



**PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE THERAPY* (RET)  
UNTUK MENINGKATKAN *PUBLIC SPEAKING*  
SISWA KELAS XI SMA N 1 GEBOG**

**Oleh :  
Devyta Ahyani  
NIM 201931032**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**



**PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE THERAPY* (RET)  
UNTUK MENINGKATKAN *PUBLIC SPEAKING*  
SISWA KELAS XI SMA N 1 GEBOG**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

DEVYTA AHYANI

NIM 201931032

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Nothing is Easy but Nothing is Impossible”*

**Devyta Ahyani**

**“Banyak tujuan hidup di dunia, tapi tujuan hidup yang paling mulia adalah hidup yang menghidupkan orang lain”**

**Devyta Ahyani**

### PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai rasa syukur kepada Allah SWT, saya dapat menyelesaikan maha karya saya yaitu skripsi ini dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tua saya, Bapak H. Noor Arifin dan Ibu Murtini yang selalu memberikan dukungan berupa mental, fisik, finansial dan doa yang tulus sehingga semangat usaha saya tidak pernah putus. Love u mamam papap terrbaik sedunia.
2. Kakak saya Andry Febryansyah, Heni Erlina dan adik saya Icha Murtya Arvyani yang selalu memberikan doa dan dukungan kasih sayang kepada saya.
3. Someone insial WSM yang sudah membantu dari awal penyusunan Proposal hingga telah diselesaikannya skripsi ini. Thx u ayang haha.

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Skripsi oleh Devyta Ahyani (NIM 201931032) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.


Kudus, 12 Januari 2023,  
Pembimbing I

  
**Dr. Richma Hidavati, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 0612028801

Kudus,  
Pembimbing II

  
**Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.**  
NIDN. 0611116401

Mengetahui,  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Ketua,

  
**Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.**  
NIDN. 0611116401

## PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Penerapan Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) Untuk Meningkatkan *Public Speaking* Siswa Kelas XI SMA N 1 Gebog” oleh Devyta Ahyani NIM 201931032 ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.


Kudus, 25 Januari 2023  
Tim Penguji

  
Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0612028801

Ketua

  
Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.  
NIDN. 0611116401

Anggota

  
Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd., Kons  
NIDN. 0624068401

Anggota

  
Dr. Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0616069001

Anggota

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



  
Dr. Suppto, M.Pd., Kons  
NIDN. 0629086302

## ABSTRAK

Ahyani, Devyta. 2023. **Penerapan Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) Untuk Meningkatkan *Public Speaking* Siswa Kelas XI SMA N 1 Gebog.** Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing (1) Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd. (2) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

**Kata kunci:** *Rational Emotive Therapy* (RET), *Public Speaking*, *Self Control*

Kecemasan dalam *public speaking* siswa dapat menghambat tugas perkembangannya baik kognitif, sosial, maupun psikomotoriknya. Hal ini juga berpengaruh pada proses dan hasil belajar siswa, dimana siswa yang memiliki keterampilan *public speaking* rendah lebih terbatas dalam menyampaikan ide maupun informasi yang dimiliki. Apabila masalah ini terus dibiarkan maka akan mengakibatkan dampak negatif lainnya. Penanganan yang kurang tepat juga dapat memperburuk kondisi siswa yang memiliki keterampilan *public speaking* rendah. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor penghambat keterampilan *public speaking* siswa dan untuk mengetahui penerapan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk meningkatkan keterampilan *public speaking* siswa kelas XI SMA N 1 Gebog.

Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) adalah Terapi yang digunakan untuk membantu konseli dalam menghilangkan cara berpikir yang tidak rasional dan gangguan emosional seperti kecewa, marah, benci lalu merubahnya menjadi cara berpikir yang rasional atau logis. Teknik self control merupakan kemampuan yang mampu mengatur dan mengontrol emosi seseorang sehingga konseli dapat mengendalikan kecemasan dalam *public speaking*.

Penelitian studi kasus ini akan dilaksanakan di kelas XI SMA N 1 Gebog dengan subjek penelitian 2 siswa. Penelitian dilaksanakan dalam 3 kali konseling pada kedua konseli. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data *system bacon*.

Hasil penelitian ini yaitu mengetahui faktor faktor yang menyebabkan kecemasan dalam *public speaking* konseli I (SNA) dan konseli II (ABP). Kecemasan yang dialami SNA disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional yaitu berpikir negatif terhadap orang lain saat ia berbicara di depan umum, merasa bahwa orang lain menatap sinis. Setelah diterapkannya konseling *Rational Emotive Therapy* sebanyak tiga kali pertemuan, SNA mengalami perubahan sikap dan pemikiran yang lebih positif sehingga SNA mampu meningkatkan keterampilan *public speakingnya*. Selaras dengan hasil konseli I, ABP (konseli II) juga memiliki faktor yang menghambat yaitu ABP merasa bahwa dirinya tidak mampu berbicara di depan umum karena banyak orang lain yang lebih mampu darinya. Hasil dari tiga kali konseling, ABP memperlihatkan perubahan yaitu sudah bersedia untuk melakukan presentasi, memimpin diskusi, penyampaian yang jelas dan penguasaan materi meskipun perubahan tersebut terlihat secara bertahap

Penelitian ini hendaknya guru BK dapat menerapkan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk meningkatkan *public speaking* siswa yang masih rendah dan disebabkan oleh pemikiran yang *irrasional*.

### **ABSTRACT**

Ahyani, Devyta. 2023. **Application of Rational Emotive Therapy (RET) Counseling to Improve Public Speaking of Class XI Students of SMA N 1 Gebog**. Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Advisor (1) Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd. (2) Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.

Keywords: Rational Emotive Therapy (RET), Public Speaking, Self Control

Anxiety in students' public speaking can hinder their developmental tasks both cognitively, socially, and psychomotorically. This also affects the process and student learning outcomes, where students who have low public speaking skills are more limited in conveying their ideas and information. If this problem continues, it will result in other negative impacts. Inappropriate handling can also worsen the condition of students who have low public speaking skills. The purpose of this study was to find out the inhibiting factors for students' public speaking skills and to find out the application of Rational Emotive Therapy (RET) counseling to improve public speaking skills for class XI students of SMA N 1 Gebog.

Rational Emotive Therapy (RET) Counseling is a therapy used to assist counsees in eliminating irrational ways of thinking and emotional disturbances such as disappointment, anger, hatred and then changing them into rational or logical ways of thinking. Self-control technique is an ability that is able to regulate and control one's emotions so that the counselee can control anxiety in public speaking.

This case study research will be carried out in class XI SMA N 1 Gebog with 2 students as research subjects. The research was carried out in 3 counseling sessions for both counsees. Data collection techniques used are observation, interviews and documentation. The data analysis technique in this study used the bacon system data analysis technique.

The result of this research is to know the factors that cause anxiety in counselee I (SNA) and counselee II (ABP) public speaking. The anxiety experienced by SNA is caused by irrational thoughts, namely thinking negatively towards other people when he speaks in public, feeling that other people stare cynically. After implementing Rational Emotive Therapy counseling three times, SNA experienced a more positive change in attitude and thinking so that SNA was able to improve her public speaking skills. In line with the results of counselee I, ABP (counselee II) also has inhibiting factors, namely ABP feels that he is unable to speak in public because many other people are more capable than him. The results of the three counseling sessions, ABP showed changes, namely that they were ready to make presentations, lead discussions, deliver clear and mastery of the material even though these changes were seen in stages

In this research, counseling teachers should be able to apply Rational Emotive Therapy (RET) counseling to improve students' public speaking which is still low and is caused by irrational thoughts.



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
LOGO	i
HALAMAN JUDUL	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	v
PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian	8
1.3 Rumusan Masalah	9
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	10
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> (RET)	12
2.1.1 Pengertian <i>Rational Emotive Therapy</i> (RET)	12
2.1.2 Tujuan Pendekatan <i>Rational Emotive Therapy</i> (RET)	13
2.1.3 Peran dan Fungsi Konselor	14
2.1.4 Konsep Teori Kepribadian <i>Rational Emotive Therapy</i> (RET)	15
2.1.5 Langkah-Langkah Pendekatan <i>Rational Emotive Therapy</i> (RET)	16
2.2 Keterampilan Berkomunikasi	19
2.2.1 Pengertian Keterampilan berkomunikasi	19
2.2.2 Indikator <i>Public Speaking</i>	20
2.2.3 Jenis Komunikasi	21

2.2.4	<i>Public Speaking</i> Sebagai Bagian Dari Keterampilan Berkomunikasi	23
2.3	Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> (RET) untuk Meningkatkan <i>Public Speaking</i> Siswa	26
2.4	Penelitian yang Relevan	28
2.5	Kerangka Berpikir	30
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	32
3.1	Setting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian	32
3.1.1	Rancangan Penelitian	32
3.1.2	Tempat Penelitian	34
3.1.3	Subjek Penelitian	34
3.2	Data dan Sumber Data	35
3.3	Pengumpulan Data	35
3.3.1	Wawancara	36
3.3.2	Observasi	40
3.3.3	Dokumentasi	43
3.4	Analisis Data	43
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	45
4.1	Faktor-Faktor Yang Menghambat <i>Public Speaking</i> Konseli	45
4.1.1	Konseli I (SNA)	45
4.1.2	Konseli II (ABP)	46
4.2	Hasil Konseli I (SNA)	47
4.2.1	Identitas Konseli	47
4.2.2	Identitas Orang tua Konseli	47
4.2.3	Deskripsi kasus	47
4.2.4	Hasil Pengumpulan Data	48
4.2.5	Analisis Data	49
4.2.6	Pelaksanaan konseling	50
4.2.7	Simpulan	57
4.3	Hasil Konseli II (ABP)	57
4.3.1	Identitas Konseli	57

4.3.2	Identitas Orang Tua Konseli.....	58
4.3.3	Deskripsi Kasus .....	58
4.3.4	Hasil Pengumpulan Data .....	58
4.3.5	Analisis Data .....	60
4.3.6	Pelaksanaan Konseling.....	60
4.3.7	Tindak Lanjut .....	66
4.3.8	Simpulan.....	66
4.4	Pembahasan.....	67
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>70</b>
5.1	Simpulan.....	70
5.2	Saran.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Rincian Kegiatan Penelitian .....	34
Tabel 3. 2	Pedoman Wawancara Peneliti dengan Konseli Inisial SNA.....	37
Tabel 3. 3	Pedoman Wawancara Peneliti dengan Konseli Inisial ABP .....	38
Tabel 3. 4	Pedoman Wawancara Peneliti dengan Guru BK Konseli .....	39
Tabel 3. 5	Pedoman Wawancara Peneliti dengan Teman Dekat Konseli .....	40
Tabel 3. 6	Kisi Kisi Pedoman Observasi Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Konseling .....	41
Tabel 3. 7	Kisi Kisi Pedoman Observasi Pelaksanaan Konseling .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	31
Gambar 1 Pelaksanaan konseling dengan SNA pertemuan 1 .....	144
Gambar 2 Pelaksanaan konseling dengan SNA pertemuan 2 .....	145
Gambar 3 Pelaksanaan konseling dengan SNA pertemuan 3 .....	146
Gambar 4 Pelaksanaan konseling dengan ABP pertemuan 1 .....	147
Gambar 5 Gambar 6.5 Pelaksanaan konseling dengan ABP pertemuan 2 .....	148
Gambar 6 Pelaksanaan konseling dengan ABP pertemuan 3 .....	149
Gambar 7 Tindak lanjut dengan SNA.....	150