

Penerapan Konseling Rasional Emotive Therapy untuk Mengatasi Kecemasan dalam Pelaksanaan Ujian Akhir Semester

Putri Handayani¹, Sumarwiyah², Gudnanto³

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Muria Kudus

Email: phandayani947@gmail.com¹, sumarwiyah@umk.ac.id², gudnanto@umk.ac.id³

Info Artikel

Abstract

Keyword:

*Anxiety in Final Semester;
Exam Implementation;
Rational Emotive
Therapy*

This study aims: 1. Knowing the factors that cause anxiety in the implementation of the final semester exam, 2. Overcoming anxiety in the implementation of the final semester exam using rational emotive therapy (RET) counseling. The subjects studied were 2 students of class XII-MIPA 5 SMA N 01 Jekulo Kudus. Data collection methods using observation, interviews, and documentation methods conducted in depth. Based on this case, the counselee faced problems in facing the final semester exam, because he was afraid when doing the questions, nervous, dizzy, forgot / blank when doing the questions, lack of concentration, and fear of competing grades in class. Providing rational emotive therapy counseling, the counselee changed his way of thinking so as to produce meaningful changes in the way he feels and feels. and behavior, and can accept that one's success lies in individual self-confidence and not just because of test scores.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan kegiatan mengembangkan dan membina karakter manusia baik jasmani atau rohani. Adapun dari pendapat para ahli mengatakan pendidikan suatu proses tingkah laku dan sikap dalam perubahan individu maupun kelompok untuk mendewasakan diri dengan tahap latihan dan pengajaran. Pendidikan seseorang, mencerminkan tingkat kebijaksanaan seseorang (UU No. 20 Tahun 2003).

Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 dalam Sistem Pendidikan Nasional Pendidikan merupakan usaha dasar dan sistematis untuk menciptakan suasana dalam proses belajar dan pembelajaran dalam membantu siswa aktif untuk mengembangkan potensinya, pengendalian diri religius, bahkan kekuatan spritual kepribadian, kecerdasan moral, bangsawan, dan keterampilan yang dibutuhkan untuk diri sendiri, serta komunitas nasional masyarakat di negara indonesia.

Pendidikan menurut Mulyasa (2012: 7) suatu Sistem Pendidikan Nasional yang bertujuan untuk membangun potensi siswa untuk menjadi seseorang yang terpercaya dan takut pada Tuhan Yang Maha Esa, kompeten, sehat, berpengetahuan, mandiri dan kreatif dengan warga negara yang demokratis serta penanggung jawab dalam pendidikan nasional.

Adanya pendidikan dalam prestasi belajar individu adalah sebagai tolok ukur yang banyak membuat siswa berlomba-lomba untuk mendapatkan nilai yang baik salah satunya dari sumber informasi maupun pendidikan formal. Tujuan pendidikan adalah



suatu kemajuan dan keberhasilan dalam peningkatan dan pencapaian yang harus diraih dengan cara memberikan siswa Ujian.

Ujian merupakan proses evaluasi belajar untuk mendapatkan nilai yang baik dan apakah dengan ujian ini siswa mampu memahami dan menguasai ilmu yang sudah dipelajari. Fungsi ujian dikelas merupakan mengasah kemampuan prestasi belajar selama pembelajaran berlangsung yang disebut ujian akhir semester. Menurut Wafiq (2014: 1) ujian merupakan kegiatan pengukuran pencapaian kompetensi peserta didik yang dilakukan oleh satuan pendidikan untuk memperoleh pengakuan atas prestasi belajar dan merupakan salah satu syarat dari kelulusan dalam pendidikan.

Zaman sekarang hasil ujian akhir semester dapat diyakini sebagai kemampuan yang sudah dicapai siswa dalam belajar. Realita pada saat pelaksanaan ujian siswa sering sekali mempunyai hambatan atau tuntutan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan, salah satu hambatan yang biasa menimpa siswa yaitu kecemasan. Kecemasan adalah proses gangguan yang dialami seseorang melalui ketakutan atau kekhawatiran yang mengganggu kognitif seseorang atau siswa. Menurut Corey (2009: 17) Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Artinya kecemasan adalah suatu respon emosi dari diri sendiri yang secara subjektif dan hendak dikomunikasikan secara internasional.

Berdasarkan observasi di kelas XII MIPA 5 pada hari Rabu tanggal 20 Juli 2022, terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester. Beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester yang ditandai dengan perilaku seperti tidak fokus dalam belajar, tidak konsentrasi, jantung berdebar-debar, pelupa, gemetar, gugup dan lain-lain. Kecemasan ini penting untuk diteliti karena kecemasan akan mempengaruhi prestasi belajar siswa dan nilai sekolah mengalami penurunan sehingga siswa tidak bisa naik kelas.

Aspek-aspek yang melatar belakangi kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester meliputi: (1) reaksi kognitif seperti pikiran khawatir dan tidak mampu dalam menghadapi persoalan; (2) reaksi perilaku meliputi menurunnya pelaksanaan tugas, meningkatkan respon yang mengejutkan; dan (3) reaksi fisiologi meliputi naiknya tekanan darah, denyut jantung dan keluar keringat dingin. Merujuk dengan paparan tersebut, guna mengatasi kecemasan pelaksanaan ujian akhir semester. Peneliti memberikan layanan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk meningkatkan konsentrasi belajar dengan baik, mampu lebih fokus dan tenang dalam mengerjakan soal-soal.

Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) Menurut Corey merupakan salah satu konseling yang bertujuan untuk merubah perilaku kognitif dalam arti menunjukkan berfikir, penilaian, keputusan, analisis, dan hukum. *Rational Emotif Therapy* ini juga sangat instruktif sangat terarah dan menanggapi lebih banyak dimensi pikiran, bukan perasaan.

Penerapan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) diharapkan konseli mampu mengatasi kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester jika tidak diubah akan berakibat buruk bagi hasil ujian akhir semester. Merujuk penjelasan di atas,

peneliti merasa penting untuk mengatasi masalah dalam kepercayaan siswa dan layanan konseling individu disekolah melalui layanan konseling *Rational Emotive Therapy*.

Metode Penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian studi kasus, tujuan penelitian studi kasus adalah mendapatkan situasi dan makna suatu subjek yang diteliti. Menurut Arikunto (1998: 314) mengatakan bahwa studi kasus adalah mengumpulkan data yang menyangkut atau unit yang dipelajari mengenai yang ada dilakukannya penelitian, pengalaman waktu lampau, tingkat kehidupan dan bagaimana faktor-faktor ini berhubungan satu sama lainnya". Subjek penelitian yaitu 2 (dua) siswa SMA Negeri 1 Jekulo yang didasari atas hasil observasi di kelas dan wawancara kepada guru serta konseli tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan penelitian

HNM adalah siswa yang mengami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester di SMAN 01 Jekulo Kudus, kesulitan untuk memahami materi pembelajaran, ketakutan saat mengerjakan soal-soal, grogi, pusing, lupa/blank saat mengerjakan soal-soal, kurang konsentrasi, dan takut akan persaingan nilai dikelas yang menyebabkan HNM mengalami perubahan perilaku dan psikologi yang membuat anak yang merasa takut dan cemas dalam menghadapi ujian akhir semester dengan cara merubah pemikiran irasional terhadap pembelajaran. Pertemuan I kendala yang dialami adalah konseli masih belum bisa terbuka dan konselor mencoba mengajak konseli mengobrol dan bersendau gurau sehingga konseli berusaha terbuka. Pertemuan II kendala yang dialami adalah konseli berusaha mengatasi masalah kecemasan tetapi belum bisa maksimal dikarenakan masih kurang percaya diri dalam diri siswa tersebut. Pertemuan III konseli mampu mengatasi kecemasan dengan baik dan menampilkan perilaku yang baik juga dibandingkan sebelum konseling.

AMDA merupakan siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester di SMAN 01 Jekulo Kudus, karena kurang percaya diri, dan adanya tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan nilai yang bagus, ketakutan, grogi, tidak percaya diri, sering merasa pusing, bingung dan perubahan sikap lainnya. Pertemuan I kendala yang dialami pada konseling HNM dan AMDA hampir sama, konseli masih belum bisa terbuka dan konselor mencoba mengajak konseli mengobrol dan bersendau gurau sehingga konseli berusaha terbuka. Pertemuan II kendala yang dialami adalah konseli berusaha mengatasi masalah kecemasan tetapi belum bisa maksimal dikarenakan masih kurang percaya diri dalam diri siswa tersebut. Pertemuan III konseli sudah mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya dengan baik serta dapat menampilkan perilaku yang baik disbanding perilaku saat pra konseling.

Simpulan

Perubahan yang ditunjukkan oleh HNM yaitu perilaku dan pemikiran yang ditunjukkan setelah konseling yaitu belajar yang lebih efektif dan efisien dengan berbagai cara mengatur jadwal belajar, membuat ringkasan poin-poin materi, membaca petunjuk soal-soal ujian, berdoa sebelum mengerjakan soal-soal ujian, pantang menyerah untuk belajar, dan membuat suasana yang nyaman. Dan selalu berfikir positif bahwa usaha belajar menghasilkan nilai yang maksimal sesuai dengan kemampuan kita dan tidak perlu khawatir jika teman kita mendapatkan nilai yang bagus karena kita hidup tidak tergantung dengan nilai saja tapi dengan keberuntungan, usaha dan doa. Dengan ini terbukti ketika peneliti melakukan wawancara dan observasi pada 08 Desember 2022 bahwasannya HNM sudah mampu mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester.

Perubahan yang ditunjukkan oleh AMDA yaitu AMDA telah mengalami perubahan psikologi dan perilaku yang ditunjukkan setelah konseling sangatlah berbeda dengan sebelumnya, yaitu cara belajar yang efektif dengan cara membuat jadwal belajar yang konsisten dan terarah, tetap tenang dan evaluasi diri ketika mendapatkan nilai yang rendah, berdoa sebelum memulai kegiatan, belajar dengan giat seperti banyak mengerjakan soal-soal latihan dan istirahat yang cukup. Dan selalu berfikir positif bisa dilakukan dengan berbagai hal dengan berfikir positif dapat memberikan pengaruh baik untuk keadaan psikologis, termasuk bagi kesehatan fisik dan mental dengan cara berbicara hal positif pada diri sendiri, yakin usaha tidak akan mengkhianati hasil, selalu bersyukur, terus berlatih untuk belajar.

Daftar Pustaka

- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Banks, T. & Zions, P. (2009). REBT used with children and adolescence who have emotive and behavioral disorder in educational setting: a review of literature. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior*, Spinger. Vol 27. Pp. 51-65
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Eresco, 1995) hal.17.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan E. Koswaa. Bandung: PT Refika Aditama.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Toronto: Nelson Education.
- Dwi Cahyani, R., Elmustian, & Burhanuddin, D. (2018). Kecemasan Tokoh Ichi Prihatini Dalam Naskah Drama Monolog Wanci Karya Imas Sobariah: Analisis Psikologi Sastra. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(1), 5–6.
- Dewa Kentut Sukardi (2002). *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dobson, K. S. (2013). The science of CBT: Toward a metacognitive model of change? *Behavior therapy*, 44(2), 224-227.

- Dryden, W. (Ed.). (2003). *Rational emotive behaviour therapy: theoretical developments*. Psychology Press.
- Ellis, A. & Greiger, R. (1977) Handbook of rational-emotive therapy. New York: Springer
- Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET) Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy. Vol. 9:3.
- Fitriani, Eva. 2013. Upaya Mengatasi kecemasan Dalam menghadapi Ulangan Dengan Pendekatan Konseling rationalemotive Therapy Di SMK PGRI 1 mejobo Kudus, Skripsi. Universitas Muria Kudus.
- Fitri Anisa, Dona & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). Jurnal Konselor, pp 93-99.
- Froggatt, W. (2005). A brief introduction to rational emotive behavior therapy, 3rded. New Zealand.
- Gantina Komalasari. 2013. *Teori dan Teknik konseling*, hal.213
- Ghufron, M. Nur dan Risnawita S, Rini. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Rus Media
- Gunawan, Imam. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hendaro, Emy Susanti. 2011. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hayat, Abdul. (2017). Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya. Jurnal Khazanah, 12, 52-62.
- Haaga, D. A & Davinson, G. C. (1993). An appraisal of rational-emotive therapy. Journal of consulting and clinical psychology. VI 61:2 pp. 215-220.
- Haaga, D. A. & Davinson, G. C. (1989). Inside ratinal-emotive therapy. Academic Press.
- IRMA, E. L. I. (2016). Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi Untuk Melinda. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Theraphy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Smp Negeri 19 Bandar Lampung. Meminimalkan Perilaku Pacaran Siswa Sma Kelas Xi Hang Tuah Belawan Tahun Pembelajaran In Repository. Umsu.Ac.Id.2015
<http://repository.umsu.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2324/>
Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi Untuk Meminimalkan Perilaku Pacaran Siswa Sma Kelas Xi Hang Tuah Belawan Tahun Pembelajaran 20152016.pdf?sequence=1
- Komalasari, Gantina. Wahyuni, Eka. dan Karsih. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Kumbara, Yogi & Zulpikar. (2018). Analisa Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol.17
- Latipu. (2010). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang

- Lubis, Namora Lumongso. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana Pradana Media Group.
- Melinda. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Smp Negeri 19 Bandar Lampung.
- Meleong, Lexy J. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Jurnal Eksponen*, 8: 1-8.
- Peplu. *Mengatasi Rasa Cemas Dan Stress*. Terjemahan oleh Tghursan Hakim. 1991. Jakarta: Bina Rupa
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
- Purnama, Lilis Ratna. (2012). *Teknik-Teknik Konseling*. Universitas Negeri Semarang
- Rahayu, IT., Ardani, T.A. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang: Bayu media Publishing.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. (2011). *Pemahaman Individu Teknik Non tes*. Kudus : Nora Media Enterprise.
- Rahardjo, Susilo & Gudnanto. (2012). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes Edisi Revisi*. Kudus: Nora Media Enterprise.
- Rahardjo, Susilo & Gudnanto. *Pemahaman Individu Teknik Non Test*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group 2015. (174)
- Rokhayani, Esti. (2012). Efektifitas Konseling Rational Emotive Dengan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal*. Surabaya: Unesa
- Sudjana, 2005. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2005. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Slameto, (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sudrajat, Akhmad. (2008). Konseling Rational Emotif (RET). Tersedia Dalam Konseling Rasioanl Emotif (RET)-Tentang Pendidikan. Htm (online) dunduh pada 13 Febuari 2020.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Gramedia.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Gramedia.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2002). *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Surya, Mohamad. (2003). *Teori-Teori Konseling*. Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy.
- Willis, Sofyan S. (2010). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta
- Winkel, WS. (2008). *Bimbingan dan Konseling di Institusi pendidikan*. Jakarta. Gramedia

Zamrodah, Y. (2016). Pengaruh latar belakang pendidikan memotivasi terhadap Kompetensi profesional guru. 15(2), 1-23.

Zaenal Arifin. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011, (80)