

## Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian

*Mahmmudah Dewi Edmawati<sup>1</sup>, Agustini Kadarwati<sup>2</sup>, Muhammad Fikri Hidayat<sup>3</sup>, Fatikhah Medita Trisna Septianuri<sup>4</sup>*

<sup>1,3,4</sup>Universitas Veteran Bangun Nusantara

e-mail: [\\*mahmuddahdewi@gmail.com](mailto:*mahmuddahdewi@gmail.com)

Article History:

Submission

Accepted

Published

Des 12<sup>th</sup>, 2022

July 3<sup>rd</sup>, 2023

Oct 31<sup>th</sup>, 2023

**Abstract.** This study aims to determine the application of group counseling with the REBT approach to overcome students' anxiety about exams. Students' anxiety in facing exams must be alleviated immediately so that students who experience these problems are able to face exams and get maximum academic achievement results and can develop their potential optimally. In the research method, the authors use the research method of library research. Through group counseling services using the REBT approach, students' anxiety in facing exams can be alleviated. The existence of group dynamics supports reducing student anxiety because there is a process of interaction, discussion, giving advice to each other, enthusiasm and support between group members. With techniques can change students' irrational thoughts to be rational. Irrational thinking creates fear and anxiety for students in facing exams. In addition, the anxiety felt by students resulted in disruption of the student learning process. So that this must be immediately addressed so that students are able to face exams well and get maximum academic achievement scores.

**Keywords :** *group counseling, REBT, anxiety of exams*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian. Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian harus segera diatasi agar siswa yang mengalami permasalahan tersebut mampu menghadapi ujian dan mendapatkan hasil prestasi akademik yang maksimal serta dapat mengembangkan potensi yang mereka miliki secara optimal. Dalam metode penelitian, penulis menggunakan metode penelitian studi kepustakaan. Melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT, kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dapat terentaskan. Adanya dinamika kelompok mendukung penurunan kecemasan siswa karena adanya proses interaksi, diskusi, saling memberikan saran, semangat dan support antar anggota kelompok. Dengan teknik dapat merubah pemikiran-pemikiran siswa yang irasional menjadi rasional. Pemikiran yang irasional menimbulkan rasa takut dan cemas siswa dalam menghadapi ujian. Selain itu, rasa cemas yang dirasakan

siswa mengakibatkan terganggunya proses belajar siswa. Sehingga hal tersebut harus segera diatasi agar siswa mampu menghadapi ujian dengan baik dan mendapatkan nilai prestasi akademik yang maksimal.

**Kata kunci : Konseling kelompok, REBT, Kecemasan ujian**

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana yang bertujuan meningkatkan kualitas serta mengembangkan potensi dari sumber daya manusia (Fahroji, 2020). Sekolah merupakan salah satu tempat untuk memperoleh pendidikan. Selain tempat untuk memperoleh pendidikan, sekolah juga menjadi sumber masalah bagi siswa yang memicu *stress* pada anak (Asmundson, G. J., Paluszek, M. M., Landry, C. A., Rachor, G. S., McKay, D., & Taylor, 2020). Siswa dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan-perubahan yang sangat cepat baik dari kurikulum maupun peraturan sekolah, sehingga membuat para siswa mengalami masa-masa *stress*. Salah satu faktor yang membuat para siswa mengalami masa *stress* yaitu ujian.

Selama proses pendidikan di sekolah, sering diadakan tes hasil

belajar. Tes tersebut dilakukan untuk mengetahui prestasi belajar atau kecakapan baru yang telah dicapai siswa setelah mengikuti proses pembelajaran di sekolah (Hartini et al., 2016). Ada beberapa jenis ujian atau tes hasil belajar yang harus dihadapi oleh para siswa. Mulai dari ulangan harian, Ujian Tengah Semester (UTS), dan Ujian Akhir Semester (UAS). Tes dan ujian yang harus dihadapi oleh para siswa tersebut membuat siswa merasa cemas. Kecemasan pada siswa yang muncul saat menghadapi ujian dapat berakibat buruk terhadap hasil belajar siswa atau prestasi akademik siswa, cara belajar, maupun kepercayaan diri siswa dalam mengerjakan ujian.

Freud (Ellis, 1950) menjelaskan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap

ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. (Spielberger, 1966) mengemukakan bahwa kecemasan dapat dibedakan atas dua bagian yaitu, (1) kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), ialah kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya; (2) kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), dimana suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif, dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom.

(Stuart & Laraia, 2005) mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek-aspek kecemasan, yaitu kecemasan dalam respon perilaku, kognitif dan afektif. Berikut penjelasannya: pertama, perilaku (gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri

dari masalah, menghindar, hiperventilasi dan sangat waspada). Kedua, kognitif (perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, mimpi buruk). Ketiga, afektif (mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah dan malu).

Di samping itu, (Asmundson, G. J., Paluszek, M. M., Landry, C. A., Rachor, G. S., McKay, D., & Taylor, 2020) membagi analisis fungsional gangguan kecemasan, diantaranya: suasana hati (kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang), pikiran (khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif dan merasa tidak berdaya), motivasi (menghindari situasi, ketergantungan tinggi dan ingin melarikan diri), perilaku gelisah, gugup, kewaspadaan yang

berlebihan), gejala biologis (berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering).

Kecemasan terhadap Ujian Akhir Semester (UAS) merupakan salah satu kecemasan yang saat ini sedang dihadapi peserta didik. Peserta didik merasa cemas terhadap Ujian Akhir Semester (UAS) yang akan mereka hadapi. Kecemasan tersebut mengganggu proses belajar mereka. Mereka merasa cemas apabila hasil Ujian Akhir Semester (UAS) yang mereka hadapi mendapatkan nilai yang kurang maksimal dan prestasi akademiknya menurun. Mereka beranggapan apabila prestasi akademiknya menurun, maka akan mengecewakan orang tua dan merasa gagal membahagiakan kedua orang tua mereka. Sehingga, kecemasan dan ketakutan selalu membayangi pikiran mereka. Melihat permasalahan ini, menurut penulis upaya yang bisa dilakukan dalam mengatasi permasalahan tersebut yaitu menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah sebuah pendekatan dalam ilmu keilmuan konseling yang menitikberatkan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Langkah ini menjadikan seorang klien/siswa agar memperbaiki gangguan emosionalnya dan mengubah pemikiran irasionalnya (Ellis, 1950). Pendekatan ini awalnya disebut *rational therapy* (RT), kemudian pada tahun 1961 Ellis merubahnya menjadi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) pada tahun 1993 dalam Newsletter yang diterbitkan oleh The Institut for Rational Emotive Therapy. Albert Ellis percaya bahwa individu mempunyai niat pribadi dan minat sosial. Tetapi, REBT juga beranggapan bahwa manusia memiliki sikap yang rasional dan irrasional, masuk akal bahkan gila.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan suatu pendekatan yang mampu merubah pikiran dan tingkah laku individu yang bersifat irasional menjadi rasional serta mengubah perilaku dan emosional individu.

Berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan di atas, penulis akan melakukan studi kepustakaan untuk mengatasi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian tersebut melalui layanan konseling kelompok. (Suranata, 2019) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan yang diberikan kepada anggota kelompok/siswa dengan tujuan pengentasan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok agar para anggota kelompok mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya serta mampu mengembangkan potensi yang mereka miliki secara optimal. Selain itu, agar para anggota kelompok mampu belajar dari pengalaman dan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok yang lain.

## **B. LANDASAN TEORI**

### **1. Konseling Kelompok**

Konseling kelompok menurut (Prayitno & Erman, 2004) konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang

konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Menurut (Winkel, 2002), konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, dalam prosesnya hubungan konseling diusahakan dalam suasananya hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Sedangkan menurut (Lumongga, 2011) konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis dan terfokus pada pikiran dan tingkah laku yang disadari serta dibina dalam suatu kelompok yang dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju perilaku yang lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan beberapa pemaparan ahli tersebut dapat dimaknai bahwa Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut

klien) dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok.

Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengetahui konsep diri masing-masing anggota. Konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka waktu pendek atau menengah. Melalui konseling kelompok memungkinkan terjadinya komunikasi antar pribadi dimana dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya

Dalam bahasa Inggris Konseling Kelompok adalah "*group counseling*". Dinkmeyer dan Muro (1973) dalam (Jacobs, 2012) merumuskan secara sederhana mengenai pengertian group counseling sebagai :

*... is an interpersonal process led by a professionally trained counselor and conducted with individuals who are coping with typical developmental problem.. it focuses on thought, feeling, attitude,*

*values, purposes, values, purpose, behaviour, and goals of the individual and the total group..*

Uraian tersebut menunjukkan bahwa *group counseling* merupakan proses interpersonal yang dipimpin oleh konselor yang profesional dan terlatih dalam menghadapi berbagai tipe individu yang sedang menghadapi berbagai permasalahan yang fokus kepada apa yang dipikirkan, dirasakan sikap, nilai, tujuan hidup, tingkah laku dari individu maupun kelompok.

## **2. *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)***

(Corey, 2009) menyatakan bahwa konseling emosional rasional merupakan pendekatan perilaku kognitif. Pendekatan ini mengembangkan pendekatan perilaku dalam proses konseling emosional rasional Perilaku menegaskan bahwa perilaku bermasalah disebabkan oleh pikiran negatif yang tidak rasional, dimana penyebab utama dari masalah ini adalah keyakinan siswa bahwa mereka akan berbuat banyak dengan gagal menguasai beberapa topik yang dianggap sulit. REBT adalah salah satu

metode dalam konseling yang membantu klien mengubah pendapat dan keyakinan klien yang irasional menjadi rasional dan membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi, sehingga diharapkan klien mampu mengembangkan dan mencapai diri yang optimal (Ellis, 1950).

Menurut Gerald Corey, terapi perilaku kognitif emotif Terapi adalah pendekatan pemecahan masalah yang berfokus pada cara berpikir, memutuskan, mengarahkan tanpa melakukan tindakan kognitif daripada tindakan emosional (Corey, 2009). Terapi perilaku kognitif (REBT) pada dasarnya berbeda dengan bentuk terapi lain dalam hal pentingnya mendiskusikan masalah dan mengubah perasaan klien.

Menurut (Winkel, 2002), REBT menyarankan metode yang memperkuat asosiasi dan hubungan antara emosi dengan pemikiran, pemikiran dan perilaku normal, serta mendorong perubahan mendalam dalam cara berpikir dan gagasan yang mengubah sikap dan perilaku.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan, bahwa REBT adalah terapi percobaan menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional bagaimana menghadapi klien dengan keyakinan irasional serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan mendiskusikan keyakinan irasional.

### **3. Kecemasan (anxiety) Menghadapi Ujian**

Kecemasan menurut (Ryff et al., 2006) adalah keadaan ketakutan atau kondisi khawatir bahwa mengeluh bahwa sesuatu yang buruk itu akan segera terjadi. Kecemasan adalah suatu hal normal dan menjadi berguna ketika dapat didorong individu, seperti siswa untuk belajar menjelang ujian.

(Hurlock, 2002) menyatakan bahwa Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu umur, jenis kelamin, status kesehatan, pengalaman dan ukuran stresor. Hal yang mempengaruhi kecemasan menurut (Slavin, 2008) adalah mata

pelajaran tertentu, terutama mata pelajaran berhubungan dengan lebih banyak angka menimbulkan kecemasan seperti matematika.

Gejala munculnya kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu gejala fisik dan gejala mental. Gejala fisik meliputi peningkatan detak jantung dan nafas, tekanan darah naik, gatal-gatal, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, otot tegang, mual dan sakit perut. Sedangkan gejala mental meliputi takut, tegang, bingung, gugup, sulit memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri tidak tentram, mudah tersinggung dan ingin lari dari kenyataan hidup. Gejala-gejala tersebut bisa muncul ringan atau sangat kuat dan berbeda pada masing-masing orang (Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Peters, 2010).

### C. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan. (Syaibani, 2012) menyatakan segala usaha yang dilakukan oleh peneliti untuk menghimpun informasi yang relevan

dengan topik atau masalah yang akan atau sedang diteliti. Informasi itu dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, laporan penelitian, karangan-karangan ilmiah, tesis dan disertasi, peraturan-peraturan, ketetapan-ketetapan, buku tahunan, ensiklopedia, dan sumber-sumber tertulis baik tercetak maupun elektronik lain. Penelitian kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Nazir, 2003).

### D. HASIL PENELITIAN

Layanan Konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian merupakan salah satu wujud pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Gangguan kecemasan dalam menghadapi ujian atau tes sangat sering dihadapi peserta didik sehingga perlu adanya layanan bimbingan dan

konseling yang efektif dan efisien dalam menghadapi permasalahan tersebut. Konseling kelompok memiliki beberapa keunggulan dalam penyelesaian masalah remaja karena remaja biasanya senang berinteraksi, berdiskusi dan meminta saran dari sesama remaja lain. Sehingga hal inilah yang dimanfaatkan dalam dinamika kelompok.

Konseling kelompok umumnya beranggota berkisar 4 sampai 12 orang. Jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika jadi kurang hidup. Sebaliknya jika jumlah konseli melebihi 12 orang terlalu besar untuk konseling karena terlalu berat dalam mengelola kelompok. Untuk menetapkan jumlah konseli yang dapat berpartisipasi dalam proses konseling kelompok ini, dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan seorang konselor dan mempertimbangkan efektivitas proses konseling (Natawidjaja, 2009).

Menurut (Prayitno & Erman, 2004) kelebihan dari konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi dan

kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang berkembang secara optimal.

Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan dalam empat tahap yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap akhir (Wibowo, 2019). Pendekatan REBT dalam penelitian ini dapat dilaksanakan dalam tahap kegiatan, dimana pada tahap ini berfokus pada perubahan pikiran irasional klien menjadi pikiran yang rasional sehingga kecemasan peserta didik terhadap ujian dapat dikurangi dan dihilangkan.

Pendekatan ini diharapkan dapat mengubah perilaku peserta didik yang masih sering berpikir irasional untuk meningkatkan kecemasan dan kepercayaan dirinya, menjadi lebih rasional, tidak ada yang tidak bisa, kita semua bisa, lulus itu bila berusaha. Dengan pendekatan REBT diharapkan siswa akan siap

menghadapi tes seperti ujian akhir semester (UAS).

Menurut (Corey, 2009) dalam buku *Teori dan Praktek Konseling & Terapi* bahwa “Ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Antecedent event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional consequence* (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC yang artinya: 1). *Antecedent Event* (A) yaitu segenap kejadian diluar individu yang dialami atau mempengaruhi individu. Peristiwa atau kejadian tersebut dapat berupa fakta , pandangan, tingkah laku, atau sikap orang lain. 2). *Belief* (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrasional belief* atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir dan sistem keyakinan yang tepat, adaptif, normal, masuk akal, bijaksana, dan kerana itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau cara berpikir seseorang yang salah,

tidak masuk akal, maladaptif, emosional, dan karena itu tidak produktif dan salahsuai. 3). *Emotional Consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB. 4). *Disputing Irrational Belief* (D) atau melakukan dispute pikiran irasional. Disputing irrational beliefs dari Albert Ellis dalam kegiatan konseling menggantikan keyakinan irasional dengan keyakinan akademik yang lebih rasional. 5). *Effective New Phillosophy Of Life* (E) atau mengembangkan filosofi hidup yang efektif sehingga individu mendapatkan sistem keyakinan yang rasional, adaptif dan produktif.

Kecemasan menghadapi ujian merupakan salah satu bentuk system keyakinan yang salah (irrationel belief) sehingga menyebabkan individu tidak dapat optimal dalam belajar dan selalu

dibayang-bayangi ketakutan akan kegagalan dan hasil ujian yang tidak memuaskan sehingga menyebabkan individu mengalami stress akademik (Istiantoro, 2018). Lebih lanjut kecemasan dalam menghadapi ujian harus ditangani secara baik dan benar sehingga tidak menimbulkan dampak di kemudian hari.

Pendekatan REBT yang dilaksanakan dalam situasi kelompok akan lebih efektif untuk terciptanya perubahan perilaku maupun sistem keyakinan pada remaja, terlebih remaja masih dalam kecenderungan lebih senang mendengarkan saran dan solusi dari teman sebaya. Adanya dinamika kelompok dalam konseling kelompok memberikan suasana perubahan irasional belief menjadi rasional belief dengan adanya diskusi, komunikasi, saling memberikan motivasi, saling memberikan solusi permasalahan sehingga tujuan kelompok dapat tercapai (Habsy, 2017).

## E. PEMBAHASAN

Dari hasil studi kepustakaan yang telah dilakukan, penulis mendapatkan hasil analisis permasalahan tentang kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) yaitu rasa cemas atau kecemasan siswa mengakibatkan siswa berpikir irasional, siswa akan merasa gagal membahagiakan orang tua mereka apabila hasil prestasi akademiknya menurun dan mendapatkan nilai yang kurang maksimal. Selain itu, kecemasan yang dialami oleh siswa mengakibatkan terganggunya proses belajar mereka (Revilla, 2016).

Penelitian yang dilaksanakan (Istiantoro, 2018) mengenai Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 3 Bantul. Hasil penelitian menjelaskan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul yaitu faktor pribadi berada dalam kategori sedang (71.74%) yaitu sebanyak 132 siswa, faktor keluarga berada dalam kategori sedang (50.54%) yaitu sebanyak 93 siswa, faktor Sosial berada dalam

kategori rendah (64.67%) yaitu sebanyak 119 siswa, dan faktor kelembagaan berada dalam kategori sedang (89.67%) yaitu sebanyak 165 siswa.

Kecemasan yang tinggi dapat menciptakan lingkaran setan, semakin seseorang terfokus pada hal negatif yang kemungkinan terjadi, semakin kuat kecemasan yang dirasakan. Hal ini membawa seseorang merasa buruk sehingga melakukan sesuatu pun bertambah buruk. Kecemasan itu dapat membuat seseorang tak bergairah belajar, malas bergaul dan selalu merasa pesimis (Revilla, 2016). Sehingga kecemasan perlu diatasi dengan layanan bimbingan dan konseling.

Melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa pendekatan ini sesuai untuk menurunkan atau mengatasi kecemasan siswa/anggota kelompok dalam menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Thahir & Rizkiyani, 2017) mengenai “Pengaruh

Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung”. Hasil penelitian menjelaskan bahwa Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rational emotif behavioral therapy (REBT) memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan terhadap 19 peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung.

Selanjutnya penelitian oleh (Oktapiani & Pranata, 2018) mengenai Gangguan Kecemasan Sosial Dengan Menggunakan Pendekatan Rasional Emotif Terapi, didapatkan hasil bahwa Konseling REBT dapat menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan tingkah laku, dengan mengubah cara pandang klien yang irasional dan tidak logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.

Pendekatan REBT bertujuan mengubah irrational belief siswa yang memiliki kecemasan menjadi rational belief. Penulis menggunakan pendekatan konseling kelompok sebagai layanan kuratif dalam mengentaskan permasalahan

kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian. Hal ini didukung penelitian terdahulu yaitu (Muti'ah, 2019). Dari hasil pelaksanaan diperoleh kesimpulan terjadi penurunan kecemasan matematika siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik REBT. Melalui pelaksanaan kegiatan dalam format kelompok menunjukkan intensitasnya kecemasan menurun, hal ini dikarenakan anggota kelompok merasakan bahwa permasalahan yang mereka alami juga dialami oleh teman sebaya yang lain sehingga mereka dapat saling membantu untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Proses perubahan dalam konseling kelompok tidak terlepas dari adanya dinamika kelompok. Sebagaimana disampaikan dalam penelitian (Sari & -, 2019) Dengan menerapkan pendekatan REBT maka dinamika dalam proses konseling kelompok terfokus pada upaya bersama mengubah cara berpikir tidak rasional menjadi rasional.

Lebih lanjut pada penelitian ini, penulis melakukan studi kepustakaan

dengan menggunakan teknik *reframing*, teknik disput imajinasi, dan teknik disput tingkah laku. Teknik *reframing* ialah mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah frame berfikir siswa/anggota kelompok. Teknik *reframing* mampu mengubah pemikiran irasional siswa menjadi pemikiran yang rasional (Hartati, Sri & Rahman, 2018). Siswa/anggota kelompok yang awalnya memiliki pemikiran bahwa apabila mereka mendapatkan nilai yang kurang maksimal dan menurunnya prestasi akademiknya maka mereka merasa gagal dan mengecewakan kedua orang tua mereka dapat diubah menjadi pemikiran yang rasional bahwa membahagiakan kedua orang tua mereka tidak hanya dengan satu hal tersebut tetapi masih banyak hal lain yang bisa mereka lakukan agar bisa membahagiakan kedua orang tua mereka.

Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat mengurangi dan

mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Sehingga siswa dapat mencapai pencapaian tugas perkembangan dan mengaktualisasikan diri secara lebih optimal.

## F. PENUTUP

Konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah memberikan bantuan dengan menggunakan dinamika kelompok untuk mengetahui citra diri masing-masing anggota. Dengan menggunakan pendekatan dalam konseling yang membantu klien mengubah pemikiran dan keyakinan irasional klien menjadi rasional, mengubah sikap, pemikiran dan persepsi, diharapkan klien dapat berkembang secara maksimal dan mencapai realisasi diri.

Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan dalam empat tahapan yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap akhir. Pendekatan REBT dengan teknik *reframing* dilaksanakan dalam tahap kegiatan untuk mengubah

irrational belief siswa berupa kecemasan menghadapi ujian menjadi rational belief yaitu tidak merasa cemas ketika menghadapi ujian. Adanya dinamika kelompok mendukung penurunan kecemasan siswa karena adanya proses interaksi, diskusi, saling memberikan saran, semangat dan support antar anggota kelompok.

Siswa yang mengalami kecemasan ujian dapat ditunjukkan dengan adanya gejala seperti; pemikiran siswa menjadi irasional saat menghadapi ujian, siswa mengalami rasa takut dan cemas, tidak fokus saat belajar. Sehingga konseling dengan metode REBT teknik *reframing* cocok untuk mengatasi permasalahan yang dirasakan siswa tersebut. Melalui penurunan kecemasan siswa maka akan muncul sytem keyakinan yang rasional dan perilaku yang adaptif dan produktif yang diperlihatkan dengan adanya perubahan kegiatan belajar siswa yang menjadi lebih fokus dan tenang.

Melalui konseling kelompok dengan metode REBT ini dapat dijadikan salah satu cara yang dapat

digunakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah untuk mengatasi permasalahan siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian.

## G. DAFTAR RUJUKAN

- Asmundson, G. J., Paluszek, M. M., Landry, C. A., Rachor, G. S., McKay, D., & Taylor, S. (2020). Do pre-existing anxiety-related and mood disorders differentially impact COVID-19 stress responses and coping? *Journal of Anxiety Disorders*, 74–90.
- Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Peters, K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *German Journal of Psychiatry*, 13(1), 9–16.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling & Terapi*. Refika Aditama.
- Ellis, A. (1950). *Teknik-teknik Konseling*. PT.Merdika.
- Fahroji, O. (2020). Implementasi Pendidikan Karakter. *Qathrunâ*, 7(1), 61.  
<https://doi.org/10.32678/qathruna.v7i1.3030>
- Habsy, B. A. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMK. *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21–35.
- Hartati, Sri & Rahman, I. K. (2018). Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. *Genta Mulia*, Vol 8(No 2), 13–26.  
file:///C:/Users/ASUS/Downloads/115-207-1-SM (1).pdf
- Hartini, Maharani, Z. Z., & Rahman, B. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Sinektik untuk Meningkatkan Kemampuan Representasi dan Komunikasi Matematis Siswa SMP. *UNNES Journals*, 2(7), 131–135.  
[repository.upi.edu](http://repository.upi.edu)
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Istiantoro, D. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 629–635.
- Jacobs. (2012). *Group counseling: strategies and skills. (7th edition)*. Brooks/Cole Cengage Learning.
- Lumongga, N. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Kencana Prenada Media Group.
- Muti'ah, R. (2019). GAMBARAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK REBT ( RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY ) DALAM UPAYA MENGATASI KECEMASAN MATEMATIKA SISWA SMP Rahma Muti ' ah Kecemasan belajar matematika ( anxiety mathematic ) memiliki peran yang matematika . Ini. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 4(1), 37–44.
- Natawidjaja, R. (2009). *Konseling*

- Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Rizqi Press.
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Oktaipiani, N., & Pranata, A. P. (2018). Gangguan Kecemasan Sosial dengan Menggunakan Pendekatan Rasional Emotif Terapi. *Fokus*, 1(6), 227–232.
- Prayitno, & Erman, A. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rhineka Cipta.
- Revilla, L. (2016). Kecemasan Menghadapi Tes Dan Dampak Terhadap Aktivitas Belajar. *Cancer Cytopathology*, 124(9), 609–610.
- Ryff, C. D., Dienberg Love, G., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., Davidson, R. J., & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(2), 85–95. <https://doi.org/10.1159/000090892>
- Sari, C., & -, M. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Smp It Masjid Syuhadak Yogyakarta. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 155–161. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v3i1.91>
- Slavin, R. E. (2008). *Cooperative Learning: Teori, Riset dan Praktik (Terjemahan)*. Nusa Media.
- Spielberger, C. S. (1966). *Theory and research on anxiety*. In C. S. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behaviour*. Academic Press.
- Stuart, G. ., & Laraia, M. T. (2005). *Principles and practice of psychiatric nursing 8th edition*. Mosby. INC.
- Suranata, K. (2019). Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling Kelompok. In *Undiksha Press* (Vol. 1). UNM.
- Syaibani, R. (2012). *Studi Kepustakaan (Online)*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream>
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2017). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 197–206. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.560>
- Wibowo, M. E. (2019). Konseling Kelompok Perkembangan. In *Revisi*. Grasindo.
- Winkel, W. S. (2002). Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan, Jakarta: PT. In *Gramedia Mediasarana*. Grasindo.