

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN  
*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN SISWA MASUK PERGURUAN TINGGI  
DI SMA NEGERI 2 KERINCI**

**SKRIPSI**

**OLEH  
ERICK DWI Satria  
NIM 2010207071**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
TAHUN 2025 M/1446 H**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN  
*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN SISWA MASUK PERGURUAN TINGGI  
DI SMA NEGERI 2 KERINCI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana  
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)**

**OLEH  
ERICK DWI SATRIA  
NIM 2010207071**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
TAHUN 2025 M/1446 H**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Erick Dwi Satria**

NIM : 2010207071

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN)  
Kerinci.

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Karya tulis saya, skripsi dengan judul "**Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Perguruan Tinggi di SMA Negeri 2 Kerinci**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.

Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali kutipan secara tertulis yang jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan menyebutkan nama pengarangnya serta mencantumkannya dalam daftar rujukan.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan serta ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Sungai Penuh, April 2025

Saya yang menyatakan,

Erick Dwi Satria  
NIM. 2010207071

**Harmalis, M. Psi.**  
**Betaria Putra, M.Pd**  
Dosen Institut Agama Islam Negeri  
(IAIN) Kerinci

Sungai Penuh, April 2025  
Kepada Yth,  
Bapak Dekan Fakultas Tarbiyah dan  
Ilmu Keguruan IAIN Kerinci  
di

Sungai Penuh

### NOTA DINAS

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi mahasiswa **ERICK DWI SATRIA, NIM 2010207071** yang berjudul "**Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Perguruan Tinggi di SMA Negeri 2 Kerinci**" dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Kerinci. Maka dengan ini kami ajukan skripsi tersebut, kiranya dapat diterima dengan baik.

Demikian disampaikan, semoga bermanfaat bagi agama, bangsa, dan negara.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

**Harmalis. M. psi**  
NIP. 198005172014121004

**Betaria Putra, M.Pd.**  
NIP. 198805202023211030

## PENGESAHAN

Skripsi oleh **ERICK DWI SATRIA**, NIM : 2010207071 Dengan judul  
“Efektivitas Konseling Kelompok Dengan *Pendekatan Rational  
Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Masuk  
Perguruan Tinggi Di SMAN 2 Kerinci”, telah diuji dan  
dipertahankan pada tanggal :

### Dewan Penguji

**Dr. Eko Sujadi, M.Pd. Kons**  
NIP. 1991071 8201503 1 004

Ketua Sidang

**Dr. Bukhari Ahmad, M.Pd**  
NIP. 19860905 201503 1 003

Penguji 1

**Wulansari Vitaloka M.Pd**  
NIP. 19900128 202012 2 021

Penguji 2

**Harmalis, M. Psi**  
NIP. 19800517 201412 1 004

Pembimbing 1

**Betaria Putra, M.Pd.**  
NIP. 19880520 202321 1 030

Pembimbing 2

Mengesahkan Dekan

Mengetahui Ketua Jurusan

**Dr. Eva Ardinal, M.A**  
NIP. 19830812 201101 1 005

**Dr. Bukhari Ahmad, M.Pd**  
NIP. 19860905 201503 1 003

## ABSTRAK

Satria, *Erick Dwi* (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Masuk Perguruan Tinggi Di Sma Negeri 2 Kerinci. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Pembimbing: (I) Harmalis, M. Psi (II) Betaria Putra, M.Pd

*Kata Kunci: Konseling Kelompok, Rational Emotive Behavior Therapy, Kecemasan, Ujian Masuk Perguruan Tinggi*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kecemasan akademik siswa kelas XII dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi, yang dapat menurunkan kesiapan psikologis dan akademik mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengurangi kecemasan tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimental dengan desain one-group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 10 siswa dengan kecemasan tinggi, dipilih menggunakan purposive sampling. Intervensi dilakukan dalam lima sesi konseling kelompok, dengan pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala kecemasan akademik. Data dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan siswa mengalami penurunan signifikan setelah mengikuti konseling berbasis REBT. Sebagian besar siswa yang sebelumnya berada dalam kategori kecemasan tinggi beralih ke kategori sedang dan rendah. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,005$ , yang mengindikasikan efektivitas pendekatan ini dalam mengurangi kecemasan akademik. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok berbasis REBT direkomendasikan sebagai strategi intervensi bagi siswa yang mengalami kecemasan akademik.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI

## ABSTRACT

Satria, *Erick Dwi* (2025). The Effectiveness of Group Counseling With the *Rational Emotive Behavior Therapy* Approach to Reduce Students' Anxiety in Facing College at SMA Negeri 2 Kerinci. Thesis. Department of Islamic Education Guidance & Counseling, institute state Islamic of Kerinci. Supervisor : (I) Harmalis, M. Psi (II) Betaria Putra, M.Pd

*Keywords: Group Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy, Anxiety, College Entrance Exam*

This research is motivated by the high academic anxiety among grade XII students facing college entrance exams, which can negatively impact their psychological & their academic . Therefore, the aims of this research to examine effectiveness group counseling using *Rational Emotive Behavior Therapy* approach in reducing this anxiety.

A quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design was used in this research. The sample consisted of 10 students with high anxiety, selected through purposive sampling. The intervention involved five group counseling sessions, & anxiety levels were measured before & after the intervention using the academic anxiety scale. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed a significant decrease in student anxiety after participating in the REBT-based counseling. Most students were initially categorized as having high anxiety shifted to the medium & low anxiety categories. The Wilcoxon test revealed a p-value of 0.005, indicating the effectiveness of this approach in reducing academic anxiety. Therefore, REBT-based group counseling is recommended as an effective intervention strategy for students experiencing academic anxiety.

## **PERSEMBAHAN DAN MOTTO**

### **PERSEMBAHAN.**

Skripsi ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku tercinta, Ayah Anwar Yadi Alm dan Ibu Elismi Heryani, S.Pd, yang selalu menjadi pahlawan dalam hidupku. Terima kasih atas segala doa, dukungan, serta pengorbanan yang tiada henti dalam mendidik dan menyekolahkanku. Segala usaha dan lelah yang kalian rasakan semoga kelak dapat kubalas dengan keberhasilan yang membanggakan. Tiada yang lebih berarti bagiku selain kebahagiaan dan doa restu kalian.

Ucapan terima kasih juga kupersembahkan kepada sahabat dan rekan seperjuangan yang selalu ada dalam suka maupun duka, memberikan semangat, serta mengingatkanku ketika aku lengah. Kehadiran kalian menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Tak lupa, rasa terima kasih yang mendalam untuk dosen dan semua pihak yang telah membantu dalam memberikan ilmu, bimbingan, serta motivasi selama masa perkuliahan. Semoga ilmu yang kudapatkan dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

### **MOTTO**

"Kesuksesan tidak diukur dari seberapa cepat kita mencapainya, tetapi dari seberapa besar usaha dan ketekunan yang kita lakukan untuk meraihnya."- E

## KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah melimpahkan rahmat, karunia, serta kasih sayang-Nya yang tiada henti. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta para pengikutnya hingga akhir zaman. Alhamdulillah, atas segala rahmat dan pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok dengan *Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Masuk Perguruan Tinggi di SMA Negeri 2 Kerinci." Dengan kemudahan, ketabahan, serta kekuatan lahir dan batin yang diberikan oleh-Nya, penelitian ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapatkan pahala yang berlipat dari Allah SWT. Amin.

Skripsi ini tidak akan tersusun tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Jafar Ahmad, S.Ag., M.Si, selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, beserta jajaran Wakil Rektor yang telah memberikan arahan dan fasilitas demi kelancaran proses akademik.
2. Bapak Dr. Eva Ardinal, M.A., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, serta para Wakil Dekan yang telah membantu dalam penyelesaian administrasi dan memberikan motivasi kepada penulis.
3. Bapak Dr. Bukhari Ahmad, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Harmalis, M.Psi, selaku pembimbing I dan Bapak Betaria Putra, M.Pd, selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen, staf, dan karyawan di lingkungan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci yang turut membantu dalam memberikan ilmu, saran, serta dukungan kepada penulis.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Kerinci, beserta dewan guru dan siswa-siswi yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dan memberikan dukungan selama proses penelitian berlangsung.
7. Saudari tercinta, Mona Puti Adela, S.P, yang selalu memberikan motivasi, dukungan, dan semangat dalam setiap langkah perjalanan akademik penulis.

Rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan semangat, bantuan, serta kebersamaan dalam melewati setiap proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia akademik serta menjadi sumbangsih ilmu pengetahuan bagi pembaca. Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin.

Sungai Penuh, April 2025

Mahasiswa

Erick Dwi Satria  
2010207071

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
G. Definisi Operasional .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Landasan Teori.....	11
1. Kecemasan .....	11
2. Konseling Kelompok .....	16
3. Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy.....	22
B. Penelitian Relavan.....	25
C. Kerangka Pikir .....	29

D. Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Desain Penelitian .....	32
C. Populasi Dan Sampel .....	33
1. Populasi .....	33
2. Sampel.....	34
D. Rancangan Penelitian.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Instrumen Penelitian .....	39
G. Teknik Analisis Data.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
A. Hasil Penelitian .....	46
1. Gambaran Tingkat Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi .....	46
2. Tes Awal ( <i>Pretest</i> ) .....	48
3. Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy .....	49
4. Tes Akhir ( <i>Posttest</i> ) .....	60
5. Penurunan Signifikan Tingkat Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa .....	62
B. Pembahasan.....	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	69
<b>BIBLIOGRAFI.....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>74</b>
<b>BIOGRAFI PENULIS .....</b>	<b>123</b>

## DAFTAR TABEL

1. Tabel 1.1 siswa SMAN 2 Kerinci.....	6
2. Tabel 3. 1 Tabel perencanaan pemberian alternative jawaban.....	40
3. Tabel 3. 2 Tingkat Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi.....	40
4. Tabel 3.3 Uji Validitas.....	42
5. Tabel 3.4 Uji Reliabilitas.....	44
6. Tabel 4. 1 Tingkat kecemasan masuk perguruan tinggi pada populasi.....	46
7. Tabel 4.2 Rata-rata, Standar Deviasi dan Kategori.....	47
8. Tabel 4.3 Hasil Pretest.....	48
9. Tabel 4.4 Rata-rata, Standar Deviasi dan Kategori.....	49
10. Tabel 4.5 Jadwal Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan REBT.....	49
11. Tabel 4.6 Hasil Posttest.....	60
12. Tabel 4.7 Rata-rata, Standar Deviasi dan Kategori.....	61
13. Tabel 4.8 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test.....	62



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir Penelitian.....	30
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	33



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Instrumen Pra Penelitian.....	75
2. Lampiran 2 Kisi-Kisi Instrumen Pra Penelitian.....	78
3. Lampiran 3 Tabulasi data prapenelitian.....	81
4. Lampiran 4 Hasil Perhitungan Tabulasi Data Pra Penelitian.....	88
5. Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	89
6. Lampiran 6 Instrumen Penelitian.....	90
7. Lampiran 7 Kuesioner Instrumen Penelitian.....	93
8. Lampiran 8 Hasil Tabulasi Data Penelitian.....	96
9. Lampiran 9 Hasil Perhitungan Tabulasi Penelitian.....	100
10. Lampiran 10 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian.....	101
11. Lampiran 11 Hasil Pre-Test Siswa Kelompok Eksperimen.....	102
12. Lampiran 12 Hasil Post-Test Siswa Kelompok Eksperimen.....	103
13. Lampiran 13 Data Tingkat Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi Kerinci.....	104
14. Lampiran 14 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen.....	105



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perguruan Tinggi Negeri (PTN) adalah perguruan tinggi yang didirikan dan diselenggarakan oleh pemerintah. Sementara itu, perguruan tinggi adalah institusi pendidikan tinggi yang mencakup akademi, politeknik, pendidikan tinggi, institut, dan universitas yang mengatur penerimaan siswa baru. PTN memainkan peran penting dalam memberikan akses pendidikan yang lebih luas bagi masyarakat. (Putri & Rahayu 2022).

PTN dan perguruan tinggi lainnya menjadi pilihan strategis utama bagi generasi muda untuk memperoleh pendidikan tinggi berkualitas tinggi. Bagi masyarakat, terutama generasi muda, melanjutkan studi ke perguruan tinggi adalah kebutuhan zaman. Pendidikan tinggi memiliki pengaruh yang signifikan pada masa depan seseorang, karena tidak hanya memberikan akses ke pengetahuan yang lebih mendalam dalam bidang studi tertentu, tetapi juga membuka lebih banyak peluang karir (Yunus et al. 2021).

Masuk perguruan tinggi sangat memengaruhi masa depan seseorang. Perguruan tinggi juga membuat lingkungan yang membantu siswa berkembang secara profesional dan pribadi, membangun hubungan dan jaringan sosial yang dapat berguna di masa depan. Dengan masuk ke perguruan tinggi, seseorang dapat mengembangkan kepribadian, memperluas pandangan dunia, dan menemukan minat dan bakat mereka. Namun, perguruan tinggi harus terus meningkatkan kualitasnya melalui

berbagai upaya pengembangan agar keuntungan ini dapat dirasakan sepenuhnya. Untuk mencapai tujuan ini, institusi pendidikan tinggi harus memiliki kemampuan untuk membuat lingkungan pembelajaran yang modern dan efisien (Hasanah et al. 2021).

Sebagai pilar pendidikan tinggi di Indonesia, Perguruan Tinggi Negeri (PTN) menghadapi banyak tantangan dalam upaya meningkatkan kualitasnya, misalnya, banyak PTN masih kesulitan menyediakan laboratorium yang sesuai dengan kemajuan teknologi. Keterbatasan sumber daya, terutama dalam hal dana dan staf pengajar, merupakan masalah utama, ini dapat berdampak pada penyediaan fasilitas kontemporer, pembaharuan kurikulum, dan peningkatan kualitas pengajaran. Selain menghadapi keterbatasan sumber daya, PTN juga harus terus berinovasi untuk tetap kompetitif di pasar global (Abdurahmansyah & Rismawati 2022).

Mahasiswa perguruan tinggi harus memiliki keterampilan yang tidak hanya terbatas pada kemampuan akademik, mereka juga harus memiliki keterampilan tambahan yang akan membantu mereka sukses di dunia kerja. Selain itu, untuk bersaing di pasar kerja yang terus berubah, siswa harus memiliki keterampilan kreatif, kemampuan bekerja sama, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan (Muhmin 2018).

Akreditasi perguruan tinggi oleh LAMDIK (Lembaga Akreditasi Mandiri Kependidikan) menentukan kualitas program studi dan perguruan tinggi. Untuk mendapatkan akreditasi yang diinginkan, perguruan tinggi

dan program studi harus memenuhi kondisi internal dengan standar yang ditetapkan oleh LAMDIK. Kegagalan sebuah institusi, baik negeri maupun swasta, dalam menerima mahasiswa yang kompeten dari segi teori maupun praktikum dapat dilihat dari kualitas pendidikan saat ini. Meskipun demikian, siswa sering mengalami stres dan kecemasan menjelang ujian masuk PTN, meskipun ada upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan (Nuphus et al. 2019).

Agar dapat memberikan pendidikan berkualitas tinggi dan berkontribusi positif pada pengembangan sumber daya manusia dan masyarakat, perguruan tinggi negeri (PTN) harus mematuhi standar tertentu. Dosen PTN harus berpengalaman, berkualitas, dan berdedikasi untuk mengajar dan membimbing siswa (Qausya Favi et al. 2018).

Kecemasan adalah perasaan yang menyakitkan dan tidak menyenangkan. Ia berasal dari reaksi tubuh terhadap ketegangan atau intern yang disebabkan oleh dorongan dari dalam atau dari luar. Susunan urat saraf secara mandiri menangani ketegangan ini. Misalnya, ketika seseorang menghadapi situasi yang berbahaya dan menakutkan, jantungnya akan bergerak lebih cepat, nafasnya menjadi sesak, mulutnya menjadi kering, dan telapak tangannya berkeringat, reaksi ini menyebabkan kecemasan (Hayat 2017).

Kecemasan dapat terjadi karena pikiran irasional seseorang, pengalaman negatif masa lalu dan pikiran tidak rasional adalah dua faktor yang dapat menyebabkan kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan yang

diakibatkan oleh pikiran yang irasional bisa menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy.

Kecemasan terhadap ujian masuk perguruan tinggi negeri juga dapat disebabkan oleh banyaknya calon siswa dan tingginya harapan orang tua terhadap hasil dan nilai yang akan diraih siswa serta siswa merasa cemas tentang adaptasi dan kesulitan mencari teman dilingkungan baru (Mukminina et al. 2020). Dalam situasi seperti ini, penting bagi siswa untuk mengingat bahwa segala sesuatu sudah ditetapkan oleh Allah sesuai dengan takdirnya. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an Q.S At-Taubah ayat 51 :

فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ

Artinya : “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal.

Kecemasan juga dapat timbul dari pemikiran dan gambaran akan kemungkinan-kemungkinan yang akan timbul jika siswa tidak memenuhi syarat kelulusan sehingga dapat menjadi beban bagi siswa tersebut. Banyak siswa yang beranggapan bahwa mengikuti ujian masuk universitas nasional dan negeri itu menakutkan, dan percaya bahwa jika mereka gagal dalam ujian masuk universitas nasional dan negeri, masa depan gelap menanti mereka. Dalam memahami fenomena kecemasan akademik yang dialami siswa menjelang ujian masuk perguruan tinggi, penelitian ini

berlandaskan pada teori Spielberger memberikan penjelasan tentang dua jenis kecemasan ini. Kecemasan Status, yang merupakan gejala kecemasan yang tidak menetap yang muncul saat seseorang menghadapi situasi tertentu, dan Kecemasan Trait, yang merupakan kecemasan sebagai sifat. Dalam kasus ini, kecemasan tidak tampak langsung dalam tingkah laku individu, sebaliknya, ia dapat diamati melalui frekuensi dan intensitas kondisi kecemasan individu sepanjang waktu, yang merupakan sifat yang permanen dan tidak dapat dihilangkan (Spielberger 2013). Dalam penelitian ini, kecemasan yang lebih banyak dialami siswa bersifat state anxiety. Kecemasan yang muncul menjelang ujian masuk perguruan tinggi. Metode REBT membantu siswa mengatasi kecemasan ini dengan mengubah cara mereka melihat keadaan akademik yang menekan.

Konseling kelompok dengan pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) dapat memberi solusi untuk memberikan kesempatan yang berbeda bagi anggota kelompok untuk mempelajari dan mengatasi masalah psikologis mereka dengan menemukan pikiran irasional yang menyebabkan ketidaknyamanan emosional mereka, anggota kelompok didorong untuk berbicara secara terbuka tentang pandangan dan keyakinan mereka selama sesi konseling. Metode ini melibatkan aktivitas kolaboratif aktif di mana anggota kelompok bekerja sama untuk meningkatkan keterampilan kognitif dan perilaku yang lebih adaptif (Difa Sukma Milenia et al. 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMA Negeri 2 Kerinci pada tanggal 21 februari 2024 bahwasannya siswa masih banyak mengalami kecemasan masuk perguruan tinggi dengan gejala seperti merasa khawatir, merasa tegang, cemas, gugup, gelisah, tekanan dari orang tua serta sukar berkonsentrasi dikarenakan setiap perguruan tinggi sudah menetapkan jumlah siswa atau standar mahasiswa yang akan diterima di perguruan tinggi tersebut dan juga sulitnya beradaptasi dilingkungan baru.

Data tersebut diperkuat berdasarkan :

No	Angkatan	Siswa		Siswa yang tidak melanjutkan ke perguruan tinggi	Jumlah
		L	P		
1.	2021	87	148	67	235
2.	2022	105	143	55	248
3.	2023	88	130	42	218
4.	2024	96	133	46	229

Tabel 1.1 siswa SMAN 2 Kerinci

Berdasarkan pemaparan fenomena di atas, peneliti tertarik mengangkat judul “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Masuk Perguruan Tinggi Di SMA Negeri 2 Kerinci”.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa juga menghadapi kecemasan terkait dengan adaptasi di lingkungan perguruan tinggi yang baru, yang dapat menambah stres mereka.

2. Tingginya harapan orangtua terhadap lulusnya siswa ke perguruan tinggi menjadi beban pikiran bagi siswa
3. Siswa mengalami kecemasan yang berasal dari pemikiran tentang kemungkinan-kemungkinan buruk jika mereka tidak lulus ujian masuk perguruan tinggi.
4. Banyaknya calon siswa yang masuk perguruan tinggi membuat siswa cemas akan kelulusannya.

### **C. Batasan Masalah**

Untuk memperjelas pokok permasalahan dan agar tetap fokus pada permasalahan yang diteliti, penulis membatasi masalah pada hal-hal yang berhubungan dengan “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Masuk Perguruan Tinggi Di Sma Negeri 2 Kerinci”

### **D. Rumusan Masalah**

Sehubungan dengan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitiannya sebagai berikut:

1. Bagaimana kecemasan siswa masuk perguruan tinggi sebelum diberikan *pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok pada siswa SMAN 2 Kerinci?
2. Bagaimana kecemasan siswa masuk perguruan tinggi setelah diberikan *pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok pada siswa SMAN 2 Kerinci?

3. Apakah konseling kelompok dengan *pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy* efektif untuk mengurangi kecemasan masuk perguruan tinggi pada siswa SMAN 2 Kerinci?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Untuk mencapai hasil yang baik, maka peneliti menetapkan tujuan yang ingin dicapai. Adapun tujuan penelitian ini antara lain, sebagai berikut:

1. Untuk mengungkapkan bagaimana kecemasan siswa masuk perguruan tinggi sebelum diberikan *pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok pada siswa SMAN 2 Kerinci.
2. Untuk mengungkapkan bagaimana kecemasan siswa masuk perguruan tinggi setelah diberikan *pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok pada siswa SMAN 2 Kerinci
3. Untuk mengungkapkan apakah *pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan siswa masuk perguruan tinggi pada siswa SMAN 2 Kerinci

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi manfaat terkhusus bagi peneliti-peneliti berikutnya dan untuk orang yang membaca pada umumnya, Adapun manfaat yang sekiranya dapat diperoleh diantaranya:

##### **1. Manfaat Bagi Peneliti**

- a. Menjadi sumber referensi yang berharga untuk menambah wawasan

tentang topik yang sedang diteliti.

- b. Meningkatkan kemampuan dalam merancang dan melaksanakan penelitian, serta menilai keefektifan hasil yang didapatkan.
- c. Meningkatkan kemampuan dalam menganalisis data dan mengevaluasi hasil penelitian.
- d. Menambah pengalaman dan keahlian dalam mengelola penelitian.

## **2. Manfaat Secara Teoritis**

- a. Meningkatkan pemahaman tentang kecemasan perguruan tinggi dan metode atau cara untuk menguranginya.
- b. Meningkatkan pemahaman tentang manfaat pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan masuk perguruan tinggi.

## **G. Definisi Operasional**

Dalam definisi operasional variabel ada dua yang diteliti yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dalam membuat penelitian ini peneliti perlu memberikan gambaran dan batasan dari variabel yang menjadi pembahasan nanti. Setelah variabel-variabel diklasifikasi dan diidentifikasi maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional. Hal ini perlu karena definisi operasional akan menunjuk alat pengambil data mana yang cocok untuk digunakan. penjelasan definisi operasional variabel untuk masing – masing variabel dan indikatornya adalah sebagai berikut :

## 1. Variabel Penelitian

### a. Konseling Kelompok

Perubahan signifikan dalam tingkat kecemasan peserta setelah mengikuti program konseling kelompok dengan pendekatan *REBT*. Indikator operasionalnya, Pengurangan skor pada skala kecemasan yang valid dan reliabel, seperti State-Trait Anxiety Inventory (STAI) atau Beck Anxiety Inventory (BAI), setelah peserta mengikuti program konseling kelompok.

### b. Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*):

Penggunaan strategi dan teknik yang mendasarkan pada prinsip *REBT* dalam program konseling kelompok. Indikator operasional, identifikasi pikiran irasional yang memicu kecemasan pada peserta dan penerapan teknik *REBT*, seperti penggantian pikiran irasional dengan pikiran rasional, penyesuaian sikap dan keyakinan yang tidak adaptif, serta penerapan strategi koping yang sehat dalam menghadapi kecemasan masuk perguruan tinggi.

## 2. Variabel Utama

### a. Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi

Tingkat kecemasan yang dirasakan oleh peserta yang ingin melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Skor pada skala kecemasan yang dikhususkan untuk konteks perguruan tinggi, dengan item-item yang mencerminkan secara fisik, perilaku, dan kognitif yang dialami peserta sehubungan dengan perguruan tinggi.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Kecemasan**

###### **a. Pengertian Kecemasan**

Kecemasan adalah perasaan khawatir atau takut yang tidak jelas dan sering kali tidak memiliki objek spesifik. Kecemasan merupakan perasaan kekhawatiran seseorang tentang peristiwa menakutkan yang akan terjadi di masa depan, yang tidak dapat dikendalikan dan dianggap sebagai sesuatu yang mengerikan. Kondisi ini dapat mempengaruhi emosi dan sensasi fisik seseorang, seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebih, dan ketegangan otot (Aseta et al. 2023).

Kecemasan adalah kondisi emosi yang muncul saat seseorang mengalami stres, ditandai dengan perasaan tegang dan pikiran yang membuat seseorang merasa khawatir, disertai dengan respons fisik seperti detak jantung yang cepat dan peningkatan tekanan darah. Ini menunjukkan bahwa kecemasan mempengaruhi bukan hanya kesehatan mental seseorang tetapi juga kesehatan fisik mereka (Nugraha 2020).

Selain itu, kecemasan juga dapat terjadi karena berpikir tentang masalah terlalu banyak. Kecemasan dapat timbul akibat overthinking atau pemikiran berlebihan terhadap suatu masalah yang dihadapi

individu. Ketika seseorang terus-menerus memikirkan masalahnya tanpa menemukan solusi yang jelas, mereka cenderung mengalami peningkatan kecemasan karena merasa tidak memiliki kendali atas situasi yang dihadapinya (Qonita et al. 2024).

Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan orang tentang kemungkinan bahaya sehingga mereka dapat menyiapkan reaksi yang tepat (Alwisol 2018).

#### **b. Bentuk Kecemasan**

Freud membagi kecemasan ke dalam tiga tipe, yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.

- 1) Kecemasan realistik, yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di dunia luar atau lingkungannya.
- 2) Kecemasan neurotik adalah ketakutan bahwa insting-insting akan lepas dari kendali dan mendorongnya untuk melakukan sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukan hanya takut akan insting-insting itu sendiri, tetapi juga takut akan hukuman yang akan diterima jika insting dilepaskan. Selama masa kanak-kanak, kecemasan neurotik berasal dari ancaman dan hukuman dari orang tua dan orang lain yang memiliki otoritas jika dia melakukan perbuatan impulsif.
- 3) Kecemasan moral, atau ketakutan terhadap pendapat superego. Ketika seseorang bertindak atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan nilai dan norma moral yang diyakini,

individu dengan kesadaran moral tinggi cenderung mengalami perasaan bersalah atau malu. Kecemasan moral, seperti kecemasan neurotik, juga berasal dari pengalaman masa kanak-kanak yang melibatkan ancaman dan hukuman dari orang tua dan orang lain yang memiliki otoritas jika dia melakukan sesuatu yang melanggar norma (Alwisol 2018).

### **c. Penyebab Kecemasan**

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, diantaranya:

#### 1) Pengalaman negatif pada masa lalu.

Pengalaman negatif pada masa lalu adalah peristiwa atau situasi yang tidak menyenangkan yang dapat terulang lagi di masa mendatang, seperti kegagalan ujian. Pengalaman seperti ini dapat menimbulkan kecemasan bagi siswa.

#### 2) Pikiran yang tidak logis

Menurut para psikolog, kecemasan tidak terjadi karena suatu kejadian; sebaliknya, kecemasan disebabkan oleh pikiran atau keyakinan seseorang tentang kejadian tersebut (Rosya 2022).

Secara umum, kecemasan dapat disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi aspek psikologis seperti tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif di masa lalu, dan pola

pikir yang irasional. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kurangnya dukungan sosial, tekanan lingkungan, serta ekspektasi yang tinggi dari orang-orang di sekitar individu

#### **d. Indikator Kecemasan**

Berdasarkan komponen yang disebutkan sebelumnya, maka dapat ditetapkan indikator kecemasan perguruan tinggi. Indikator-indikator ini akan disusun berdasarkan komponen kecemasan perguruan tinggi, menurut Holmes (1991), yaitu mood, kognitif, motorik, dan somatik. Adapun indikator-indikator tersebut adalah sebagai berikut:

##### **a) Indikator aspek mood**

###### **1) Individu merasa tegang**

Ketegangan adalah kondisi di mana kondisi psikologis individu tertekan, menyebabkan reaksi yang tidak nyaman.

###### **2) Individu merasa khawatir**

Perasaan khawatir adalah reaksi psikologis terhadap ketidakpercayaan mereka terhadap apa yang akan terjadi selanjutnya.

###### **3) Individu merasa gugup**

Perasaan gugup adalah reaksi psikologis yang muncul ketika situasi di lingkungan mereka tidak dapat dikontrol, menyebabkan kebingungan.

#### 4) Individu merasa takut

Perasaan takut adalah reaksi psikologis yang muncul ketika situasi di lingkungan mereka tidak dapat dikontrol.

#### b) Indikator aspek motorik:

##### 1) Gemetar

Gemetar adalah reaksi motorik yang dilakukan oleh seseorang sebagai respons terhadap perasaan takut.

##### 2) Terburu-buru

Terburu-buru adalah reaksi motorik yang dilakukan oleh seseorang sebagai respons terhadap kekhawatiran mereka terhadap sesuatu yang menyebabkan mereka kehilangan fokus.

#### c) Indikator aspek kognitif

##### 1) Merasa sulit berkonsentrasi

Sulit berkonsentrasi adalah reaksi kognitif yang disebabkan oleh stres dan kondisi medis lainnya. Ini menyebabkan kerja otak harus melakukan banyak hal karena tuntutan masalah, membuat seseorang tidak dapat fokus dan pada akhirnya tidak dapat berkonsentrasi.

##### 2) Tidak mampu dalam menyikapi atau mengambil keputusan

Kebingungan dalam membaca apa yang terjadi pada seseorang menyebabkan ketidakmampuan mereka untuk mengambil keputusan.

d) Indikator aspek somatik

1) Jantung berdebar cepat

Seseorang mungkin mengalami debaran jantung yang cepat karena kecemasan tentang bagian jantung yang bertanggung jawab untuk mengatur irama jantung.

2) Tangan mudah berkeringat

Reaksi somatik yang ditunjukkan oleh seseorang sebagai tanggapan tubuh saat mereka merasa cemas (Pikoli 2023).

Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik individu. Oleh karena itu, konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat menjadi solusi yang efektif dalam membantu individu mengenali dan mengatasi pikiran irasional yang mendasari kecemasan mereka. Dengan teknik yang aktif-direktif dan berorientasi pada perubahan pola pikir, pendekatan ini memberikan kesempatan bagi individu untuk memperoleh keterampilan kognitif dan emosional yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan hidup.

## 2. Konseling Kelompok

### a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah jenis konseling yang dilakukan dalam kelompok dan merupakan proses antar pribadi yang berfokus pada pemikiran dan perilaku. Proses yang memiliki sifat terapeutik melibatkan saling percaya, saling perhatian, saling perhatian, saling

pengertian, dan saling mendukung. Dalam konseling kelompok, dinamika kelompok memungkinkan diskusi tentang berbagai metode yang dapat membantu pertumbuhan dan pemecahan masalah individu (Febrianti et al. 2020).

Menurut Prayitno 1995 Konseling kelompok merupakan bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang memerlukan, melalui dinamika kelompok setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan kediriannya dalam hubungan dengan orang lain (Habsy et al. 2024). Konseling kelompok adalah suatu bentuk konseling yang membantu banyak orang mencapai fungsi sadar yang ditargetkan dalam jangka pendek dan menengah (Hasnida 2016).

Bentuk konseling ini memiliki keuntungan tidak hanya menciptakan ruang yang aman dan mengasuh bagi orang-orang untuk mengatasi masalah mereka, tetapi juga memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk belajar dari satu sama lain dan tumbuh secara sosial dan emosional (Namora Lumongga & Hasnida, 2016).

Dari pengertian diatas bahwa konseling kelompok ialah bantuan untuk membantu siswa atau klien untuk memecahkan masalah pribadinya dengan cara berkelompok, nantinya didalam proses konseling kelompok bersama-sama menyampaikan gagasannya masing-masing.

### **b. Tujuan Konseling Kelompok**

Tujuan konseling kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum konseling kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga dapat mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun menyedihkan. Secara khusus konseling kelompok bertujuan:

- 1) Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.
- 2) Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok.
- 3) Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar pada umumnya.
- 4) Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
- 5) Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial.
- 6) Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya (Kamaruzzaman 2016).

### **c. Tahap-Tahap Konseling Kelompok**

Menurut Tohirin (2013) Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

- 1) Tahap awal kelompok (Tahap pembentukan) Orientasi dan

eksplorasi adalah proses utama selama tahap awal. Pada awalnya, peserta akan dipenuhi dengan kekhawatiran dan optimisme. Namun, kepercayaan kelompok akan muncul pada tahap ini jika konselor dapat memperbaiki kondisi tersebut. Pada tahap awal konseling kelompok, hal-hal berikut dilakukan: menerima dan mengucapkan terima kasih, berdoa, memberikan penjelasan tentang arti konseling kelompok, tujuan, prosedur pelaksanaannya, dan asas-asasnya. Setelah itu, dilakukan perkenalan dengan daftar nama.

2) Tahap Peralihan Tujuan dari tahap ini adalah untuk menciptakan suasana percaya diri di kelompok yang mendorong anggota untuk mengatasi ketakutan yang muncul pada tahap awal. Karakteristik dan dinamika yang terjadi selama tahap transisi harus dipahami oleh konselor. Dalam tahap peralihan, hal-hal seperti menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, bertanya jawab tentang seberapa siap anggota untuk kegiatan lebih lanjut, mengidentifikasi situasi di mana anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk melanjutkan, mengatasi situasi tersebut, dan memberikan contoh masalah pribadi yang didiskusikan dalam kelompok.

3) Tahap Kegiatan Pada tahap ini, masalah individu yang ingin dikemukakan oleh anggota kelompok ditangani melalui proses penggalan masalah yang mendalam dan penyelesaian yang

efektif. Untuk tahap kegiatan ini, ada langkah-langkah berikut:

- a) Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
  - b) Memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
  - c) Membahas masalah terpilih secara tuntas.
  - d) Selingan.
  - e) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.
- 4) Tahap Penyimpulan Pada tahap ini, peneliti menyimpulkan pembahasan yang telah dilakukan dan mendengarkan bagaimana pendapat dari anggota kelompok, kemudian peneliti menjelaskan komitmen anggota kelompok mengenai apa yang segera dilakukan setelah membahas permasalahan tersebut dan menilai kemajuan yang telah dicapai serta bagaimana kesan, pesan dan tanggapan dari anggota kelompok tersebut.
- 5) Tahap Pengakhiran, Pada tahap ini, konseling kelompok ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku, mendengarkan pendapat orang lain, dan merasa puas dengan kegiatan kelompok. Setiap anggota kelompok kemudian memberikan umpan balik terhadap perubahan yang dilakukan oleh rekannya. Tahap pengakhiran terdiri dari:

- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- b) Anggota kelompok mengemukakan kesan-pesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
- c) Membahas kegiatan lanjutan.
- d) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- e) Ucapan terima kasih
- f) Berdoa
- g) Salam perpisahan(Arifin et al. 2024).

#### **d. Asas Dalam Konseling Kelompok**

Asas-Asas dalam Konseling Kelompok Dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok, ada beberapa aturan atau Asas yang harus diperhatikan anggota, seperti yang digariskan oleh Atmaja. Asas-Asas yang harus dipatuhi antara lain:

- a) Asas kerahasiaan, segala sesuatu yang didiskusikan dan dibagikan selama kegiatan kelompok harus dirahasiakan dan hanya diketahui oleh anggota kelompok.
- b) Asas sukarela, anggota kelompok mengikuti konseling secara sukarela sejak awal, mengikuti rencana pembentukan yang ditetapkan oleh ketua kelompok (konselor).
- c) Asas keterbukaan, anggota kelompok didorong untuk menampilkan diri tanpa rasa takut, malu, atau ragu, menumbuhkan suasana keterbukaan dan kepercayaan.
- d) Asas kegiatan, partisipasi aktif dalam konseling kelompok sangat

penting. Ketika semua anggota kelompok terlibat aktif, dinamika kelompok menjadi lebih intensif dan efektif.

- e) Asas kekinian, berfokus pada pembahasan topik terkini dan relevan. Anggota kelompok didorong untuk membagikan apa yang terjadi dalam hidup mereka dan membuat rencana untuk masa depan berdasarkan keadaan.
- f) Asas Normatif, asas normatif menekankan komunikasi yang saling menghormati dan perilaku yang sesuai selama kegiatan kelompok, memastikan bahwa diskusi dilakukan dengan cara yang saling menghormati dan mendukung.
- g) Asas keahlian, pemimpin kelompok mendemonstrasikan keahlian dalam mengelola kegiatan kelompok, memandu proses, dan membentuk keseluruhan isi diskusi konseling kelompok. Keterampilan mereka berkontribusi pada efektivitas sesi konseling (Utomo 2021).

### **3. Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy**

#### **a. Pengertian Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy***

Salah satu pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki klien (yang berdampak pada emosi dan perilaku mereka) menjadi lebih rasional adalah pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy*. Salah satu cara untuk mengubah keyakinan irasional ini adalah dengan mengubah filosofi hidup. Sehingga keyakinan baru akan

menghilangkan masalah yang muncul dari keyakinan irasional sebelumnya (Astuti et al. 2024).

Dalam proses penyesuaian diri, bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dengan berbagai masalah. Pendekatan REBT adalah salah satu model pendekatan dalam bimbingan dan konseling. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, dan pandangan konseli menjadi rasional sehingga mereka dapat berkembang dan mencapai yang terbaik dari diri mereka sendiri (Firmansyah 2025).

Menurut Ellis, *Rational Emotive Behavior Therapy* bertujuan untuk mengajarkan kembali konseli untuk memahami imput kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mengubah pikiran konseli untuk membiarkan pikiran irasionalnya, atau belajar mengantisipasi manfaat atau akibat dari tingkah laku tertentu (Elicia et al. 2023).

Pendekatan REBT adalah metode kognitif perilaku yang menekankan hubungan antara pikiran, tingkah laku, dan perasaan. Untuk membantu siswa yang mengalami rasa harga diri rendah, atau self-esteem rendah, pendekatan REBT dapat digunakan. Ini karena rasa harga diri rendah bermula pada pola pikir negatif yang muncul dari seseorang, yang kemudian menghasilkan persepsi yang akan mengubah sikap atau tingkah laku mereka. Anak-anak yang tidak percaya diri biasanya melihat diri mereka dengan cara yang negatif.

Mereka lebih memperhatikan kelemahan mereka. Mereka tidak percaya pada kemampuan mereka sendiri.

Secara khusus, pendekatan REBT percaya bahwa orang memiliki pemahaman berikut:

- 1) Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir irasional dan rasional.
- 2) Pikiran irasional berasal dari proses belajar irasional dari orang tua dan budayanya.
- 3) Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa.
- 4) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri yang terus menerus dan prestasi dan sikap terhadap kejadian merupakan akar masalah daripada kejadian itu sendiri.
- 5) Individu memiliki potensi untuk berpikir rasional dan irasional (Willis S. S., 2013).

#### **b. Peran dan Fungsi Konselor dalam Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy**

- 1) Aktif-direktif, yang berarti memberikan penjelasan lebih banyak, terutama di awal konseling.
- 2) Mengkonfrontasi pikiran irasional anggota kelompok secara langsung.
- 3) Metode yang berbeda digunakan untuk mendorong konseli untuk berpikir kritis.

- 4) dan mendidik kembali dari konseli sendiri.
- 5) Secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli.
- 6) Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi.
- 7) Bersifat dedaktif.

## **B. Penelitian Relavan**

1. Penelitian **Citra Sari** dkk (2018), dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta”. Jenis penelitian adalah jenis pre- eksperimen yaitu the one group pretestposttest design. Tujuan penelitian ini adalah menemukan bukti empiris keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk menurunkan kecemasan peserta didik Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMP-IT) Masjid Syuhadak Yogyakarta. Hasil penelitian ini konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan peserta didik Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMP-IT) Masjid Syuhadak Yogyakarta.

Penelitian ini dengan penelitian yang hendak diteliti memiliki kesamaan. Persamaannya pada pendekatan konseling yaitu, *Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan konseling yang digunakan dalam konseling kelompok. Persamaan lainnya terletak pada

desain penelitian yang menggunakan pre-eksperimen dengan model pre-test-post-test satu grup untuk mengukur efektivitas intervensi. Selain itu, variabel yang sama juga menjadi fokus kedua penelitian ini: membantu siswa mengurangi kecemasan mereka melalui konseling kelompok berbasis REBT. Perbedaan kedua penelitian ini, dimana penelitian Citra Sari dkk. (2018) melihat siswa di SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta, tetapi penelitian saya melihat siswa di SMA Negeri 2 Kerinci. Selain itu, penelitian saya lebih spesifik pada kecemasan siswa yang menghadapi masuk perguruan tinggi, sementara penelitian Citra Sari dkk, meneliti kecemasan umum pada siswa SMP. Oleh karena itu, terdapat perbedaan dalam peserta dan jenis kecemasan yang menjadi fokus utama kedua penelitian, meskipun metodologi dan pendekatan yang digunakan sama.

2. **Tomy Dwi Apriyanto** (2024) dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 33 Bekasi". Jenis penelitian ini adalah pre-experimental research. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 33 Bekasi. Hasil analisis data bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa yang dapat dilihat melalui perubahan nilai sebelum dan sesudah di berikan perlakuan oleh konselor dalam layanan konseling

kelompok.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian saya, Penelitian ini menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai metode konseling kelompok. Penelitian saya juga menggunakan desain penelitian pre-eksperimen dengan metode pre-test posttest satu kelompok untuk mengukur efektivitas intervensi. Tujuan kedua penelitian juga adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi psikologis siswa berubah sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok berbasis REBT. Perbedaannya terletak pada topik yang dibahas. Penelitian **Tomy Dwi Apriyanto** (2024) mencoba meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 33 Bekasi, sedangkan penelitian saya mencoba mengurangi kecemasan siswa di SMA Negeri 2 Kerinci tentang masuk perguruan tinggi. Selain itu, subjek penelitian kedua penelitian berbeda: subjek penelitian Tomy adalah siswa SMP, sedangkan subjek penelitian saya adalah siswa SMA. Oleh karena itu, meskipun kedua penelitian menggunakan pendekatan dan metode yang serupa, perbedaan utama antara kedua penelitian adalah fokus masalah yang diteliti dan karakteristik subjek penelitian.

3. **Nilas Siti Wulandari** (2024) dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dan Meningkatkan Kepercayaan Siswa Kelas XII Dalam Mengikuti Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri di MAN 1 Aceh Tenggara”. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur

menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dan Meningkatkan Kepercayaan Siswa Kelas XII Dalam Mengikuti Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri di MAN 1 Aceh Tenggara. Hasil penelitian ini ialah mengurangi kecemasan siswa dan meningkatkan kepercayaan siswa menggunakan pendekatan REBT dalam konseling kelompok.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang hendak diteliti, Penelitian ini dan penelitian saya menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai metode konseling kelompok. Selain itu, fokus kedua penelitian adalah hal yang sama: mengurangi kecemasan siswa terhadap ujian masuk perguruan tinggi. Siswa kelas XII yang sedang mempersiapkan diri untuk melanjutkan ke perguruan tinggi adalah subjek penelitian yang sama. Perbedaannya ada pada metode penelitian yang mana penelitian Nilas Siti Wulandari (2024) menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan penelitian saya kuasi-eksperimental dengan metode satu kelompok pretest-posttest. Selain itu, penelitian Nilas tidak hanya berfokus pada mengurangi kecemasan siswa tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Penelitian saya hanya memeriksa aspek kecemasan siswa yang berkaitan dengan masuk perguruan tinggi. Oleh karena itu, meskipun mereka berbagi pendekatan dan fokus masalah, perbedaan utama terletak pada metode penelitian

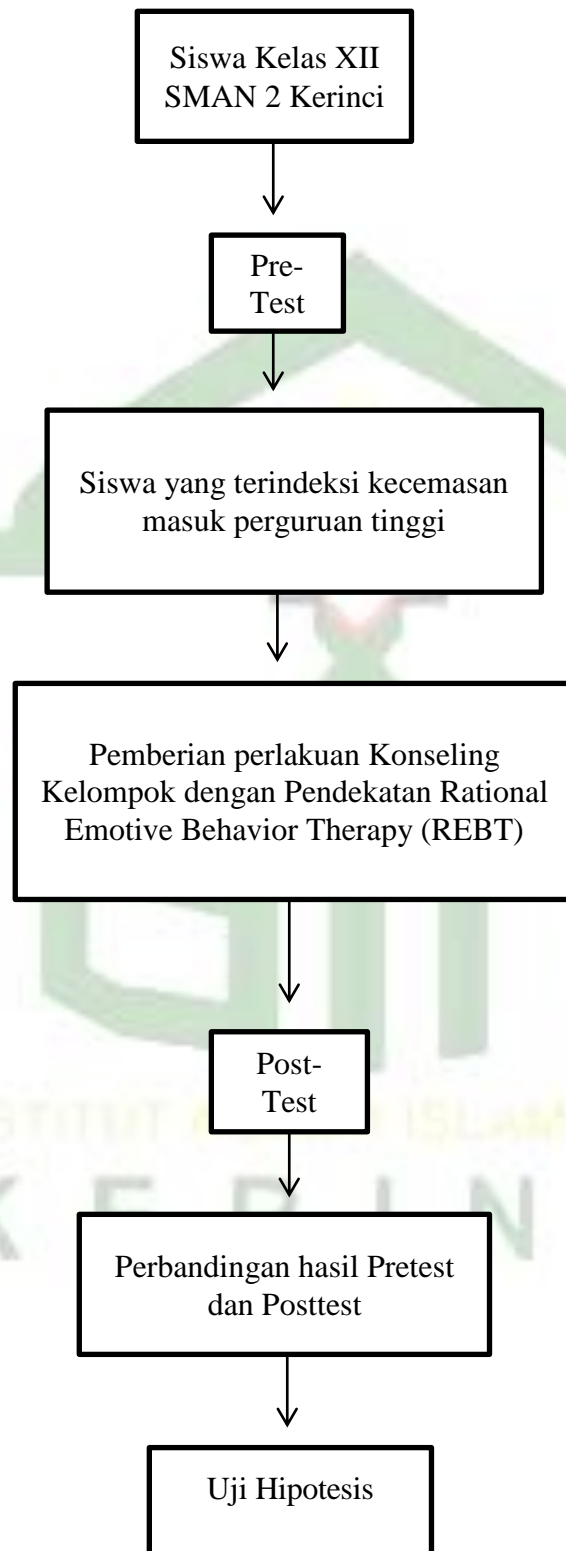
dan variabel apa yang diteliti.

### C. Kerangka Pikir

Dalam menghadapi transisi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, siswa sering kali mengalami kecemasan yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kinerja akademis mereka. REBT adalah orang yang tidak rasional. Mereka mengalami masalah emosional, seperti perasaan cemas, dan percaya bahwa ada bahaya yang akan terjadi, sehingga mereka pada akhirnya bertindak atau menanggapi situasi secara tidak rasional (Thahir et al. 2017).

Dalam konteks ini, konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* dianggap sebagai strategi intervensi yang potensial untuk mengurangi kecemasan siswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Arnita Fitri 2023) menunjukkan konseling kelompok pendekatan *rebt* efektif dalam mengurangi kecemasan siswa Meskipun demikian, penelitian tersebut diterapkan kepada 16 orang siswa dengan kategori kecemasan tinggi dan sedang. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen dengan membagi 16 siswa ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasilnya, terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen yang diberikan pendekatan *rebt* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pendekatan *REBT*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling kelompok berbasis *REBT* dalam menurunkan kecemasan siswa SMAN 2 Kerinci yang akan memasuki perguruan tinggi.

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran Penelitian



#### D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori, penelitian terdahulu dan kerangka berpikir yang telah digambarkan maka dapat disimpulkan hipotesis penelitian ini yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok efektif mengurangi kecemasan siswa masuk perguruan tinggi siswa SMA Negeri 2 Kerinci. Adapun kebenarannya akan dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan yaitu:

1. Hipotesis Nol ( $H_0$ ) : Tidak ada perbedaan kecemasan masuk perguruan tinggi sebelum dan sesudah pelaksanaan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan konseling kelompok pada siswa SMA Negeri 2 Kerinci
2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : Ada perbedaan kecemasan masuk perguruan tinggi sebelum dan sesudah pelaksanaan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan konseling kelompok pada siswa SMA Negeri 2 Kerinci

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang berbasis positivisme dan digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu. Ini menggunakan instrumen penelitian yang terstruktur untuk mengumpulkan data dan menggunakan analisis data statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono 2015).

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena berfokus pada pengukuran data numerik terkait tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Metode kuantitatif memungkinkan peneliti untuk menganalisis perbedaan skor kecemasan secara objektif menggunakan uji statistik, sehingga hasil penelitian lebih dapat diukur dan digeneralisasi (Huda et al. 2025).

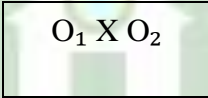
Penelitian kuantitatif melibatkan pengambilan kesimpulan berdasarkan analisis statistik terhadap data empiris yang dikumpulkan melalui pengukuran, untuk menguji hipotesis yang diajukan (Djaali 2021).

#### **B. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini adalah quasi eksperimen. Penelitian quasi-eksperimental adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel yang data-datanya belum ada sehingga perlu dilakukan proses manipulasi melalui pemberian treatment perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian

yang kemudian diamati/diukur (Sugiyono 2015).

Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design*, yang merupakan bagian dari metode quasi-eksperimental. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi efektivitas intervensi dengan membandingkan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy akan digunakan untuk memberikan konseling kelompok kepada subjek penelitian. Pengaruh intervensi akan dinilai dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test pada kelompok yang sama. Ini akan dilakukan dengan menggunakan uji statistik untuk mengukur perubahan yang terjadi secara objektif (Abraham et al. 2022). Desain ini bisa digambarkan sebagai berikut :



$O_1 X O_2$

Gambar 3. 1 Desain Penelitian Eksperimen

Keterangan:

$O_1$  : Diadakannya pretest sebelum diberikan perlakuan (*treatment*)

$O_2$  : Diukur dengan posttest setelah diberikan perlakuan (*treatment*)

X : Pemberian perlakuan (*treatment*)

## C. Populasi Dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut sugiyono populasi adalah informasi yang menarik

perhatian peneliti pada waktu dan tempat. Populasi adalah tentang data, dan ketika orang memberikan data, ukuran dan jumlah populasi sama dengan jumlah orang (Sugiyono 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMAN 2 Kerinci yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Populasi dipilih berdasarkan karakteristik spesifik yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu siswa yang menghadapi tantangan akademik yang signifikan (Swarjana 2022).

## 2. Sampel

Menurut Sugiono sampel adalah sebagian dari populasi yang dapat diperoleh dan memiliki sifat yang sama dengan populasi sampel (Sugiono 2015). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah siswa kelas XII yang ingin memasuki perguruan tinggi dan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Margin eror 10% (0,1%)

Sehingga berdasarkan rumus tersebut diperoleh sampel sebanyak 72 responden.

Penelitian ini menggunakan purposive sampling, Purposive sampling adalah metode pengambilan sampel dengan memilih sampel dari populasi yang diinginkan oleh peneliti. Peneliti memilih "sampel bertujuan" ini secara subyektif karena mungkin saja peneliti telah menyadari bahwa kelompok sasaran tertentu dapat memberikan informasi yang diinginkan karena mereka memilikinya (Asrulla et al. 2024).

Pemilihan sampel didasarkan pada siswa kelas XII SMAN 2 Kerinci yang memiliki tingkat kecemasan tinggi terkait ujian masuk perguruan tinggi. Metode ini digunakan karena penelitian berfokus pada kelompok spesifik yang mengalami kecemasan akademik dan membutuhkan intervensi konseling.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penentuan sampel sebagai berikut:

- 1) Memilih siswa SMAN 2 Kerinci sebagai responden.
- 2) Memilih siswa SMAN 2 Kerinci yang mengalami kecemasan masuk perguruan tinggi sebagai responden dengan menggunakan teknik purposive sampling.
- 3) Menentukan suatu kelompok konseling yang akan dijadikan kelompok eksperimen yang terdiri dari sepuluh orang siswa yang mengalami kecemasan masuk perguruan tinggi sebagai sampel dikarenakan kelompok penelitian eksperimen yang ideal yang

dibutuhkan adalah 7-15 orang. Oleh karena itu, peneliti menetapkan ukuran sampel sebanyak 10 orang.

#### **D. Rancangan Penelitian**

##### a. Menentukan tempat penelitian

Tempat penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 2 Kerinci.

##### b. Menentukan rancangan pemberian layanan konseling kelompok dengan *pendekatan rational emotive behavior therapy*

Program ini dilakukan dalam rentang satu bulan dengan lima sesi atau lima pertemuan. Setiap sesi dilaksanakan dengan sasaran yang terkait dengan kecemasan siswa masuk perguruan tinggi dan akan ditangani untuk setiap sesi.

##### c. Tahap penelitian

###### 1) Tahap persiapan

Dalam tahap ini, peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada siswa SMA Negeri 2 Kerinci. Selain itu peneliti menyiapkan instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa masuk perguruan tinggi.

###### 2) Tahap pengambilan sampel

Dalam memilih dan menentukan sampel penelitian, peneliti akan membagikan kuesioner kecemasan masuk perguruan tinggi melalui *google form* kepada siswa SMA Negeri 2 Kerinci. Hal ini dilakukan untuk dapat diketahui data siswa yang mengalami

kecemasan masuk perguruan tinggi dan yang tidak mengalami kecemasan masuk perguruan tinggi.

3) Tahap pelaksanaan

a) Pelaksana perlakuan

Pelaksanaan perlakuan layanan konseling kelompok eksperimen dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengurangi kecemasan masuk perguruan tinggi dilakukan oleh peneliti sendiri.

b) Waktu

Pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dilaksanakan pada waktu yang telah disepakati.

c) Tempat

Tempat penelitian yang dipilih adalah SMA Negeri 2 Kerinci sebagai kelompok yang mendapatkan layanan konseling kelompok eksperimen dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

d) Layanan konseling kelompok dengan menggunakan *pendekatan rational emotive behavior therapy*

Perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen dengan cara memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior* dengan memanfaatkan fasilitas yang tersedia.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui penyebaran instrumen kecemasan masuk perguruan tinggi. Peneliti melakukan pengumpulan data penelitian dengan menggunakan instrumen kecemasan masuk perguruan tinggi. Pengumpulan data dilakukan dengan pretest dan posttest yang diberikan kepada siswa kelas XII SMAN 2 Kerinci yang akan dijadikan sampel. Data yang diperoleh melalui sejumlah teknik pengumpulan data yang dianalisis dengan menggunakan teknik dan rumus statistik non-parametrik untuk memberikan deskripsi tentang hal-hal yang menjadi fokus penelitian.

Agar pengumpulan data berlangsung secara teratur, sistematis dan sukses, peneliti melakukan hal-hal berikut:

1. Meminta izin kepada Kepala Sekolah SMAN 2 Kerinci dan Guru BK SMAN 2 Kerinci.
2. Melakukan observasi kepada siswa kelas XII SMAN 2 Kerinci
3. Menyiapkan instrumen kecemasan masuk perguruan tinggi.
4. Menetapkan sumber data, seperti responden, dokumen-dokumen yang diperlukan dan sebagainya.
5. Sebelum melaksanakan, peneliti memberikan penjelasan mengenai instrumen tersebut dan bagaimana cara mengerjakannya kepada responden.
6. Melakukan pengumpulan data secara sistematis sesuai dengan apa yang

telah direncanakan sebelumnya.

7. Memilih sampel penelitian.
8. Melakukan analisis data pretest.
9. Melaksanakan kegiatan eksperimen, yaitu pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* kepada sepuluh orang siswa.
10. Melakukan tes akhir atau post-test dengan cara menyebarkan instrumen kembali kepada siswa dan melakukan analisa dari data hasil pretest dan posttest.

#### **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket skala kecemasan masuk perguruan tinggi, yang disusun berdasarkan teori kecemasan dari Freud (1926) dan Holmes (1991). Angket digunakan karena memungkinkan pengukuran tingkat kecemasan secara kuantitatif dan mempermudah analisis perbedaan sebelum dan sesudah intervensi (treatment).

Skala yang digunakan dalam angket adalah skala likert 4 skala, dengan kategori: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Angket yang akan diberikan yaitu sebanyak 27 item dan diisi oleh siswa SMAN 2 Kerinci. Angket ini digunakan untuk mendapatkan data secara langsung berupa jawaban yang telah disediakan oleh peneliti dan di jawab sendiri oleh siswa tentang efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk

mengurangi kecemasan siswa masuk perguruan tinggi di SMAN 2 Kerinci.

Tabel 3. 1 Tabel perencanaan pemberian alternative jawaban

<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

1. Skor tertinggi :  $4 \times 25 = 100$
2. Skor terendah :  $1 \times 25 = 25$
3. Rentang interval :  $100 - 25 = 75$
4. Jarak interval :  $75 : 4 = 18,75$

Skala kecemasan masuk perguruan tinggi dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 dengan banyaknya item sebanyak 25 pernyataan. Sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

Tabel 3. 2 Tingkat Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>
Sangat Tinggi	86 – 100
Tinggi	71 – 85
Sedang	56 – 70
Rendah	41 – 55
Sangat Rendah	25 – 40

Dalam penelitian ini menggunakan *sofwer* SPSS21 dengan analisis data sebagai berikut :

a. Uji Validitas dan Reliabilitas

Untuk melihat kelayakan penggunaan kuesioner penelitan :

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah proses untuk mengevaluasi sejauh mana

suatu instrumen pengukuran benar-benar mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Uji validitas digunakan untuk menentukan apakah instrumen pengukuran memiliki validitas atau keabsahan yang memadai dalam mengukur variabel atau konstruk yang diteliti (Arsi 2021).

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - \sum X\sum Y}{\sqrt{N\sum X^2 - (\sum X)^2} \cdot \sqrt{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

X = Skor item

Y = Skor Total

XY = Skor Pertanyaan

N = Jumlah responden Untuk diuji coba

r = Korelasi product moment

Dasar pengambilan keputusan suatu item valid atau tidak valid dapat diketahui dengan cara mengorelasikan antara skor butir dengan skor total bila korelasi r di atas 0,30 maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut valid sebaliknya bila korelasi r di bawah 0,30 maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid sehingga harus diperbaiki atau dibuang (Sugiyono 2015)

Tabel 3. 3 Uji Validitas

No item	Nilai r.tabel	Nilai r.hitung	Keterangan
1.	0,235	0,475	Valid
2.	0,235	0,675	Valid
3.	0,235	0,809	Valid
4.	0,235	0,794	Valid
5.	0,235	0,684	Valid
6.	0,235	0,786	Valid
7.	0,235	0,674	Valid
8.	0,235	0,741	Valid
9.	0,235	0,812	Valid
10.	0,235	0,737	Valid
11.	0,235	0,780	Valid
12.	0,235	0,169	Tidak Valid
13.	0,235	0,806	Valid
14.	0,235	0,708	Valid
15.	0,235	0,272	Valid
16.	0,235	0,241	Valid
17.	0,235	0,253	Valid
18.	0,235	0,222	Tidak Valid
19.	0,235	0,240	Valid
20.	0,235	0,245	Valid
21.	0,235	0,242	Valid

22.	0,235	0,246	Valid
23.	0,235	0,235	Valid
24.	0,235	0,250	Valid
25.	0,235	0,250	Valid
26.	0,235	0,236	Valid
27.	0,235	0,327	Valid

Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat 25 item yang dapat digunakan karena dinyatakan valid dan 2 item lainnya tidak dapat digunakan karena tidak valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah proses untuk mengevaluasi sejauh mana sebuah instrumen pengukuran konsisten dan stabil dalam menghasilkan hasil yang serupa dalam kondisi yang sama. Uji reliabilitas digunakan untuk memastikan bahwa instrumen pengukuran dapat diandalkan dan memberikan hasil yang konsisten saat digunakan untuk mengukur variabel atau konstruk yang sama. Perangkat lunak statistik seperti SPSS, R, atau Excel dapat digunakan untuk menghitung koefisien reliabilitas dengan mudah menggunakan fungsi yang disediakan.

Pada program SPSS, metode ini dilakukan dengan metode Cronbach Alpha, dimana koefisien dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0,60. Rumus yang digunakan untuk Cronbach Alpha adalah :

Dimana :

$r$  = reliabilitas instrumen

$k$  = banyaknya butir pertanyaan  $\sum S_b^2$  = jumlah varian

$\sigma^2$  = total varian

Apabila variabel yang diteliti mempunyai cronbach's alpha ( $\alpha$ )  $> 60\%$  (0,60) maka variabel tersebut dikatakan reliabel sebaliknya cronbach's alpha ( $\alpha$ )  $< 60\%$  (0,60) maka variabel tersebut dikatakan tidak reliabel.

Peneliti menggunakan uji reliabilitas cronbach's Alpha untuk menentukan bahwa instrumen yang disebarkan atau diberikan dapat dipercaya. Adapun nilai reliabilitas cronbach Alpha yang diperoleh melalui SPSS version 21 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	25

Berdasarkan uji SPSS tersebut diperoleh nilai cronbach's Alpha sebesar 0,895 dan dinyatakan dapat dipercaya.

### G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah langkah penting dalam penelitian yang melibatkan pemeriksaan seluruh data dari instrumen penelitian. Proses ini mencakup pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Selain itu, teknik analisis data juga melibatkan penggunaan

berbagai metode untuk memeriksa keabsahan temuan. Jadi, teknik analisis data merupakan suatu proses yang komprehensif dalam penelitian untuk memastikan validitas dan keandalan hasil analisis (Ahmad et al. 2021). Dengan analisis data tersebut dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan mengenai masalah yang diteliti.

Data penelitian dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks, yaitu metode statistik non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok data berpasangan. Uji ini dipilih karena data yang diperoleh dari pretest dan posttest tidak selalu berdistribusi normal, sehingga teknik statistik non-parametrik lebih sesuai dibandingkan uji parametrik seperti t-test. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 21 untuk memastikan keakuratan perhitungan statistik dan interpretasi hasil penelitian.

Teknik analisis yang sama juga akan digunakan untuk melihat perbedaan kecemasan masuk perguruan tinggi siswa kelas XII SMAN 2 Kerinci pada pretest dan posttest (tanpa perlakuan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy). Analisis ini untuk menguji hipotesis dengan menggunakan bantuan program Statistical Product & Service Solution (SPSS).

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian, serta memberikan pembahasan yang lebih mendalam mengenai hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan teori dan berbagai hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kerinci untuk mengetahui bagaimana penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa masuk perguruan tinggi di SMA Negeri 2 Kerinci. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana perubahan dari tingkat kecemasan siswa masuk perguruan tinggi di SMA Negeri 2 Kerinci.

#### 1. Gambaran Tingkat Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi

Gambaran tingkat kecemasan siswa masuk perguruan tinggi di SMA Negeri 2 Kerinci setelah dilakukannya pengisian skala stres akademik dapat dilihat pada tabel tingkat kecemasan siswa masuk perguruan tinggi di SMA Negeri 2 Kerinci pada populasi penelitian :

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	86 – 100	52	72,22%
Tinggi	71 – 85	8	11,11%
Sedang	56 – 70	12	16.67%
Rendah	41 – 55	0	0%
Sangat Rendah	25 – 40	0	0%
Jumlah		72	100%

Tabel 4. 1 Tingkat kecemasan masuk perguruan tinggi.

Data pada tabel tingkat kecemasan masuk perguruan tinggi SMAN 2 Kerinci di atas menunjukkan bahwa terdapat 72 siswa yang menjadi populasi penelitian. Dari jumlah tersebut, 52 siswa termasuk dalam kategori sangat tinggi (72,22%) dengan interval skor (86 – 100), 8 siswa berada dalam kategori tinggi (11,11%) dengan interval (71 – 85), 12 siswa masuk dalam kategori sedang (16,67%) dengan interval (56 – 70), serta tidak ada siswa yang berada dalam kategori rendah (41 – 55) maupun sangat rendah (25 – 40).

Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberikan perlakuan dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok, dimana pada kelompok ini terdiri dari 10 orang siswa yang sebelumnya sudah terpilih secara acak dan akan dilihat sejauh mana pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ini dapat mengurangi kecemasan siswa masuk perguruan tinggi yang dialami oleh siswa SMAN 2 Kerinci

Tabel 4. 2 Rata-rata, Standar Deviasi dan Kategori

Tahapan	Rata-rata	Standar Deviasi	Kategori
Pretest	86.78	12.54	Sangat Tinggi

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan masuk perguruan tinggi pada kelompok penelitian berada pada nilai rata-rata 86,78 dengan standar deviasi 12,54 dan berada di kategori sangat tinggi. Setelah diperoleh populasi sebanyak 72 orang siswa, maka dilakukanlah penetapan sampel penelitian. Peneliti melakukan penetapan sampel

melalui teknik purposive random sampling sehingga didapatkan sampel sebanyak 10 orang siswa yang akan dijadikan kelompok eksperimen.

Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan *Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy*, dimana pada kelompok ini terdiri dari 10 orang siswa yang sebelumnya sudah terpilih secara acak dan akan dilihat sejauh mana konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ini dapat mengurangi kecemasan masuk perguruan tinggi yang dialami siswa kelas XII SMAN 2 Kerinci.

## 2. Tes Awal (*Pretest*)

Berdasarkan angket yang telah disebarakan pada saat pra penelitian telah ditentukan sampel sebanyak 10 orang siswa SMA Negeri 2 Kerinci, kemudian dari 10 orang siswa tersebut diperoleh hasil tes awal atau pretest sebagai berikut :

Tabel 4. 3 hasil pretest

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Sangat Tinggi	86 – 100	2	20%
Tinggi	71 – 85	8	80%
Sedang	56 – 70	0	0%
Rendah	41 – 55	0	0%
Sangat Rendah	25 – 40	0	0%
Jumlah		10	100%

Hasil pretest menunjukkan bahwa terdapat 10 orang siswa yang menjadi sampel penelitian, di mana terdapat 2 orang siswa yang berada di kategori kecemasan sangat tinggi (20%) dengan interval (86 – 100), 8 orang siswa yang berada di kategori tinggi (80%) dengan interval (71 – 85), dan tidak terdapat siswa yang berada di kategori sedang (0%) dengan interval (56 – 70), di kategori rendah (0%) dengan interval (41 – 55), serta di kategori sangat rendah (0%) dengan interval (25 – 40).

Tabel 4. 4 Rata-rata, Standar Deviasi dan Kategori

Tahapan	Rata-rata	Standar Deviasi	Kategori
<i>Pretest</i>	80.70	6.02	Tinggi

Jadi, dapat disimpulkan bahwa hasil pretest siswa kelas XII SMAN2 Kerinci dalam penelitian ini berada pada nilai rata-rata 80.70 dengan standar deviasi 6.02 dan berada di kategori tinggi.

### 3. Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

Penerapan konseling kelompok dengan *pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy* yang diberikan pada siswa SMA Negeri 2 Kerinci yang diberikan pada kelompok eksperimen yang diawali dengan tes awal atau pretest sampai pada tes akhir atau posttest. Adapun rincian kegiatannya sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Jadwal Penerapan Konseling Kelompok

No.	Tanggal	Kegiatan yang dilaksanakan
1.	Rabu, 11 Desember 2024	Meminta izin dan menghubungi Kepala Sekolah dan Guru BK untuk menyebarkan kuesioner kecemasan masuk perguruan tinggi
2.	Jumat, 3 Januari 2025	a. Menentukan dan memilih siswa yang akan dijadikan kelompok eksperimen dengan konseling kelompok. b. Menentukan jadwal untuk dilakukannya

		konseling kelompok.
3.	Kamis, 9 januari 2025	Pertemuan pertama pemberian layanan konseling kelompok dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .
4.	Kamis, 16 Januari 2025	Pertemuan kedua pemberian layanan konseling kelompok dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .
5.	Kamis, 23 Januari 2025	Pertemuan ketiga pemberian layanan konseling kelompok dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .
6.	Kamis, 30 Januari 2025	Pertemuan keempat pemberian layanan konseling kelompok dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .
7.	Kamis, 6 Februari 2025	Pertemuan kelima pemberian layanan konseling kelompok dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .
8.	Jum'at, 7 februari 2025	Melaksanakan <i>posttest</i> pada siswa kelompok eksperimen yang diberikan secara <i>online</i> .

Dalam penelitian ini, pertama-tama peneliti meminta izin dan menghubungi Kepala Sekolah dan Guru BK untuk menyebarkan kuesioner mengenai kecemasan masuk perguruan tinggi. Lima pertemuan digunakan untuk memberikan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, dimana sebelum pertemuan pertama dilakukan, siswa SMA Negeri 2 Kerinci diberikan pretest terlebih dahulu untuk melihat seberapa tinggi tingkat kecemasan masuk perguruan tinggi dan pemberian *posttest* diberikan setelah pertemuan terakhir secara *online*.

Kemudian didapatkan sepuluh orang siswa yang mengalami kecemasan masuk perguruan tinggi untuk menjadi sampel eksperimen dalam pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Berikut ini pelaksanaan konseling

kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa masuk perguruan tinggi.

**a. Tahap persiapan**

Dalam tahap ini, peneliti mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, yaitu :

- 1) Meminta izin kepada Kepala Sekolah SMAN 2 Kerinci dan Guru BK SMAN 2 Kerinci.
- 2) Melakukan observasi kepada siswa SMAN 2 Kerinci.
- 3) Peneliti menyiapkan instrumen penelitian mengenai kecemasan siswa masuk perguruan tinggi, instrumen tersebut dibuat melalui *google form*.
- 4) Peneliti membagikan instrumen tersebut kepada siswa kelas XII SMAN 2 Kerinci.
- 5) Peneliti mendapatkan siswa yang akan dijadikan sampel sebanyak sepuluh orang siswa.
- 6) Peneliti dan Guru BK menata *setting* pertemuan yaitu bertempat di Ruang BK sekolah SMAN 2 Kerinci dan disepakati oleh siswa yang dijadikan sampel.
- 7) Kegiatan ini dimulai pada tanggal 11 Desember 2024 dengan memberikan *pretest* kepada siswa untuk melihat siapa saja yang akan dijadikan sampel penelitian.

### **b. Tahap pengambilan sampel**

Sampel dipilih pada siswa yang dikategorikan mengalami kecemasan masuk perguruan tinggi yang tinggi dari hasil *pretest* yang dilakukan pada siswa kelas XII SMAN 2 Kerinci sebanyak sepuluh orang. Dimana sepuluh orang ini yang dijadikan kelompok eksperimen untuk melihat sejauh mana perlakuan yang diberikan dapat mengurangi kecemasan masuk perguruan tinggi mereka.

### **c. Tahap Pelaksanaan**

Dalam tahap pelaksanaan pemberian perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dilakukan oleh peneliti sendiri dengan lima kali pertemuan yang bertempat di SMAN 2 Kerinci. Adapun rincian kegiatan dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Pertemuan pertama (tahap pembentukan)

Pertemuan yang pertama ini lebih ke tahap pengenalan dan untuk mengetahui kecemasan siswa masuk perguruan tinggi. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ini dimulai pada tanggal 9 Januari 2025 yang bertempat di ruang BK SMAN 2 Kerinci. Kegiatan ini diawali dengan menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih kepada kelompok eksperimen karena telah bersedia mengikuti kegiatan ini. Kemudian peneliti meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa agar kegiatan

ini diberikan kelancaran dan diridhoi oleh Allah swt. setelah itu peneliti menjelaskan mengenai pengertian dari konseling kelompok, cara pelaksanaannya, menyampaikan asas yang ada pada saat proses konseling kelompok yang terdiri dari asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kegiatan dan asas kenormatifan. Serta menyelenggarakan permainan keakraban agar lebih akrab dengan anggota kelompok eksperimen dan ketika dilakukan kegiatan tersebut mereka tidak merasa tegang dan memiliki perasaan yang nyaman, dan memberikan kesempatan kepada kelompok eksperimen untuk memperkenalkan diri masing-masing agar mereka saling kenal mengenal, setelah itu peneliti menanyakan kesiapan mereka apakah sudah siap untuk mengikuti konseling kelompok ini.

Peneliti mengajak anggota kelompok eksperimen untuk mengemukakan pendapatnya mengenai masalah kecemasan yang mereka alami terkait masuk perguruan tinggi. Peneliti kemudian berdiskusi bersama anggota kelompok bahwa kecemasan ini muncul akibat kekhawatiran terhadap persaingan ketat dalam seleksi, ketidakpastian akan diterima atau tidak, kurangnya rasa percaya diri dalam menghadapi ujian masuk, tekanan dari orang tua, tuntutan untuk memilih jurusan yang tepat, serta rasa takut menghadapi lingkungan dan tuntutan akademik di perguruan tinggi. Selain itu, beberapa siswa merasa cemas karena kurangnya

persiapan dalam belajar, kekhawatiran tentang biaya pendidikan, serta ketakutan akan kegagalan yang dapat berdampak pada masa depan mereka. Kecemasan ini menyebabkan mereka mengalami kesulitan berkonsentrasi, sulit tidur, mudah merasa tertekan, dan menutup diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, kecemasan ini harus segera diatasi agar tidak berdampak negatif pada kesehatan mental, motivasi belajar, kesiapan menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi, serta keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial siswa.

Setelah diskusi mengenai masalah tersebut, peneliti memberikan ice breaking berupa permainan tebak kata agar anggota kelompok eksperimen tetap bersemangat dan tidak merasa bosan selama kegiatan berlangsung. Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan kerja sama tim, komunikasi, dan kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan pendapat. Setelah itu, peneliti memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan kesimpulan dari pembahasan yang telah dilakukan. Sebagai bentuk apresiasi, peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok atas partisipasi dan kehadiran mereka dalam sesi konseling ini. Selanjutnya, peneliti menetapkan kontrak waktu dengan anggota kelompok terkait jadwal pertemuan berikutnya, di mana setiap sesi direncanakan berlangsung selama 45 menit. Setelah semua kesepakatan

ditetapkan, peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam.

## 2) Pertemuan Kedua

Pertemuan yang kedua ini berlangsung pada hari Kamis tanggal 16 Januari 2025 pukul 08.20 WIB di ruang BK SMAN 2 Kerinci. Kegiatan layanan konseling kelompok pertemuan kedua diawali dengan salam dan berdoa. Kemudian peneliti menjelaskan kembali mengenai pengertian, tujuan yang ingin dicapai, cara penyelenggaraannya serta asas dari layanan konseling kelompok.

Pada pertemuan kedua ini, seperti pertemuan sebelumnya, peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok. Setelah itu, peneliti memberikan topik pembahasan mengenai mengenali pikiran irasional yang memicu kecemasan. Peneliti menjelaskan bahwa kecemasan sering muncul karena adanya tekanan akademik, ketidakpastian terhadap hasil seleksi, serta ekspektasi dari diri sendiri maupun orang lain.

Melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, siswa diajak untuk mengenali sumber kecemasan mereka, mengidentifikasi pola pikir yang tidak rasional, serta mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam menghadapinya. Peneliti membantu siswa memahami bahwa

kecemasan adalah respons alami, tetapi dapat dikelola dengan cara berpikir yang lebih rasional dan realistis. Dengan menerapkan teknik ini, siswa diharapkan mampu menghadapi proses masuk perguruan tinggi dengan lebih tenang, percaya diri, dan optimis.

Peneliti kemudian memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk membuat kesimpulan tentang topik yang dibahas. Setelah itu, peneliti berterima kasih kepada mereka karena sudah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini dan menentukan tanggal pertemuan berikutnya. Setelah itu, peneliti menutup pertemuan dengan salam.

### 3) Pertemuan Ketiga

Kamis, 23 Januari 2025, adalah tanggal pertemuan ketiga. Sesi ini, seperti pertemuan sebelumnya, dimulai dengan sambutan hangat dan ucapan terima kasih kepada semua anggota kelompok atas kehadiran mereka dan partisipasi mereka. Selanjutnya, peneliti meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa agar kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan keberkahan dari Allah SWT. Setelah itu, peneliti menanyakan apakah semua anggota kelompok siap untuk sesi sebelum dimulai.

Peneliti kemudian memberikan penjelasan lebih lanjut tentang tujuan konseling kelompok ini, membantu siswa mengatasi kecemasan mereka saat memulai perguruan tinggi.

Peneliti memberikan informasi tentang penyebab kecemasan dan cara mengendalikannya kepada siswa pada pertemuan ini.

Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* membantu siswa memahami pikiran irasional yang menyebabkan kecemasan, melawannya dengan pemikiran rasional, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif. Setelah presentasi materi, peneliti mengajak anggota kelompok untuk berbicara dan berbagi pengalaman mereka sehingga mereka dapat menggunakan pendekatan yang telah mereka pelajari.

Selanjutnya, peneliti meminta anggota kelompok untuk membuat kesimpulan tentang diskusi sebelumnya dan menutup pertemuan dengan mengucapkan salam.

#### 4) Pertemuan Keempat

Peneliti memulai pertemuan keempat ini pada hari Kamis, 30 Januari 2025, di ruang BK SMAN 2 Kerinci pada pukul 09.00 WIB.

Pada pertemuan ini, topik yang dibahas adalah bagaimana siswa dapat menggunakan pemikiran positif untuk mengatasi kecemasan saat masuk perguruan tinggi. Pemikiran positif sangat penting karena dapat membantu siswa menghadapi tekanan sosial, ekspektasi tinggi, dan ketakutan akan kegagalan dengan cara yang lebih rasional dan optimis. Pertemuan keempat ini dilaksanakan pada hari Kamis, 30 Januari 2025, di ruang BK SMAN 2 Kerinci

pada pukul 09.00 WIB. Seperti biasa, peneliti mengawali sesi dengan salam, doa, dan menanyakan kabar para peserta untuk menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung.

Pada pertemuan kali ini, topik yang dibahas adalah strategi mengatasi overthinking dalam kehidupan sehari-hari. Pemikiran positif berperan penting dalam strategi mengatasi overthinking dalam kehidupan sehari-hari. Dengan berpikir positif, seseorang dapat menilai situasi secara lebih rasional, menghindari skenario terburuk yang berlebihan, serta membangun keyakinan diri dalam menghadapi tantangan. Hal ini membantu mengurangi tekanan sosial, ekspektasi tinggi, dan ketakutan akan kegagalan dengan cara yang lebih optimis dan terarah.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* membantu siswa mengenali pola pikir negatif yang sering muncul saat menghadapi ujian atau seleksi masuk perguruan tinggi, menantang mereka dengan sudut pandang yang lebih rasional, dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan konstruktif.

Kemudian peneliti mengucapkan terima kasih kepada para peserta dan mengingatkan mereka untuk terus menerapkan pola pikir positif untuk mengendalikan kecemasan, serta juga menutup pertemuan dengan doa dan salam sebelum menentukan sesi berikutnya.

#### 5) Pertemuan Kelima

Kamis, 6 februari 2025, adalah tanggal pertemuan kelima. Seperti biasa, pertemuan dimulai dengan pertanyaan tentang kabar dari peserta konseling kelompok dan salam. Selanjutnya, peneliti menyatakan bahwa ini adalah pertemuan terakhir dan berterima kasih kepada semua orang yang hadir atas upaya mereka dan partisipasi mereka dalam program sejauh ini. Pada akhir pertemuan, peneliti dan rekan-rekannya mengulangi topik yang telah dibahas sebelumnya.

Setelah konseling kelompok ini berakhir, peneliti berharap semua peserta dapat mengidentifikasi dan mengelola kecemasan mereka terkait perguruan tinggi serta belajar mengatasi pikiran negatif dengan cara yang lebih rasional. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta mulai melihat perubahan dalam cara mereka menangani kecemasan, seperti mengidentifikasi pikiran irasional, menantanginya dengan cara yang lebih rasional, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional. Perubahan ini ditunjukkan oleh rasa percaya diri mereka yang meningkat serta kemampuan mereka untuk mengatasi ketakutan mereka terhadap masa depan. Hasil ini dihasilkan dari keaktifan peserta dalam diskusi, yang didukung oleh ice breaking untuk menciptakan suasana yang lebih nyaman, dan kesempatan bagi

peserta untuk menyimpulkan apa yang mereka pahami tentang materi yang telah dibahas.

Terakhir, peneliti mengucapkan terima kasih atas keinginannya untuk berpartisipasi dalam kegiatan konseling ini dan telah melakukannya dengan baik. Peneliti meminta maaf jika ada kata-kata atau perilaku yang tidak menyenangkan selama konseling kelompok dan menyatakan bahwa kegiatan selesai. Kegiatan dilanjutkan dengan salam perpisahan antara peneliti dan peserta konseling kelompok.

#### 4. Tes Akhir (*Posttest*)

Setelah memberikan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* kepada peserta SMAN 2 Kerinci, peneliti melakukan tes akhir, atau *posttest*, untuk mengetahui seberapa tinggi kecemasan peserta tentang masuk perguruan tinggi. *Posttest* dilaksanakan secara online pada hari Jumat, 7 Februari 2025. Data yang dikumpulkan digunakan untuk menganalisis hasil penelitian setelah kegiatan ini. Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa efektif konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan peserta terkait dengan masuk perguruan tinggi. Berikut hasil *posttest* peserta konseling kelompok :

Tabel 4. 6 Hasil *posttest*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	86 – 100	0	0%
Tinggi	71 – 85	0	0%
Sedang	56 – 70	6	60%

Rendah	41– 55	4	40%
Sangat Rendah	25 – 40	0	0%
Jumlah		10	100%

Setelah mendapatkan layanan melalui konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* kepada peserta di SMAN 2 Kerinci, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan tingkat kecemasan mereka dalam masuk perguruan tinggi. Hasil posttest menunjukkan bahwa tidak ada peserta yang termasuk dalam kategori sangat tinggi (0%) dengan interval 86–100 atau dalam kategori tinggi (0%) dengan interval 71–85. 6 peserta (60%) termasuk dalam kategori sedang dengan interval 56–70, dan 4 peserta lainnya (40%) termasuk dalam kategori rendah dengan interval 41–55. Tidak ada peserta yang termasuk dalam kategori sangat rendah (0%) dengan interval 25–40. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta turun dibandingkan dengan sebelum konseling kelompok.

Tabel 4. 7 Rata-rata, Standar Deviasi dan Kategori

Tahapan	Rata-rata	Standar Deviasi	Kategori
<i>Posttest</i>	56.60	9.16	Sedang

Setelah melakukan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, hasil posttest siswa SMAN 2 Kerinci berada dalam kategori sedang dengan skor rata-rata 56,60 dan standar deviasi 9,16. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan siswa terhadap masuk perguruan tinggi berkurang setelah perlakuan.

## 5. Penurunan Signifikan Tingkat Kecemasan Masuk Perguruan

### Tinggi Pada Siswa

Untuk melakukan uji hipotesis, peneliti melihat perbedaan nilai tinggi antara siswa SMAN 2 Kerinci sebelum dan sesudah mendapat konseling dari *Rational Emotive Behavior Therapy*. Metode analisis statistik non parametrik ini disebut Wilcoxon Signed Rank Test. Salah satu kriteria untuk menilai hipotesis adalah sebagai berikut:

- a) Jika probabilitas (Asymp. Sig) $>0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.
- b) Jika probabilitas (Asymp. Sig) $<0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Berdasarkan hal sebelumnya, maka didapatkan hasil perhitungan yang tercantum pada tabel berikut:

Tabel 4. 8 Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Rank Test*

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Post Test - Pre test
Z	-2.807 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,005. Karena nilai 0,005 kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa hasil pretest dan posttest berbeda secara signifikan. Dengan nilai Z sebesar -2,805, dapat disimpulkan bahwa siswa SMAN 2 Kerinci yang menerima konseling kelompok *Rational*

*Emotive Behavior Therapy* mengalami penurunan kecemasan masuk perguruan tinggi dari tingkat yang lebih tinggi menjadi tingkat yang lebih rendah.

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa siswa SMAN 2 Kerinci yang menerima layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memiliki tingkat kecemasan masuk perguruan tinggi rata-rata 56,60 dengan standar deviasi 9,16 dan berada dalam kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa kecemasan berkurang dibandingkan dengan hasil *pretest*.

## **B. Pembahasan**

Pendekatan humanistik dapat digunakan untuk menjelaskan perubahan perilaku siswa setelah konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Pendekatan ini menekankan bahwa setiap orang memiliki potensi untuk berkembang secara optimal hanya dalam lingkungan yang mendukung dan menerima. Teori Carl Rogers sangat penting untuk kasus ini karena dia menjelaskan bahwa konseling kelompok dapat membantu siswa mengurangi kecemasan dan mengubah pola pikir mereka menjadi lebih rasional dan positif jika konselor menawarkan penerimaan tanpa syarat, empati, dan pemahaman.

Selain itu, ketidaksesuaian antara konsep diri seseorang dan pengalaman hidupnya menyebabkan perubahan perilaku, menurut Rogers (Dalam Ratu 2014) ketika konseling memberikan lingkungan psikologis yang mendukung, seperti empati, penghargaan positif tanpa syarat, dan

kongruensi dari konselor, orang dapat bergerak menuju aktualisasi diri dan memperoleh pemahaman diri yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat membantu mengurangi kecemasan dan menjadi lebih adaptif.

Teori kognitif sosial yang diciptakan oleh Albert Bandura juga dapat membantu menjelaskan mengapa perilaku siswa berubah. Menurut teori ini, tidak hanya faktor internal yang mempengaruhi perubahan perilaku, tetapi juga interaksi antara perilaku, faktor personal, dan lingkungan. Dengan menggunakan pendekatan REBT untuk konseling kelompok, siswa memiliki kesempatan untuk belajar dari orang lain melalui observasi, imitasi, dan modeling. Pengamatan terhadap model sosial dan pengalaman yang menghasilkan efek positif dapat membentuk perilaku seseorang, menurut Bandura (Yanuardianto 2019). Hal ini relevan dalam dinamika konseling kelompok, di mana siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang teknik REBT untuk mengelola kecemasan mereka, tetapi juga memperoleh penguatan sosial dari interaksi kelompok yang mendukung.

Selain itu, ada perubahan dalam distribusi kategori kecemasan setelah penyesuaian instrumen. Pada awalnya, instrumen terdiri dari 27 pernyataan, tetapi kemudian dikurangi menjadi 25 pernyataan karena pertimbangan validitas dan relevansi isi. Pengurangan jumlah item ini berdampak langsung pada skor maksimal yang dapat dicapai responden.

Skor total siswa mengalami perubahan dan dipengaruhi oleh klasifikasi kategori ketika jumlah item dikurangi, ini terutama berlaku untuk kategori "Tinggi" dan "Sangat Tinggi". Siswa yang sebelumnya berada dalam kategori "Sangat Tinggi" dapat bergeser ke kategori "Tinggi" karena perubahan interval skor yang disebabkan oleh pengurangan jumlah item. Hal ini merupakan konsekuensi metodologis yang wajar dari proses validasi dan perbaikan instrumen, namun temuan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan yang cukup tinggi sebelum menerima layanan tidak berubah.

Berdasarkan hasil pretest yang dilakukan pada Rabu, 11 Desember 2024 melalui Google Form, sepuluh siswa kelompok eksperimen menunjukkan tingkat kecemasan masuk perguruan tinggi yang tinggi. Sebanyak 2 siswa (20%) berada dalam kategori sangat tinggi (skor 86–100), dan 8 siswa (80%) berada dalam kategori tinggi (skor 71–85). Kecemasan ini ditandai oleh perasaan khawatir berlebihan terhadap proses seleksi perguruan tinggi, rendahnya kepercayaan diri, tekanan lingkungan sosial, serta gejala seperti sulit berkonsentrasi dan mengatur waktu belajar.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy selama lima sesi, peneliti melaksanakan posttest pada Jumat, 7 Februari 2025. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Terdapat 6 siswa (60%) berada pada kategori sedang, dan 4 siswa (40%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa REBT efektif dalam

membantu siswa mengubah pikiran irasional menjadi rasional, meningkatkan rasa percaya diri, dan mempersiapkan diri secara mental untuk menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.

Hasil *pretest* tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari et al. 2024) menjelaskan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif dalam membantu siswa kelas XII mengurangi kecemasan menghadapi masuk perguruan tinggi. Pendekatan ini bekerja dengan mengubah pikiran irasional yang dimiliki siswa, seperti rasa takut gagal dan tidak percaya diri, menjadi lebih rasional dan realistis, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menghadapi masa depan..

Penelitian ini berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi di SMAN 2 Kerinci". Penelitian ini sejalan dengan penelitian Citrasari & Makin, yang menemukan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan seseorang dengan mengubah pikiran dan perasaan negatif menjadi lebih rasional (Sari et al. 2018).

Peneliti melakukan *posttest* pada Jumat, 7 Februari 2025 secara online setelah lima pertemuan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Hasil menunjukkan bahwa kecemasan siswa kelas XII SMAN 2 Kerinci terhadap masuk perguruan tinggi telah berkurang. Saat *pretest*, 2 siswa (20%) berada dalam kategori

sangat tinggi dan 8 siswa (80%) berada dalam kategori tinggi. Setelah perlakuan, hanya 6 siswa (60%) berada dalam kategori sedang dan 4 siswa (40%) berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan REBT membantu siswa mengatasi kecemasan dengan membantu mereka mengubah pola pikir irasional mereka menjadi lebih rasional, menjadi lebih percaya diri, dan membuat mereka lebih siap untuk seleksi masuk perguruan tinggi.

Konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* juga terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi masuk perguruan tinggi. Metode REBT menekankan hubungan antara pikiran, perilaku, dan perasaan. Ini mendukung teori Albert Ellis bahwa ide, tindakan, dan pemikiran saling berpengaruh dan terkait satu sama lain (Purnama et al. 2023).

Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah et al. 2024), yang menemukan bahwa tingkat kecemasan siswa tinggi sebelum layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT, tetapi setelah layanan tersebut diberikan, tingkat kecemasan siswa turun dan tingkat kecemasan mereka turun. Penelitian yang dilakukan oleh (Wirtati et al. 2024) memberikan penjelasan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat membantu siswa mengurangi kecemasan masuk perguruan tinggi dengan mengubah pemikiran, perasaan, dan kondisi fisik siswa menjadi lebih positif.

Berdasarkan pendapat tersebut, peneliti menguji metode *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok. Hasilnya menunjukkan bahwa Konseling Kelompok dengan pendekatan REBT menurunkan kecemasan siswa di SMAN 2 Kerinci yang menghadapi masuk perguruan tinggi.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian tentang Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi Di SMAN 2 Kerinci adalah sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan siswa terhadap perguruan tinggi sebelum mendapatkan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok tinggi dengan nilai 80.70
2. Tingkat kecemasan siswa terhadap perguruan tinggi setelah mendapatkan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok menurun dengan nilai 56.60
3. Penggunaan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok berhasil mengurangi kecemasan siswa terhadap perguruan tinggi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian tersebut, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini akan mengajarkan siswa bagaimana menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam

konseling kelompok untuk mengurangi atau menghindari kecemasan yang terkait dengan perguruan tinggi.

## 2. Bagi Peneliti

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat digunakan untuk membantu siswa mengelola kecemasan yang mereka hadapi di perguruan tinggi. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) juga dapat diperluas untuk menangani masalah psikologis lainnya yang terkait dengan pendidikan.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan bisa jadi sumber acuan peneliti selanjutnya, peneliti selanjutnya diharapkan dengan mempertimbangkan variabel lain yang berpengaruh, jumlah sampel yang lebih besar, dan lokasi penelitian yang lebih luas, penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai referensi untuk penelitian yang akan datang.

## BIBLIOGRAFI

- Abdurahmansyah et al. 2022. "Peningkatan Kualitas Perguruan Tinggi Melalui Sistem Penjamin Mutu Dengan Pendekatan Total Quality Management ( TMQ )." *Jurnal Perspektif* 6(2):6.
- Abraham, Irfan et al. 2022. "Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8(3):2476–82. doi: 10.58258/jime.v8i3.3800.
- Ahmad et al. 2021. "Memahami Teknik Pengolahan Dan Analisis Data Kualitatif." 1(1):6.
- Alwisol. 2018. *PSIKOLOGI KEPRIBADIAN EDISI REVISI*. Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arifin, A. Agusta. et al. 2024. *BIMBINGAN KELOMPOK Berbasis Nilai Budaya Segulaha*. Cendekia Publisher.
- Arnita Fitri. 2023. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa." - 2(2):15.
- Arsi, Andi. 2021. "Realibilitas Instrumen Dengan Menggunakan Spss." 1–8.
- Aseta, Pandu et al. 2023. "Tingkat Kecemasan Peserta Didik SMK Keperawatan Menghadapi Ujian Sertifikasi Kompetensi." *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 11(2):173–81. Doi: 10.52236/Ih.V11i2.341.
- Asrulla et al. 2024. "Populasi Dan Sampling ( Kuantitatif ), Serta Pemilihan Informan Kunci Populasi Dan Sampling ( Kuantitatif ), Serta Pemilihan Informan Kunci ( Kualitatif ) Dalam Pendekatan Praktis." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(3):7.
- Astuti, Budi et al. 2024. "Peningkatan Keterampilan Guru BK Dalam Menentukan Diagnosis Dan Prognosis Masalah Siswa Menggunakan Pendekatan REBT." *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 4(1):2. doi: 10.36420/dawa.
- Difa Sukma Milenia et al. 2023. "Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri Pada Siswa Korban Bullying." *CERDAS - Jurnal Pendidikan* 2(1):44–54. doi: 10.58794/cerdas.v2i1.455.
- Djaali. 2021. *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Elicia, Yulia Sherly et al. 2023. "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Kecanduan Internet Pada Siswa SMP Negeri 3 Nganjuk." 7.
- Febrianti, Elisabeth Ayu et al. 2020. "Pemanfaatan Buku Panduan Dalam Melaksanakan Konseling Kelompok." 1(1):3.
- Firmansyah, Rahmad. 2025. "REBT Counseling Approach in Overcoming for The Trauma of Children Victims of Domestic Violence." *Journal of Psychology, Counseling and Education* 3(1):5.
- Habsy, Bakhrudin All et al. 2024. "Konsep Dasar Konseling Pendekatan Realita Kelompok Menggunakan." *Jurnal Pendidikan Non Formal* 1(4):2.
- Hasanah, Khoiriyatun et al. 2024. "Efektifitas Teknik Rational Emotif Behavior

- Therapy (REBT) Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Tahfidz Di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember.* *Journal Scientific Of Mandalika (Jsm)* 5(3):123–31.
- Hasanah, Nurul et al. 2021. “Sosialisasi Tentang Pentingnya Pendidikan Tingkat Perguruan Tinggi Kepada Masyarakat Desa Jaring Halus.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)* 2(1):23–29.
- Hasnida, N. L. L. 2016. *Konseling Kelompok*.
- Hayat, Abdul. 2017. “Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya.” *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12(1):52–63. doi: 10.18592/khazanah.v12i1.301.
- Huda, Sholikhul et al. 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* 11(1):73–80.
- Kamaruzzaman. 2016. *Bimbingan Dan Konseling*. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy.
- Muhmin, Andi Hidayat. 2018. “Pentingnya Pengembangan Soft Skills Mahasiswa Di Perguruan Tinggi.” *Forum Ilmiah* 15(2):330–38.
- Mukminina, Mulia et al. 2020. “Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi UTBK.” *Jurnal Humaniora* 5(3):110.
- Nugraha, Aditya Dedy. 2020. “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam.” *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2(1):1–22. doi: 10.18326/ijip.v2i1.1-22.
- Nuphus, Fitriana Nurhayatun et al. 2019. “Sistem Informasi Akreditasi Perguruan Tinggi (SIAP) Untuk Pengisian Borang Standar 3 BAN-PT.” *Jurnal Sistem Dan Teknologi Informasi (JUSTIN)* 7(2):130. doi: 10.26418/justin.v7i2.32506.
- Pikoli, Amr Yazid. 2023. “Pengaruh Self Efficacy Dan Impostor Syndrome Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa.” 31–33.
- Purnama, Diah Et Al. 2023. “Konseling Individu Berbasis REBT Untuk Menangani Siswa Korban Bullying Verbal.” *Change Think Journal* 2(3):228–34.
- Putri, Anastasia et al. 2022. “Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Universitas Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Tingkat Akhir Dalam Situasi Covid-19.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4(2):365–72. doi: 10.51214/bocp.v4i2.266.
- Qausya Faviandhani et al. 2018. “Analisis Sentimen Mahasiswa Manajemen Tahun Pertama Terhadap Standar Akreditasi Institusi Perguruan Tinggi Swasta Xyz.” *Magistra Jurnal Ilmu Manajemen (Online)* 2(2):94.
- Qonita, Lutfiatul et al. 2024. “Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Unsiq.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 1(1):1.
- Ratu, Bau. 2014. “Psikologi Humanistik (Carl Rogers) Dalam Bimbingan Dan Konseling.” *Kreatif* 1(1):12–17.
- Rosya, Marlina. 2022. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi

- Pembelajaran Daring.” 9–31.
- Sari, Citra et al. 2018. “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik SMP It Masjid Syuhadak Yogyakarta.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3(1):160–61.
- Spielberger, Charles D. 2013. *ANXIETY Current Trends in Theory and Research*.
- Sugiono, Prof. Dr. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Sugiyono. 2015. *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Swarjana, I. Ketut. 2022. *POPULASI-SAMPEL Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian*. Penerbit Andi.
- Thahir, Andi et al. 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. doi: 10.24042/kons.v3i2.560.
- Utomo, Prio. 2021. “MODEL KONSELING KELOMPOK BERBASIS TERAPI BERMAIN ASOSIATIF.” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3(2):56–72.
- Wirtati, Ira et al. 2024. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik REBT Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring.” *Jurnal Kependidikan* 13(3):3588–89.
- Wulandari, Nilas Siti et al. 2024. “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dan Meningkatkan Kepercayaan Siswa Kelas XII Dalam Mengikuti Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri Di MAN 1 Aceh Tenggara 2023 Madani : *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*.” 2(1):107–10.
- Yanuardianto, Elga. 2019. “TEORI KOGNITIF SOSIAL ALBERT BANDURA.” *Universitas Islam Jember* 01(02):97.
- Yunus, Rasid et al. 2021. “Sosialisasi Pentingnya Melanjutkan Pendidikan Ke Perguruan Tinggi Di Desa Padengo Kecamatan Popayato Barat Kabupaten Pohuwato.” *Jurnal Abdidas* 2(2):431–34. doi: 10.31004/abdidas.v2i2.280.



**Lampiran 1 : Instrumen Pra Penelitian**

**INSTRUMENT PENELITIAN  
KECEMASAN SISWA MASUK PERGURUAN TINGGI  
DI SMA NEGRI 2 KERINCI**



**OLEH**

**ERICK DWI SATRIA  
NIM 2010207071**

**DOSEN PEMBIMBING :**

**Harmalis. M, psi  
Betaria Putra, M.Pd.**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
TAHUN 2024M/ 1446 H**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, instrumen penelitian yang berjudul “Kecemasan Siswa Masuk Perguruan Tinggi di SMA Negeri 2 Kerinci” ini dapat disusun dengan baik. Instrumen ini dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi proses masuk perguruan tinggi, dengan harapan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai aspek-aspek emosional yang memengaruhi siswa.

Data yang diperoleh dari instrumen ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menyusun strategi pendampingan dan bimbingan yang lebih efektif bagi siswa SMA, khususnya di SMA Negeri 2 Kerinci. Kami menyadari bahwa penyusunan instrumen ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih kepada guru, siswa, serta semua pihak yang telah memberikan waktu, tenaga, dan masukan berharga dalam proses penyusunan hingga tahap penyelesaian instrumen ini. Kami juga sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan instrumen ini di masa mendatang.

Semoga instrumen ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan dan psikologi Kerinci.

Hormat kami,

**K E R I N C I**

Erick Dwi Satria

## Skala Penelitian Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi

Nama :  
Kelas :  
Usia :  
Jenis Kelamin :  
Alamat :  
No. Hp :

### **Petunjuk :**

Berikut disajikan beberapa pernyataan tentang Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi. anda diminta untuk memilih salah satu alternatif respon dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom yang telah disediakan. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

### **Keterangan :**

SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI

**Lampiran 2 : Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi**

**KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN KECEMASAN  
MASUK PERGURUAN TINGGI**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi	Mood	Individu merasa tegang	1,2,3	4	4
		Individu merasa khawatir	5,6		2
		Individu merasa gugup	7,8	9	3
		Individu merasa takut	10,11	12	3
	Kognitif	Merasa sulit berkonsentrasi	13,14	15	3
		Tidak mampu dalam menyikapi atau mengambil keputusan	16,17	18	3
	Somatik	Jantung berdebar cepat	19,20	21	3
		Tangan mudah berkeringat	22,23		2
	Motorik	Gemetar	24,25		2
		Terburu-buru	26,27		2

Angket ini diadopsi dari teori Holmes (1991) yaitu mood, kognitif, motorik, dan somatik.

### Skala Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi

No	Pernyataan	Alternatif Responden			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tegang dan cemas ketika memikirkan ujian masuk perguruan tinggi.				
2.	Saya mengelola ketegangan dengan memikirkan solusi yang tepat.				
3.	Persaingan di perguruan tinggi membuat saya merasa tegang.				
4.	Saya tenang saat memikirkan masuk perguruan tinggi.				
5.	Saya khawatir akan kegagalan di dunia perkuliahan.				
6.	Saya berlatih soal ujian meskipun ada rasa khawatir.				
7.	Saya menyelesaikan tugas persiapan meskipun merasa gugup.				
8.	Saya merasa sangat gugup ketika membayangkan perguruan tinggi.				
9.	Saya tenang meski banyak persiapan yang dilakukan.				
10.	Saya merasa takut untuk mendaftar di perguruan tinggi yang saya inginkan.				
11.	Saya takut menghadapi dunia perkuliahan.				
12.	Saya menghadapi seleksi perguruan tinggi tanpa menghindari tahapannya.				
13.	Saya tetap belajar meskipun sulit konsentrasi.				
14.	Kecemasan tentang kuliah mengganggu konsentrasi saya.				
15.	Saya tetap fokus meskipun menghadapi persiapan perkuliahan.				
16.	Saya bingung dalam menyikapi rencana masuk perguruan tinggi.				
17.	Kegelisahan tentang masa depan perguruan tinggi membuat saya tidak bisa mengambil keputusan.				
18.	Saya tegas dalam mengambil keputusan terkait perguruan tinggi.				

19.	Jantung saya berdebar kencang saat menghadapi persiapan masuk perguruan tinggi.				
20.	Jantung saya berdebar kencang, tetapi saya tetap fokus pada tugas yang diberikan.				
21.	Saya tetap merasa nyaman saat berbicara tentang persiapan perguruan tinggi.				
22.	Tangan saya sering berkeringat saat membayangkan masuk perguruan tinggi.				
23.	Meskipun tangan berkeringat, saya tetap menulis catatan persiapan ujian.				
24.	Tangan saya gemetar setiap kali memikirkan ujian atau tes masuk perguruan tinggi.				
25.	Saya cemas dan gemetar setiap kali berbicara tentang masa depan atau kuliah.				
26.	Ketika memikirkan ujian masuk perguruan tinggi, saya segera menyelesaikan semuanya dengan cepat.				
27.	Saya terburu-buru untuk mempersiapkan ujian masuk perguruan tinggi dan tidak punya cukup waktu.				



**Lampiran 3 : Tabulasi data prapenelitian**

Responden	Item Pernyataan												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>1</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>2</b>	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>3</b>	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3
<b>4</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>5</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>6</b>	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>7</b>	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3
<b>8</b>	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4
<b>9</b>	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4
<b>10</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>11</b>	4	4	3	4	3	4	2	4	2	2	3	3	4
<b>12</b>	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>13</b>	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>14</b>	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3
<b>15</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
<b>16</b>	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3
<b>17</b>	1	2	2	2	4	3	3	2	2	1	2	1	1
<b>18</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
<b>19</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2

<b>20</b>	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
<b>21</b>	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
<b>22</b>	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
<b>23</b>	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
<b>24</b>	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
<b>25</b>	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4
<b>26</b>	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4
<b>27</b>	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>28</b>	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>29</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4
<b>30</b>	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3
<b>31</b>	4	4	4	4	2	4	2	2	3	2	4	4	4
<b>32</b>	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>33</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
<b>34</b>	2	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4
<b>35</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>36</b>	2	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4
<b>37</b>	4	4	3	4	3	2	4	4	2	2	4	4	4
<b>38</b>	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4
<b>39</b>	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3
<b>40</b>	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1
<b>41</b>	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4
<b>42</b>	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
<b>43</b>	3	3	2	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3
<b>44</b>	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4

<b>45</b>	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4
<b>46</b>	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2
<b>47</b>	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3
<b>48</b>	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
<b>49</b>	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	4	1
<b>50</b>	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	4
<b>51</b>	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1
<b>52</b>	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	1	4
<b>53</b>	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	4
<b>54</b>	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
<b>55</b>	4	4	3	4	3	3	2	4	2	2	4	1	4
<b>56</b>	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2
<b>57</b>	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	1	4
<b>58</b>	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	1	4
<b>59</b>	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1
<b>60</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1
<b>61</b>	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	1	4
<b>62</b>	4	3	4	2	2	4	4	2	4	3	4	4	2
<b>63</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	1	4
<b>64</b>	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	4	1
<b>65</b>	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4
<b>66</b>	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	1	4
<b>67</b>	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2
<b>68</b>	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	1	3
<b>69</b>	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	3	1	3





4	3	3	3	4	4	1	4	3	3	4	4	4	3	92
2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	75
4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	94
4	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	98
3	4	2	4	2	2	2	3	4	2	2	2	2	4	64
4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
2	2	2	4	3	3	3	1	3	4	4	4	2	2	56
3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	92
4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	93
4	4	4	4	4	4	2	1	4	2	4	2	2	4	84
4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	94
2	2	2	2	1	2	4	1	3	2	2	2	4	4	79
4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	1	3	91
4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	91
3	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	3	70
2	4	3	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	65
3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	88
2	3	2	4	4	3	4	1	2	2	1	2	2	1	82
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	90
2	3	4	4	1	3	3	1	1	1	1	3	3	1	65
2	2	1	2	1	1	4	1	1	1	1	3	4	4	74
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	92
4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
3	1	4	4	4	4	3	1	4	4	4	3	3	4	88
4	4	4	2	4	4	3	1	4	4	4	3	3	4	88

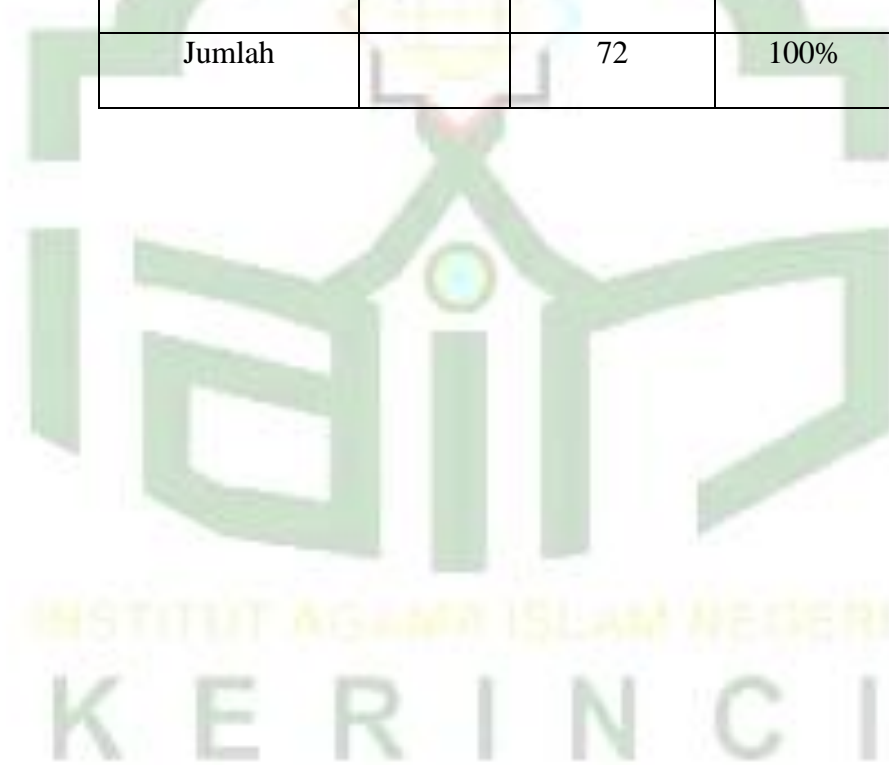
4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	95
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	98
3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	89



**Lampiran 4 : Hasil Perhitungan Tabulasi Data Pra Penelitian**

**Hasil Perhitungan Tabulasi Data Pra Penelitian mengenai Tingkat Kecemasan Siswa Masuk Perguruan Tinggi Di SMAN 2 Kerinci**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Sangat Tinggi	86 – 100	52	72,22%
Tinggi	71 – 85	8	11,11%
Sedang	56 – 70	12	16.67%
Rendah	41 – 55	0	0%
Sangat Rendah	25 – 40	0	0%
Jumlah		72	100%



**Lampiran 5 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas**  
**Hasil Uji Validitas**  
**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	83.28	174.457	.419	.764	.882
X02	83.43	167.939	.628	.823	.877
X03	83.28	163.894	.778	.879	.873
X04	83.28	162.457	.771	.857	.872
X05	83.17	167.915	.698	.790	.875
X06	83.29	163.055	.772	.832	.873
X07	83.54	167.322	.606	.791	.877
X08	83.29	165.111	.677	.812	.875
X09	83.24	162.296	.777	.856	.872
X10	83.36	163.924	.696	.832	.874
X11	83.26	163.803	.737	.838	.873
X12	83.63	183.280	.025	.594	.894
X13	83.26	162.253	.757	.830	.873
X14	83.04	170.491	.679	.717	.877
X15	82.97	180.140	.235	.480	.885
X16	83.10	180.399	.197	.552	.886
X17	82.89	181.649	.174	.567	.886
X18	83.28	178.485	.220	.629	.887
X19	83.06	180.476	.201	.507	.886
X20	82.96	181.871	.154	.316	.887
X21	83.24	177.563	.224	.444	.887
X22	83.04	178.998	.238	.388	.886
X23	83.00	179.352	.248	.580	.885
X24	83.13	177.773	.267	.616	.885
X25	83.18	180.939	.190	.587	.886
X26	83.19	181.088	.155	.574	.887
X27	83.10	176.765	.309	.468	.884

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.885	.880	27

**Lampiran 6 : Instrumen Penelitian**

**INSTRUMENT PENELITIAN  
KECEMASAN SISWA MASUK PERGURUAN TINGGI  
DI SMA NEGRI 2 KERINCI**



**OLEH**

**ERICK DWI SATRIA  
NIM 2010207071**

**DOSEN PEMBIMBING :**

**Harmalis. M, psi  
Betaria Putra, M.Pd.**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
TAHUN 2024M/ 1446 H**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, instrumen penelitian yang berjudul “Kecemasan Siswa Masuk Perguruan Tinggi di SMA Negeri 2 Kerinci” ini dapat disusun dengan baik. Instrumen ini dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi proses masuk perguruan tinggi, dengan harapan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai aspek-aspek emosional yang memengaruhi siswa.

Data yang diperoleh dari instrumen ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menyusun strategi pendampingan dan bimbingan yang lebih efektif bagi siswa SMA, khususnya di SMA Negeri 2 Kerinci. Kami menyadari bahwa penyusunan instrumen ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih kepada guru, siswa, serta semua pihak yang telah memberikan waktu, tenaga, dan masukan berharga dalam proses penyusunan hingga tahap penyelesaian instrumen ini. Kami juga sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan instrumen ini di masa mendatang.

Semoga instrumen ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan dan psikologi Kerinci.

Hormat kami,

Erick Dwi Satria

## Skala Penelitian Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat :

No. Hp :

**Petunjuk :**

Berikut disajikan beberapa pernyataan tentang Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif respon dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom yang telah disediakan. Oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

**Keterangan :**

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

**Lampiran 7 : Kuesioner Instrumen Penelitian**

**KUESIONER INSTRUMEN PENELITIAN KECEMASAN**

**MASUK PERGURUAN TINGGI**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi	Mood	Individu merasa tegang	1,2,3	4	4
		Individu merasa khawatir	5,6		2
		Individu merasa gugup	7,8	9	3
		Individu merasa takut	10,11		2
	Kognitif	Merasa sulit berkonsentrasi	12,13	14	3
		Tidak mampu dalam menyikapi atau mengambil keputusan	15,16		2
	Somatik	Jantung berdebar cepat	17,18	19	3
		Tangan mudah berkeringat	20,21		2
	Motorik	Gemetar	22,23		2
		Terburu-buru	24,25		2

Angket ini diadopsi dari teori Holmes (1991) yaitu mood, kognitif, motorik, dan somatik.

### 1. Skala Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi

No.	Pernyataan	Alternatif Responden			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tegang dan cemas ketika memikirkan ujian masuk perguruan tinggi.				
2.	Saya mengelola ketegangan dengan memikirkan solusi yang tepat.				
3.	Persaingan di perguruan tinggi membuat saya merasa tegang.				
4.	Saya tenang saat memikirkan masuk perguruan tinggi.				
5.	Saya khawatir akan kegagalan di dunia perkuliahan.				
6.	Saya berlatih soal ujian meskipun ada rasa khawatir.				
7.	Saya menyelesaikan tugas persiapan meskipun merasa gugup.				
8.	Saya merasa sangat gugup ketika membayangkan perguruan tinggi.				
9.	Saya tenang mesiki banyak persiapan yang dilakukan.				
10.	Saya merasa takut untuk mendaftar di perguruan tinggi yang saya inginkan.				
11.	Saya takut menghadapi dunia perkuliahan.				
12.	Saya tetap belajar meskipun sulit konsentrasi.				
13.	Kecemasan tentang kuliah mengganggu konsentrasi saya.				
14.	Saya tetap fokus meskipun menghadapi persiapan perkuliahan.				
15.	Saya bingung dalam menyikapi rencana masuk perguruan tinggi.				
16.	Kegelisahan tentang masa depan perguruan tinggi membuat saya tidak bisa mengambil keputusan.				
17.	Jantung saya berdebar kencang saat menghadapi persiapan masuk perguruan tinggi.				
18.	Jantung saya berdebar kencang, tetapi saya tetap fokus pada tugas yang diberikan.				

No.	Pernyataan	Alternatif Responden			
		SS	S	TS	STS
19.	Saya tetap merasa nyaman saat berbicara tentang persiapan perguruan tinggi.				
20.	Tangan saya sering berkeringat saat membayangkan masuk perguruan tinggi.				
21.	Meskipun tangan berkeringat, saya tetap menulis catatan persiapan ujian.				
22.	Tangan saya gemetar setiap kali memikirkan ujian atau tes masuk perguruan tinggi.				
23.	Saya cemas dan gemetar setiap kali berbicara tentang masa depan atau kuliah.				
24.	Ketika memikirkan ujian masuk perguruan tinggi, saya segera menyelesaikan semuanya dengan cepat.				
25.	Saya terburu-buru untuk mempersiapkan ujian masuk perguruan tinggi dan tidak punya cukup waktu.				

**Lampiran 8 : Hasil Tabulasi Data Penelitian**

Responden	Item																									Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	88
2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	92
3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	1	4	83
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	51
5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	54
6	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	55
7	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	4	4	1	82
8	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	1	3	4	4	4	3	3	86
9	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	82
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	88
11	4	4	3	4	3	4	2	4	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	86
12	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	56
13	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	60
14	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	88
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	88
16	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	1	84
17	1	2	2	2	4	3	3	2	2	1	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	74
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	4	3	2	3	4	4	89
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	90
20	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	92

21	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	91	
22	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	92
23	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	92
24	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	84
25	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	86
26	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1	3	3	3	82
27	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94
28	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	92
29	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	81
30	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	91
31	4	4	4	4	2	4	2	2	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	85
32	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	59
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	84
34	2	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	91	
35	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	3	4	93	
36	2	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	76
37	4	4	3	4	3	2	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	85
38	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	1	4	87
39	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	90	
40	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	62
41	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	4	80
42	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	89
43	3	3	2	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70
44	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94
45	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	1	4	3	3	4	4	4	3	84

46	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	71		
47	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	88	
48	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	92		
49	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	3	4	2	4	2	2	3	4	2	2	2	4	60	
50	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94		
51	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	3	3	1	3	4	4	4	2	2	50
52	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	84
53	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	86
54	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	2	4	2	2	4	75
55	4	4	3	4	3	3	2	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	87
56	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	1	3	2	2	2	4	4	72
57	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	1	3	85
58	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	88
59	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	3	60
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	3	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	52
61	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	88
62	4	3	4	2	2	4	4	2	4	3	4	2	2	3	2	4	3	4	1	2	2	1	2	2	1	67
63	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	83
64	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	3	4	4	3	3	1	1	1	1	3	3	1	48
65	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	1	2	1	4	1	1	1	1	3	4	4	57
66	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	88
67	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94
68	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	1	4	4	4	3	1	4	4	4	3	3	4	82
69	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	3	3	4	4	4	2	4	3	1	4	4	4	3	3	4	84
70	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	96

71	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	95
72	4	3	3	1	4	4	4	3	4	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88



**Lampiran 9 : Hasil Perhitungan Tabulasi Penelitian**

**Hasil Perhitungan Tabulasi Penelitian mengenai Tingkat Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi Di SMAN 2 Kerinci**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Sangat Tinggi	86 – 100	35	48.61%
Tinggi	71 – 85	22	30.56%
Sedang	56 – 70	9	12.50%
Rendah	41 – 55	6	8.33%
Sangat Rendah	25 – 40	0	0.00%
Jumlah		72	100%



### Lampiran 10 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian

Item	r-hitung	r-tabel	V/T
1	0,486	0,194	V
2	0,675	0,194	V
3	0,798	0,194	V
4	0,789	0,194	V
5	0,735	0,194	V
6	0,798	0,194	V
7	0,668	0,194	V
8	0,723	0,194	V
9	0,806	0,194	V
10	0,735	0,194	V
11	0,742	0,194	V
12	0,769	0,194	V
13	0,703	0,194	V
14	0,274	0,194	V
15	0,257	0,194	V
16	0,214	0,194	V
17	0,262	0,194	V
18	0,224	0,194	V
19	0,329	0,194	V
20	0,314	0,194	V
21	0,327	0,194	V
22	0,353	0,194	V
23	0,271	0,194	V
24	0,257	0,194	V
25	0,408	0,194	V

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	25

**Lampiran 11 : Hasil *Pre-Test* Siswa Kelompok Eksperimen**

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Jumlah	
16	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	1	84	
17	1	2	2	2	4	3	3	2	2	1	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	74
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	84	
36	2	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	76	
37	4	4	3	4	3	2	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	85	
45	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	1	4	3	3	4	4	4	3	84	
46	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	71	
53	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	86	
54	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	2	4	2	2	4	75	
61	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	88	
Jumlah	28	29	30	33	33	33	30	32	30	33	36	34	34	33	33	33	33	33	28	34	35	33	33	31	35	807	



**Lampiran 12 : Hasil *Post-Test* Siswa Kelompok Eksperimen**

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Jumlah
16	1	3	2	1	3	3	3	2	1	4	4	3	4	4	4	2	2	2	1	4	4	3	1	3	1	65
17	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	3	4	4	4	1	3	4	2	3	4	1	53
33	4	4	4	3	1	4	2	1	2	2	4	2	4	3	1	1	2	2	4	4	1	1	2	3	1	62
36	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	3	4	1	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	42
37	3	3	1	4	3	1	4	4	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	2	3	2	3	2	65
45	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	4	4	1	2	3	1	3	1	4	2	2	2	4	4	2	61
46	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	3	4	2	1	4	42
53	2	2	4	4	1	4	3	3	2	3	3	4	3	2	1	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2	63
54	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	3	2	4	3	2	1	1	2	4	1	1	2	50
61	2	3	2	1	2	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	4	63



**Lampiran 13 : Data Tingkat Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi SMAN 2 Kerinci**

Kategori	Interval	Kelompok Penelitian Eksperimen		Mean	
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Sangat Tinggi	86 – 100	2	0	80.7	56.6
Tinggi	71 – 85	8	0		
Sedang	56 – 70	0	6		
Rendah	41 – 55	0	4		
Sangat Rendah	25 – 40	0	0		





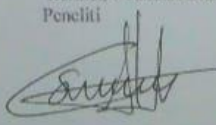
**Lampiran 14 : Hasil Analisis Statistik Deskriptif *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen**

<b>Statistics</b>			
N	Valid	pre	post
		10	10
N	Missing	0	0
Mean		80.70	56.60
Median		84.00	61.50
Variance		36.233	83.822
Minimum		71	42
Maximum		88	65
Sum		807	566

<b>Pre</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	71	1	10.0	10.0	10.0
	74	1	10.0	10.0	20.0
	75	1	10.0	10.0	30.0
	76	1	10.0	10.0	40.0
	84	3	30.0	30.0	70.0
	85	1	10.0	10.0	80.0
	86	1	10.0	10.0	90.0
	88	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

<b>Post</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	42	2	20.0	20.0	20.0
	50	1	10.0	10.0	30.0
	53	1	10.0	10.0	40.0
	61	1	10.0	10.0	50.0
	62	1	10.0	10.0	60.0
	63	2	20.0	20.0	80.0
	65	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

 <p><b>SMAN 2 KERINCI</b></p>	<p><b>RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK PADA SISWA KELAS XII SMAN 2 KERINCI</b></p>	
<p><b>IDENTITAS SEKOLAH</b> SMAN 2 KERINCI</p> <p><b>KELAS</b> XII</p> <p><b>SASARAN LAYANAN</b> Siswa kelas XII yang mengalami kecemasan tinggi dalam menghadapi masuk perguruan tinggi</p> <p><b>BIDANG LAYANAN</b> PRIBADI</p> <p><b>TOPIC BAHANAN/ PERMASALAHAN</b> Mengatasi Kecemasan Masuk Perguruan Tinggi dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</p> <p><b>PERTEMUAN KE</b> Ke Satu (1)</p> <p><b>ALOKASI WAKTU</b> 1x45 Menit</p> <p><b>TANGGAL PELAKSANAAN</b> 9 JANUARI 2025</p> <p><b>ALAT/MEDIA</b> Kursi</p> <p><b>METODE</b> Diskusi Kelompok</p>	<p><b>TUJUAN LAYANAN</b> Tujuan dari layanan ini adalah untuk membangun kepercayaan dan kenyamanan dalam kelompok. Selain itu, layanan ini bertujuan untuk menjelaskan manfaat konseling kelompok, mengidentifikasi perasaan awal siswa terhadap kecemasan akademik, serta mengenalkan konsep dasar Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) agar siswa lebih memahami bagaimana pikiran mereka dapat mempengaruhi emosi dan perilaku.</p> <p><b>LAYANAN/PROSEDUR</b> <b>Pembukaan</b> Konselor membuka sesi dengan perkenalan diri dan ice breaking untuk menciptakan suasana yang nyaman. Setelah itu, konselor menjelaskan tujuan sesi dan aturan yang harus dipatuhi, seperti menjaga kerahasiaan dan saling menghormati.</p> <p><b>Kegiatan Inti</b> Diskusi dimulai dengan menanyakan kecemasan peserta tentang ujian masuk perguruan tinggi. Peserta berbagi pengalaman dan perasaan mereka. Konselor kemudian menjelaskan konsep dasar Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), menyoroti bagaimana pikiran irasional mempengaruhi perasaan dan perilaku. Peserta diajak untuk memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan tindakan mereka dalam menghadapi kecemasan.</p> <p><b>Penutup</b> Konselor menyimpulkan diskusi dengan menegaskan poin-poin penting tentang REBT dan cara mengelola kecemasan. Peserta diberi tugas kecil untuk menuliskan situasi yang membuat mereka cemas dan cara mereka menghadapinya. Sesi diakhiri dengan refleksi dan umpan balik dari peserta mengenai pembelajaran yang didapat.</p> <p><b>PENILAIAN/EVALUASI</b> <b>Evaluasi Proses</b> Anggota kelompok ikut aktif dalam berdiskusi dan tanya jawab</p> <p><b>Evaluasi Hasil</b> - Self-report dari peserta tentang perasaan awal mereka terhadap konseling kelompok - Catatan refleksi tentang pengalaman sesi pertama</p>	
	<p>Kerinci, 9 Januari 2025 Peneliti</p>  <p><b>ERICK DWI SATRIA</b> NIM 2010207071</p>	



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK PADA SISWA  
KELAS XII SMAN 2 KERINCI**



**IDENTITAS SEKOLAH**

SMAN 2 KERINCI

**KELAS**

XII

**SASARAN LAYANAN**

Siswa kelas XII yang mengalami kecemasan tinggi dalam menghadapi masuk perguruan tinggi

**BIDANG LAYANAN**

PRIBADI

**TOPIK BAHASAN/  
PERMASALAHAN**

Mengenal Pikiran Irasional yang Memicu Kecemasan

**PERTEMUAN KE**

Ke dua (2)

**ALOKASI WAKTU**

1x45 Menit

**TANGGAL  
PELAKSANAAN**

16 JANUARI 2025

**ALAT/MEDIA**

Kursi

**METODE**

Diskusi Kelompok

**TUJUAN LAYANAN**

Tujuan dari layanan ini adalah membantu siswa mengenal pikiran irasional yang memicu kecemasan mereka terhadap perguruan tinggi. Selain itu, layanan ini bertujuan untuk mengajarkan siswa bagaimana mengidentifikasi pola pikir negatif yang dapat menghambat perkembangan diri serta memberikan pemahaman awal tentang bagaimana pikiran dapat mempengaruhi emosi dan tindakan mereka.

**LAYANAN/PROSEDUR**

**Pembukaan**

Konselor memulai sesi dengan menyampaikan tujuan pertemuan kedua dan mengajak peserta untuk merefleksikan kembali materi serta pengalaman dari sesi sebelumnya. Untuk menciptakan suasana yang nyaman, konselor melakukan ice breaking ringan agar peserta lebih rileks dan siap mengikuti sesi.

**Kegiatan Inti**

Dalam sesi ini, konselor menjelaskan konsep pikiran irasional dan bagaimana hal tersebut dapat memperburuk kecemasan. Peserta diajak untuk berdiskusi dalam kelompok mengenai pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi kecemasan akademik. Setelah itu, kelompok mendiskusikan pola pikir irasional yang sering terjadi dan mencari cara untuk menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional.

**Penutup**

Konselor menyimpulkan hasil diskusi dengan menegaskan kembali pentingnya mengenali pikiran irasional dan mengubahnya menjadi lebih adaptif. Peserta diberikan tugas kecil untuk mencatat pikiran irasional yang mereka alami dalam keseharian hingga pertemuan berikutnya. Sesi diakhiri dengan refleksi dan umpan balik dari peserta mengenai manfaat yang mereka peroleh, serta bagaimana pemahaman mereka tentang kecemasan dan pikiran irasional berkembang setelah mengikuti sesi ini.

**PENILAIAN/EVALUASI**

**Evaluasi Proses**

Anggota kelompok ikut aktif dalam berdiskusi dan tanya jawab

**Evaluasi Hasil**

- Self-report dari peserta tentang perasaan awal mereka terhadap konsep pikiran irasional
- Refleksi tentang pengalaman kedua

Kerinci, 16 Januari 2025  
Peneliti

ERICK DWI Satria  
NIM 2010207071



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK PADA SISWA  
KELAS XII SMAN 2 KERINCI



IDENTITAS SEKOLAH

SMAN 2 KERINCI

KELAS

XII

SASARAN LAYANAN

Siswa kelas XII yang mengalami kecemasan tinggi dalam menghadapi masuk perguruan tinggi

BIDANG LAYANAN

PRIBADI

TOPIK BAHASAN/  
PERMASALAHAN

Mengubah Pikiran irasional  
Menjadi Rasional

PERTEMUAN KE

Ke Tiga (3)

ALOKASI WAKTU

1x45 Menit

TANGGAL  
PELAKSANAAN

23 JANUARI 2025

ALAT/MEUBA

Kursi

METODE

Diskusi Kelompok

TUJUAN LAYANAN

Layanan ini bertujuan untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pikiran irasional yang menyebabkan kecemasan menjadi pikiran yang lebih rasional. Siswa akan belajar bagaimana menantang keyakinan negatif mereka dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih logis, realistis, dan sehat sehingga mereka dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri.

LAYANAN/PROSEDUR

Pembukaan

Konselor membuka sesi dengan menyampaikan tujuan, merefleksikan sesi sebelumnya, dan melakukan ice breaking untuk meningkatkan keterlibatan peserta.

Kegiatan Inti

Konselor menjelaskan cara mengidentifikasi dan menantang pikiran irasional yang memicu kecemasan. Peserta berdiskusi tentang pengalaman mereka dan menganalisis studi kasus untuk memahami cara mengatasi pikiran negatif.

Penutup

Konselor menyimpulkan diskusi, menekankan pentingnya mengubah pikiran irasional menjadi rasional. Peserta diberi tugas mencatat situasi yang memicu kecemasan dan bagaimana mereka mengatasinya. Sesi ditutup dengan refleksi dan umpan balik peserta.

PENILAIAN/EVALUASI

Evaluasi Proses

Penilaian Segera

Evaluasi Hasil

Peserta lebih memahami pola pikir rasional dan mampu mengelola emosi.

Kerinci, 23 Januari 2025  
Peneliti

ERICK DWI SATRIA  
NIM 2010207071



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK PADA SISWA  
KELAS XII SMAN 2 KERINCI**



**IDENTITAS SEKOLAH**

SMAN 2 KERINCI

KELAS

XII

**SASARAN LAYANAN**

Siswa kelas XII yang mengalami kecemasan tinggi dalam menghadapi masuk perguruan tinggi

**BIDANG LAYANAN**

PRIBADI

**TOPIK BAHASAN/  
PERMASALAHAN**

Strategi Mengatasi Overthinking dalam Kehidupan Sehari-hari

**PERTEMUAN KE**

Ke Empat (4)

**ALOKASI WAKTU**

1x45 Menit

**TANGGAL  
PELAKSANAAN**

30 JANUARI 2025

**ALAT/MEDIA**

Kursi

**METODE**

Diskusi Kelompok

**TUJUAN LAYANAN**

Layanan ini bertujuan untuk membantu siswa mengenali dan mengatasi overthinking yang dapat menyebabkan kecemasan dan menghambat produktivitas. Siswa akan belajar strategi untuk menghentikan pikiran berlebihan, mengambil keputusan dengan lebih tenang, dan menerapkan pola pikir yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**LAYANAN/PROSEDUR**

**Pembuka**

- Konselor menyampaikan tujuan sesi keempat
- Refleksi singkat dari sesi sebelumnya
- Ice breaking ringan untuk meningkatkan keterlibatan siswa

**Kegiatan Inti**

- Konselor menjelaskan konsep overthinking dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental
- Diskusi kelompok tentang pengalaman siswa dalam menghadapi overthinking
- Latihan individu: Mengidentifikasi pola overthinking dan strategi untuk mengatasinya
- Simulasi dan role-playing penerapan teknik mengatasi overthinking

**Penutup**

- Kesimpulan dari diskusi
- Memberikan tugas kecil: Mencatat momen overthinking yang terjadi dalam seminggu dan cara mengatasinya
- Refleksi dan umpan balik dari peserta

**PENILAIAN/EVALUASI**

**Evaluasi Proses**

Penilaian Segera

**Evaluasi Hasil**

Peserta mampu mengenali pola overthinking mereka sendiri.

Kerinci, 30 Januari 2025  
Peneliti

ERICK DWI SATRIA  
NIM 2010207071



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK PADA SISWA  
KELAS XII SMAN 2 KERINCI



IDENTITAS SEKOLAH

SMAN 2 KERINCI

KELAS

XII

SASARAN LAYANAN

Siswa kelas XII yang mengalami kecemasan tinggi dalam menghadapi masuk perguruan tinggi

BIDANG LAYANAN

PRIBADI

TOPIK BAHASAN/  
PERMASALAHAN

Menggunakan Pola Pikir Rasional dalam Mengambil Keputusan

PERTEMUAN KE

Ke Lima (5)

ALOKASI WAKTU

1x45 Menit

TANGGAL  
PELAKSANAAN

6 FEBRUARI 2025

ALAT/MEDIA

Kursi

METODE

Diskusi Kelompok

TUJUAN LAYANAN

Layanan ini bertujuan untuk membantu siswa memahami pentingnya berpikir rasional dalam mengambil keputusan. Dengan menerapkan pola pikir rasional, siswa dapat mengevaluasi berbagai pilihan dengan lebih objektif, menghindari keputusan impulsif, dan menghadapi tantangan akademik serta sosial dengan lebih percaya diri.

LAYANAN/PROSEDUR

Pembuka

- Konselor menyampaikan tujuan sesi kelima
- Refleksi singkat dari sesi sebelumnya
- Ice breaking ringan untuk meningkatkan keterlibatan siswa

Kegiatan Inti

- Konselor menjelaskan konsep berpikir rasional dalam pengambilan keputusan
- Diskusi kelompok tentang pengalaman siswa dalam mengambil keputusan penting
- Latihan individu: Menuliskan pengalaman mereka dalam mengambil keputusan dengan cara berpikir rasional
- Simulasi kasus nyata dan analisis bagaimana cara terbaik mengambil keputusan yang logis dan rasional

Penutup

- Kesimpulan dari diskusi
- Memberikan tugas kecil: Mencatat keputusan yang diambil dengan pola pikir rasional selama seminggu
- Refleksi dan umpan balik dari peserta

PENILAIAN/EVALUASI

Evaluasi Proses

Penilaian Segera

Evaluasi Hasil

Anggota kelompok bisa menerapkan cara berpikir kritis

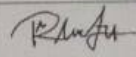
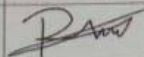
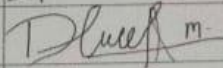
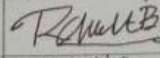
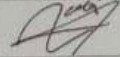
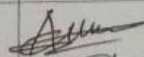
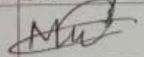
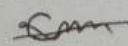
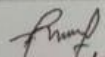
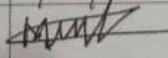
Kerinci, 6 Februari 2025  
Peneliti

ERICK DWI SATRIA  
NIM 2010207071

## PRESENSI PESERTA

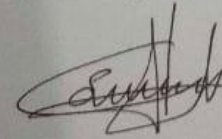
### DAFTAR HADIR ANGGOTA KONSELING KELOMPOK

Hari / Tanggal : Kamis, 9 Januari 2025  
Jenis Layanan : Konseling Kelompok  
Pertemuan ke : Pertama (1)

No.	Nama	L/P	Tanda Tangan
1.	RS	P	
2.	PP	L	
3.	DM	P	
4.	RN	L	
5.	ZA	L	
6.	AA	L	
7.	MA	L	
8.	FD	L	
9.	PN	P	
10.	MF	P	

Kerinci, 9 Januari 2025

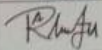
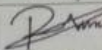
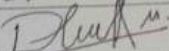
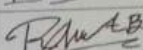

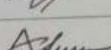
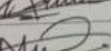
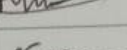

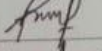
Pemberi Layanan



ERICK DWI SATRIA

DAFTAR HADIR ANGGOTA KONSELING KELOMPOK

Hari / Tanggal : Kamis, 16 Januari 2025  
Jenis Layanan : Konseling Kelompok  
Pertemuan ke : kedua (2)

No.	Nama	L/P	Tanda Tangan
1.	RS	P	
2.	PP	L	
3.	DM	P	
4.	RN	L	
5.	ZA	L	
6.	AA	L	
7.	MA	L	
8.	FD	L	
9.	PN	P	
10.	MF	P	

Kerinci, 16 Januari 2025

Pemberi Layanan



ERICK DWI SATRIA

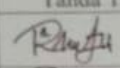
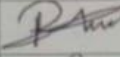
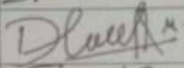
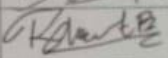

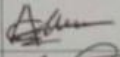
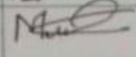
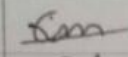
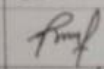
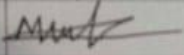
K E R I N C I

DAFTAR HADIR ANGGOTA KONSELING KELOMPOK

Hari / Tanggal : Kamis, 23 Januari 2025

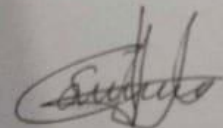
Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Pertemuan ke : Ke tiga (3)

No.	Nama	L/P	Tanda Tangan
1.	RS	P	
2.	PP	L	
3.	DM	P	
4.	RN	L	
5.	ZA	L	
6.	AA	L	
7.	MA	L	
8.	FD	L	
9.	PN	P	
10.	MF	P	

Kerinci, 23 Januari 2025

Pemberi Layanan



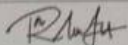
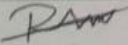
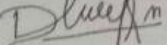
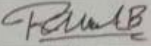

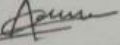
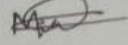
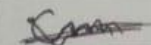

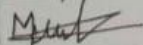
ERICK DWI SATRIA

### DAFTAR HADIR ANGGOTA KONSELING KELOMPOK

Hari / Tanggal : Kamis, 30 Januari 2025

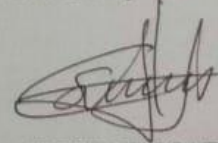
Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Pertemuan ke : 4

No.	Nama	L/P	Tanda Tangan
1.	RS	P	
2.	PP	L	
3.	DM	P	
4.	RN	L	
5.	ZA	L	
6.	AA	L	
7.	MA	L	
8.	FD	L	
9.	PN	P	
10.	MF	P	

Kerinci, 30 Januari 2025

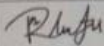
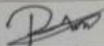
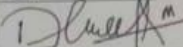
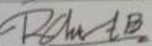

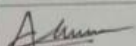
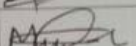
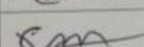

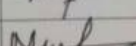
Pemberi Layanan



ERICK DWI SATRIA

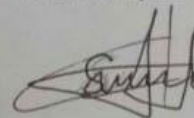
DAFTAR HADIR ANGGOTA KONSELING KELOMPOK

Hari / Tanggal : Kamis, 6 Februari 2025  
Jenis Layanan : Konseling Kelompok  
Pertemuan ke : 5

No.	Nama	L/P	Tanda Tangan
1.	RS	P	
2.	PP	L	
3.	DM	P	
4.	RN	L	
5.	ZA	L	
6.	AA	L	
7.	MA	L	
8.	FD	L	
9.	PN	P	
10.	MF	P	

Kerinci, 6 Februari 2025

Pemberi Layanan



ERICK DWI SATRIA

# SURAT MENYURAT



## KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Kapten Muradi Desa Sumur Gedang, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Sungai Penuh  
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos. 37112, Web: iik.iainkerinci.ac.id, Email: info@iik.iainkerinci.ac.id

SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI  
Nomor : 596 Tahun 2024

TENTANG  
PENUNJUKAN TIM PEMBAHAS PROPOSAL SKRIPSI  
MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI

- Menimbang : a. Untuk memperlancar seminar proposal mahasiswa program strata satu (S1) IAIN Kerinci, maka perlu menetapkan tim pembahas seminar proposal skripsi mahasiswa.  
b. Bahwa nama-nama yang tercantum dalam surat keputusan ini dipandang mampu dan cakap untuk melaksanakan tugas tersebut.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen.  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 Tentang Pendidikan Tinggi.  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009 Tentang Dosen.  
6. Peraturan Menteri Agama Nomor 31 Tahun 2022 perubahan atas Peraturan Menteri Agama Nomor 48 Tahun 2016 Tentang Ortaker IAIN Kerinci.  
7. Keputusan Menteri Agama Nomor 12 Tahun 2017 Tentang Statuta IAIN Kerinci.  
8. Keputusan Rektor Institut Agama Islam (IAIN) Kerinci Nomor 290 Tahun 2023 tentang Peraturan Akademik.
- Memperhatikan : Rapat Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan tanggal 15 November 2021 tentang prosedur dan pelaksanaan seminar proposal mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci

### MEMUTUSKAN

- Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN TENTANG PENUNJUKAN TIM PEMBAHAS PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN TAHUN AKADEMIK 2023/2024.
- Pertama : Menunjuk dan mengangkat Tim Pembahas Proposal Skripsi Mahasiswa:  
Pembimbing : 1. Harmalis, S.Psi, M.Psi  
2. Betaria Putra, S.Pd., M.Pd.  
Pembahas : 1. Bukhari Ahmad, M.Pd  
2. Wulansari Vitaloka, M. Pd
- Untuk melaksanakan seminar proposal atas nama:  
Nama : Erick Dwi Satria  
NIM : 2010207071  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Proposal Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi SNMPTN Di SMAN 2 Kerinci
- Kedua : Keputusan ini disampaikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk di ketahui dan dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.



DITETAPKAN DI : Sungai Penuh  
PADA TANGGAL : 27 Mei 2024

Dekan



Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd.

- Tembusan :
1. Ketua Jurusan/Program Studi
  2. Tim Pembahas
  3. Arsip



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jl. Kapten Mura'di Dasa Sumur Gedeng, Kecamatan Pasisir Bukit, Kota Sungai Penuh  
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos.37112, Web: [tik.iainkerinci.ac.id](http://tik.iainkerinci.ac.id), Email: [info@tik.iainkerinci.ac.id](mailto:info@tik.iainkerinci.ac.id)

**SURAT PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Nomor : In.31/D.1/PP.00.9/ 68 /2023

Berdasarkan Rapat TIM Seleksi Judul Skripsi Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan tentang Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi Mahasiswa, dengan ini Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci menetapkan:

1. Nama : Harmalis, S.Psi, M.Psi  
NIP : 198005172014121004  
Pangkat/Golongan : Penata /IIIc  
Jabatan : Lektor  
Sebagai : **Pembimbing I**
2. Nama : Betaria Putra, S.Pd.,M.Pd.  
Pangkat/Golongan : Penata /IIIc  
Jabatan : Lektor  
Sebagai : **Pembimbing II**

Dalam penulisan skripsi:

- Mahasiswa : Erick Dwi Satria  
NIM : 2010207071  
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi SNMPTN Di SMAN 2 Kerinci

Demikian surat penetapan ini disampaikan agar dilaksanakan sebagaimana mestinya

DITETAPKAN DI : Sungai Penuh  
PADA TANGGAL : 31 Juli 2023



Dekan

Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd.  
NIP. 197306051999031004

Tembusan:

1. Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga
2. Ketua Jurusan/Program Studi
3. Dosen Pembimbing
4. Peringgal



PEMERINTAH KABUPATEN KERINCI  
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Komplek Perkantoran Bukit Tengah, Siulak Kode Pos 37162  
Pos-el [Kesbangpolkabupatenkerinci@gmail.com](mailto:Kesbangpolkabupatenkerinci@gmail.com) Web [Kesbangpol.kerincikab.go.id](http://Kesbangpol.kerincikab.go.id)

REKOMENDASI IZIN PENELITIAN

Nomor : 071/ 499 /Kesbang-Pol/XII/2024

Membaca : Surat dari : IAIN-KERINCI Nomor : B-218/In.31/D.1/PP.00.9/11/2024  
Tanggal : 22 November 2024 Perihal : Izin Penelitian

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006 tentang Perizinan Melakukan Penelitian dan Pengembangan Bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Organisasi Asing;  
3. Peraturan menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;  
4. Peraturan Daerah Nomor 11 Tahun 2009 tentang Pembentukan Organisasi Tata Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Kerinci sebagaimana telah diubah terakhir dengan Peraturan Daerah Nomor 6 Tahun 2013 tentang Perubahan ketiga atas Peraturan Daerah Nomor 11 Tahun 2009 tentang Pembentukan, Organisasi dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Kerinci;  
5. Peraturan Bupati Nomor 6 Tahun 2014 tentang Uraian Pokok, Fungsi dan Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Kerinci.

Memperhatikan : Proposal yang bersangkutan

Memberikan izin kepada : Nomor Urut : 499  
Nama : ERICK DWI SATRIA  
NIM / NPM : 2010207071  
Agama : ISLAM  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Fakultas/Jurusan : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan/ Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Kebangsaan : INDONESIA  
No HP : 0813 5880 7882  
Alamat : Desa Muara Semerah Mudik Kec. Air Hangat

Untuk : Mengadakan Penelitian

Judul : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA MASUK PERGURUAN TINGGI DI SMA NEGERI 2 KERINCI

Tempat Penelitian : SMA Negeri 2 Kerinci

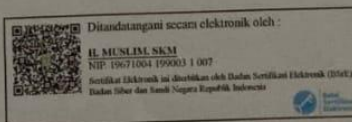
Waktu : Desember 2024 s/d Februari 2025

Dengan Ketentuan : 1. Sebelum melakukan Penelitian terlebih dahulu melaporkan kepada Kaban/Kadis/Kakan/Instansi yang bersangkutan untuk mendapat petunjuk seperlunya.  
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan dan adat istiadat yang berlaku ditempat penelitian.  
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang tidak ada kaitannya dengan Judul Penelitian dimaksud.  
4. Laporan Hasil Penelitian disampaikan kepada Bupati Kerinci melalui Badan Kesbangpol Kabupaten Kerinci dan disampaikan kepada OPD dan atau Lembaga yang menjadi Objek Penelitiannya.  
5. Tidak menggunakan Surat Rekomendasi Izin Penelitian ini untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah.  
6. Tetap patuh dan mentaati protokol kesehatan selama melaksanakan penelitian.  
7. Surat Rekomendasi Izin Penelitian ini akan dicabut kembali apabila pemegangnya tidak mentaati ketentuan tersebut diatas.

Demikianlah untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

BUKIT TENGAH, 09 Desember 2024/ 07 Jumadil Akhir 1446 H  
An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
KABUPATEN KERINCI  
*Kabid Ideologi, Wawasan Kebangsaan dan Karakter Bangsa*

Tembusan disampaikan kepada Yth :  
1. Bapak Bupati Kerinci (sebagai laporan)  
2. Sdr. Kepala SMA Negeri 2 Kerinci  
3. Sdr. Yang bersangkutan





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI  
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jl. Kapten Muradi Desa Sumur Gedang, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Sungai Penuh  
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos 37112, Web: [ftik.iainkerinci.ac.id](http://ftik.iainkerinci.ac.id), Email: [info@ftik.iainkerinci.ac.id](mailto:info@ftik.iainkerinci.ac.id)

Nomor : B-218 /In.31/D.1/PP.00.9/11/2024  
Lampiran : 1 Halaman  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

22 November 2024

Kepada Yth,  
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik  
Kabupaten Kerinci  
D:  
Tempat

Assalamualaikum Wr, Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir program sarjana (S1) maka setiap mahasiswa diwajibkan menyusun skripsi sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan dengan hormat atas kesediaan kerjasama Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa berikut ini:

NAMA : Erick Dwi Satria  
NIM : 2010207071  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Untuk melakukan penelitian di instansi/lembaga Bapak/Ibu, dengan judul skripsi: **Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Masuk Perguruan Tinggi Di SMA NEGERI 2 Kerinci**. Waktu penelitian yang diberikan kepada yang bersangkutan minimal 2 (dua) bulan, dimulai pada tanggal 25 November 2024 s.d 25 Januari 2025.



Dekan  
Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd.  
NIP. 197306051999031004

Tembusan:

1. Rektor IAIN Kerinci (sebagai laporen)
2. Wakil Pektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga
3. Yang bersangkutan sebagai pegangan
4. Peringgal



PEMERINTAH PROVINSI JAMBI  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA NEGERI 2 KERINCI**

Alamat : Jalan Muradi Semurup Kec. Air Hangat Kab. Kerinci Kode Pos. 37161  
Telp. (0748)21530 E-Mail : [smn2krc@yahoo.co.id](mailto:smn2krc@yahoo.co.id)



**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 420/011 /SMAN.2.Krc/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **HENDRI, S.Pd, M.Pd**  
NIP : 19740511 199903 1 004  
Pangkat / golongan : Pembina Tingkat 1 IV/b  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMA Negeri 2 Kerinci

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **ERICK DWI SATRIA**  
Nim : 2010207071  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Jenjang : S.1

Yang tersebut diatas telah melakukan penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kerinci mulai 06 Desember 2024 s.d 07 february 2025 guna mengumpulkan data-data dalam menyelesaikan penggarapan Skripsi dengan judul "**Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Masuk Perguruan Tinggi Di SMA Negeri 2 Kerinci**"

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dipergunakan sebagaimana semestinya. Terimakasih

Februari 2025

Kepala Sekolah



**HENDRI, S.Pd, M.Pd**

Pembina Tingkat 1 IV/b

Nip:19740511 199903 1 00 4

## DOKUMENTASI PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK



Pertemuan Ke 1 Konseling Kelompok Dengan  
Pendekatan REBT



Pertemuan Ke 2 Konseling Kelompok Dengan  
Pendekatan REBT



Pertemuan Ke 3 Konseling Kelompok Dengan  
Pendekatan REBT



Pertemuan Ke 4 Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT



Pertemuan Ke 5 Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT



## BIOGRAFI PENULIS



Nama Lengkap : ERICK DWI SATRIA  
NIM : 2010207071  
Tempat/Tanggal : Batam, 06 Mei 2001  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Alamat : Muara Semerah Mudik, Semurup  
No. Hp : +62 81358807882  
Nama Orang Tua : Ayah : Anwar Yadi (Alm)  
Ibu : Elismi Heryani, S.Pd  
Pekerjaan Orang Tua : Ayah : -  
Ibu : IRT  
Riwayat Pendidikan

No.	Pendidikan	Tempat	Tahun
1.	SDN 31/III Ma Semerah	Ma.Semerah	2014
2.	SMPN 1 Kerinci	Semurup	2017
3.	SMAN 2 Kerinci	Semurup	2020
4.	IAIN Kerinci	Sungai Penuh	2025

Penulis

**Erick Dwi Satria**



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI