurang jelas.

Dalam menyelesaikan permasalahan kecemasan belajar siswa di MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh, bentuk layanan yang sudah diterapkan oleh guru Bimbingan Konseling belum cukup efektif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam belajar disebabkan beragamnya gejala kecemasan yang dialami siswa, maka dibutuhkan model konseling yang efektif untuk mereduksikan tingkat kecemasan siswa, maka konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotif Behavior Therapy* menjadi pilihan peneliti untuk membantu siswa mereduksi kecemasan belajar di kelas.

Konseling kelompok yaitu upaya pemberian bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara bersama-sama atau berkelompok yang diberikan oleh konselor kepada klien.⁶

Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif dan mengajarkan kembali peserta didik untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran siswa agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Dalam proses konseling, teknik *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah salah satu upaya untuk mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku teknik ini dapat membantu klien

⁶ Namora Lumongga Lubis (2016). *Konseling Kelompok*, Jakarta: Kharisma Putra Utama, h.19.

memahami bahwa perasaan tidak disebabkan oleh pikiran yang dikembangkan oleh orang tersebut diseperti situasinya. Individu diajak untuk dapat mengubah keyakinan atau pikiran yang irasional menjadi keyakinan yang fleksibel dan rasional.⁷

Hasil pengamatan awal yang peneliti lakukan ditemukan juga permasalahan terkait kecemasan belajar siswa di MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh. Dimana Sebagian siswa masih memiliki kecemasan dalam beberapa kegiatan pembelajaran, seperti disaat guru meminta tampil ke depan kelas, masih ada siswa yang kurang percaya diri dan grogi sehingga tidak dapat mempresentasikan tugasnya di depan kelas. Bentuk kecemasan belajar siswa lainnya di MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh ialah sebagian siswa masih merasa takut dengan materi-materi tertentu, karena tidak memiliki pengetahuan cukup dalam memahami pelajaran yang diberikan guru.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengkaji lebih luas tentang “Efektivitas Konseling REBT dalam Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh”. Hal ini penting mengingat siswa adalah remaja yang akan menjadi penerus bila sering mengalami kecemasan dalam belajar akan berdampak pada motivasi dan rendahnya prestasi dalam belajar.

⁷ Erisma, K., & Jannati, Z. (2023). Konseling Individu Dengan Teknik (Rebt) dalam Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Umum Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 1(3), 526-528.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi maka masalahnya adalah kecemasan belajar siswa. Adapun rumusan permasalahannya adalah “apakah *Teknik konseling Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam mereduksi kecemasan belajar pada siswa MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dalam mereduksi kecemasan belajar siswa MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah perumusan sementara terhadap sesuatu masalah. Maksud dari perumusan sementara dalam penelitian ini adalah dugaan akan hasil yang akan diperoleh sebelum dapat dibuktikan dalam proses penelitian dalam mencari kebenaran yang sebenarnya. Berdasarkan keterangan tersebut, maka penulis mengajukan hipotesis yaitu:

Ha: Terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan konseling REBT pada siswa MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh.

Ho: Tidak terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan konseling REBT pada siswa MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian bagi sekolah adalah untuk mengetahui permasalahan yang dialami oleh peserta didik serta dampaknya apabila tidak mendapatkan penanganan yang khusus. Bagi guru BK adalah sebagai bahan masukan dalam mengentaskan permasalahan yang dialami peserta didik dan dapat memanfaatkan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan belajar siswa, dan bagi siswa dapat mengetahui bagaimana cara mengatasi permasalahan yang sedang dialaminya.

F. Definisi Operasional

1. Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT)

Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada pemahaman dan perubahan pola pikir irasional yang dapat menyebabkan kecemasan dan stress. REBT mengajarkan individu untuk menggantikan keyakinan yang tidak rasional dengan keyakinan yang lebih realistis dan positif, serta mengatasi emosi negatif dengan cara yang lebih konstruktif.⁸

Menurut Albert Ellis, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irrasional. Ketika berfikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berfikir dan bertindak laku irrasional individu itu

⁸ Wirtati, I., Rohman, F (2024). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(3), 3585-3592.

menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berfikir yang tidak logis dan irrasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berfikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irrasional.⁹

Pandangan dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), perlu memahami konsep-konsep dasar yang dikemukakan oleh Ellis. Menurut Ellis ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event* (A), *belief* (B) dan *emotional consequence* (C), yang kemudian dikenal dengan konsep A-B-C. *Antecedent event* (A) merupakan peristiwa pendahulu yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain. *Belief* (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*Rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir yang tepat, masuk akal, dan bijaksana. Sedangkan keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional dan tidak produktif. *Emotional consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau

⁹ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2013), h. 74.

reaksi individu dalam mengeksplorasi perasaan senang atau hambatan emosi.¹⁰

Kenyataan dan kejadian yang ada sikap dan perilaku seseorang. B merupakan keyakinan terhadap A yang biasanya memunculkan C (reaksi emosional positif atau negatif), C merupakan konsekuensi dari emosi atau perilaku (reaksi) yang dapat benar atau salah. A (peristiwa) tidak menjadikan terjadinya emosional.¹¹

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dimaksud peneliti adalah suatu pendekatan dalam konseling yang dapat membantu mengubah cara pandang seorang klien serta mengubah keyakinan klien yang semula irasional menjadi rasional, membantu dalam mengubah sikap, pola pikir, serta persepsi. Pendekatan ini diharapkan dapat mengubah perilaku siswa yang masih sering berpikir irasional untuk meningkatkan kecemasan belajar siswa.

2. Kecemasan Belajar

Kecemasan belajar menurut chaplin (*Anxiety*) dalam Apriani didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dalam belajar dan perhatian mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual. Individu yang mengalami kecemasan dalam belajar dipengaruhi beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti

¹⁰ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2013), h. 73.

¹¹ Hartono, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: kencana Prenada Media Group, 2012), h. 133

kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu.¹²

Kecemasan belajar merupakan perwujudan sikap seorang pelajar yang cemas pada bidang akademiknya karena berbagai faktor. Kecemasan belajar sangat umum terjadi pada siswa dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan belajar merupakan suatu keadaan yang dapat menghambat proses belajar. Kecemasan belajar terjadi akibat faktor internal maupun faktor eksternal, karena kecemasan saat belajar tidak hanya terjadi akibat kecemasan pada diri sendiri tetapi juga karena cemas dengan pelajaran, dengan guru di sekolah.

Dari definisi di atas kecemasan belajar merupakan pengalaman belajar yang subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan belajar juga merupakan perasaan cemas saat seseorang belajar yang timbul karena adanya tekanan dan ketidakmampuan menghadapi masalah.

Kecemasan yang diukur pada penelitian ini aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Jeffrey, yaitu: 1) fisik, 2) behavior, dan 3) kognitif. Kecemasan belajar yang dimaksud peneliti merupakan perasaan cemas, kekhawatiran, tegang, dan emosi saat seseorang belajar yang timbul karena adanya tekanan dan ketidakmampuan menghadapi suatu masalah.

¹² Apriani, A. F., & Abdul, S. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Belajar, Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Selama Study From Home Di Kabupaten Bantaeng. *Pinisi Jurnal of Education*, 1(2), 2.