



**PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE THERAPY* UNTUK
MENGATASI KECEMASAN DALAM PELAKSANAAN
UJIAN AKHIR SEMESTER**

Oleh:

**PUTRI HANDAYANI
NIM 201931017**

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

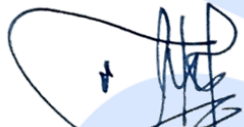
2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: “Penerapan Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Pelaksanaan Ujian Akhir Semester” oleh Putri Handayani 201931017 program studi bimbingan dan konseling telah disetujui untuk uji.

Kudus, 27 Februari 2023

Pembimbing I



Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons

NIDN. 0612085802

Pembimbing II



Dr. Gudnanto, M.Pd, Kons

NIDN.0610107903

Mengetahui,

Ka.Prodi Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.

NIDN.0611116401

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi oleh Putri Handayani NIM 201931017 ini telah diuji di depan tim penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 27 Februari 2023


Tim Penguji



Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.

Ketua/Anggota

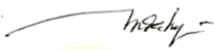
NIDN.0612085802



Dr. Gdnanto, M.Pd., Kons

Anggota

NIDN.0610107903



Dr. Indah Lestari, M.Pd., Kons

Anggota

NIDN.0610118701



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

Anggota

NIDN.0612028801

Mengetahui,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dekan,

Drs. Sucipto, M.Pd. Kons

NIDN.0629086302

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Nilai akhir pendidikan, sejatinya terekapitulasi dari keberhasilannya menciptakan perubahan pada dirinya dan lingkungan. Itulah fungsi daripada pendidikan yang sesungguhnya.” -Lenang Manggala

Persembahan :

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kedua orangtua terkasih dan tercinta. Ayah Sahlan dan Ibu Basinah. Terimakasih atas semua yang telah diberikan selama ini. Semoga karya ini menjadi hadiah bagi Ayah dan Ibu tercinta.
2. Kakak Ririn Ita Sari, Budi Ati dan Suci Rahayu yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, terimakasih dan sayangku untuk kalian

PRAKATA

Puji dan syukur penulis hanturkan alhamdulillah karena atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Hidayah serta Inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Penerapan Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Pelaksanaan Ujian Akhir Semester" dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd.,Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus
3. Dra.Sumarwiyah, M.Pd.,Kons selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan bimbingan mulai dari awal hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
4. Dr.Gudnanto, M.Pd,Kons selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan mulai dari awal hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
6. Bapak Lasmin, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah SMAN 01 Jekulo Kudus yang telah memberikan aktu dan ijin untuk melaksanakan penelitian.
7. Teman-teman Prodi BK angkatan 2019 yang telah menemani masa studi saya.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

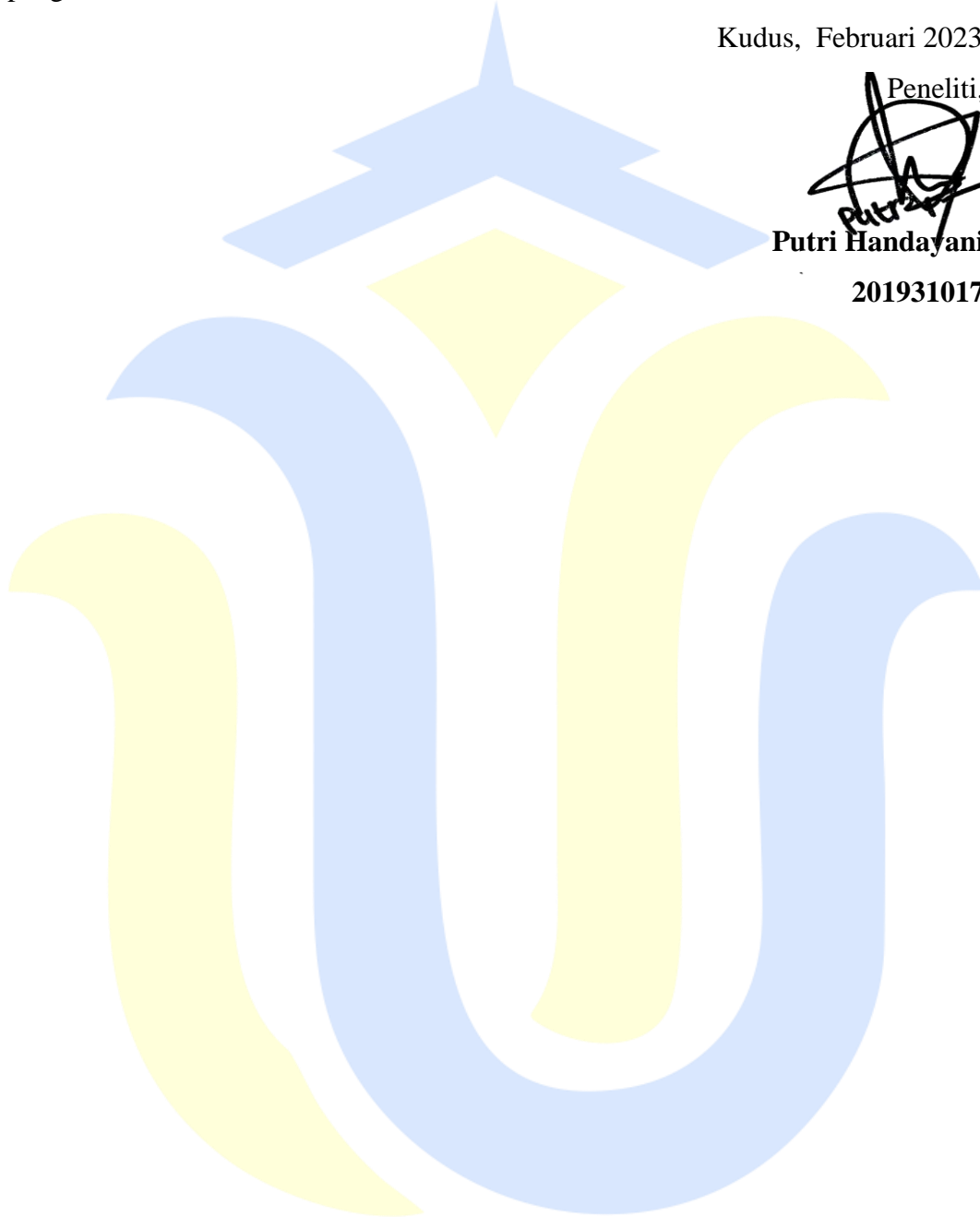
Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan kita semua. Amiin.

Kudus, Februari 2023

Peneliti,


Putri Handayani

201931017



ABSTRACT

Handayani, Putri. 2023. *Application of Rational Emotive Therapy Counseling to Overcome Anxiety in the Implementation of the Final Semester Examination*. Guidance and Counseling of the Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Supervisor (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Cons. Supervisor (ii) Dr. Gudnanto, M.Pd, Kons

Keywords: Anxiety in Final Semester Exam Implementation, Rational Emotive Therapy (RET) Counseling

The objectives of this study are: 1. To determine the factors that cause anxiety in the implementation of the final semester exam, 2. To overcome anxiety in the implementation of the end of semester exam by using Rational Emotive Therapy (RET) counseling.

Anxiety is a tense state that motivates us to do something. This means that anxiety is an emotional response from within the individual that is subjectively experienced and wants to be communicated interpersonally. Anxiety indicators for the implementation of the final semester exam 1) Headache (Dizziness), 2) Hands Shaking, 3) Worried and Fear, 4) Difficulty sleeping, 5) Excessive sweating, 6) Lack of confidence. Then the Rational Emotive Therapy (RET) counseling service is given which is a comprehensive theory because it handles problems related to the individual as a whole which includes aspects of emotion, cognition and behavior.

The research will be conducted at SMAN 01 Jekulo Kudus with several students. The research method used is qualitative with case studies. Data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. Respondents in this study were BK teachers, homeroom teachers, students and friends. Qualitative data analysis techniques are data collection and case identification.

The results of counselee i's research show that HNM is a clas XII-MIPA 5 student at SMAN 01 Jekulo Kudus who is currently eighteen years pld. HNM is one of the student who has anxiety problem in facing final semester exams, because of fear when working on questions, nervous, dizzy, forgetting/blank when working on question, lack of concentration, and fear of competing grades in class. According to some information that was collected by researchers, the anxiety experienced by HNM really haunted him because of internal and external factors that made him afraid and anxious such as cold sweat, frequent urination, confidence, lock of undestanding of the material, and demand from parenst to get good grades, fear, nervousness, lack of confidence, often felling izzy, confused

The conclusions from the results of this study are as follows: (1) the factor that causes anxiety when facing final semester exams for conselees is competition in grades. The fact that the grades obtained by his friends are better because each individual has their own potential and good grades does not mean that he will be a smart and succesful person, but mediocre grades can alson become a successful person as long as ther is confidence in himself changes in thecounselee II. Always grateful for the results obtained because effort will not betray the results. The

suggestions given by the principal are (1) the principal gives trust and support to guidance and counseling services to students (2) for students are expected to be able to self-control so that they no longer experience anxiety or fear, and understand the consequences of anxiety problem facing final semester exams, so that students are able to take final semester exams calmly (3) for BK teachers can use the results of meetings with researchers to pay more attention to counselees and recognize the problem of student at SMAN 01 Jekulo Kudus in more depth (4) for researchers researchers are expected to be able to apply rational emotive therapy in the future with the aim of being able to overcome problem experienced by students or counselees who think irrationally and experience anxiety researchers are also able to increase their patience and ability in providing individual counseling services by applying counseling by the counsele and providing better and more comfortable counseling services so that optimal results can be created

Keyword: *Rational Emotive Therapy End Of semester Exa, Anxiety*

ABSTRAK

Handayani, Putri.2023. *Penerapan Konseling Rational Emotive Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Pelaksanaan Ujian Akhir Semester*. Bimbingan dan Konseling Falkultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing (i) Dra.Sumarwiyah, M.Pd. Kons. Pembimbing (ii) Dr.Gudnanto,M.Pd,Kons

Kata Kunci: Kecemasan Pelaksanaan Ujian Akhir Semester, *Konseling Rational Emotive Therapy* (RET)

Tujuan penelitian ini adalah: 1. Untuk menentukan faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester, 2. Mengatasi kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester dengan menggunakan konseling *Rational Emotif Therapy*(RET).

Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Artinya kecemasan adalah suatu respon emosi dari dalam diri individu yang secara subjektif dialami dan hendak dikomunikasikan secara interpersonal. Indikator kecemasan pelaksanaan ujian akhir semester 1) Kepala Sakit (Pusing), 2) Tangan Gemetar, 3) Khawatir dan Takut, 4) Sukar Tidur, 5) Keringat Berlebihan, 6) Kurang Percaya Diri. Maka diberikan layanan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) merupakan teori yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi dan perilaku.

Penelitian akan dilaksanakan di SMAN 01 Jekulo Kudus dengan beberapa siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Responden dalam penelitian ini adalah guru BK, guru wali kelas, siswa dan teman. Teknik analisis data kualitatif yaitu dengan pengumpulan data dan identifikasi kasus.

Hasil penelitian konseli I diketahui HNM merupakan siswa kelas XII-MIPA 5 SMAN 01 Jekulo Kudus saat ini berusia delapan belas tahun. HNM salah satu siswa yang mempunyai masalah kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester, karena ketakutan saat mengerjakan soal-soal, grogi, pusing, lupa/blank saat mengerjakan soal-soal, kurang konsentrasi, dan takut akan persaingan nilai dikelas. Menurut beberapa informasi yang berhasil dikumpulkan peneliti kecemasan yang dialami HNM sangat menghantuinya karena faktor internal dan eksternal yang membuat takut dan cemas seperti mengeluarkan keringat dingin, sering buang air kecil, bingung ketika memilih jawaban. Konseli ke II AMDA merupakan siswa kelas XII-MIPA 5 di SMAN 01 Jekulo Kudus yang saat ini berusia delapan belas tahun. AMDA salah satu siswa yang mempunyai masalah kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester yang ditandai dengan kurang percaya diri, kurangnya pemahaman materi, dan adanya tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan nilai yang bagus, ketakutan, grogi, tidak percaya diri, sering merasa pusing, bingung.

Menurut beberapa informasi yang berhasil dikumpulkan peneliti kecemasan yang dialami AMDA sangat mengganggu emosionalnya karena faktor internal dan eksternal yang membuat AMDA tidak percaya diri dan berfikir yang irasional.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut: (1) faktor yang menyebabkan kecemasan saat menghadapi ujian akhir semester pada konseli I adalah persaingan nilai dikelas. Kemudian untuk konseli II adalah takut mendapatkan nilai yang rendah, (2) perubahan perilaku yang ditunjukkan pada konseli I adalah dirinya menerima kenyataan bahwa nilai yang diperoleh temannya yang lebih bagus karena setiap individu memiliki potensi tersendiri dan nilai yang bagus bukan berarti dia akan menjadi orang yang pintar dan sukses, tapi nilai yang pas-pasan juga bisa menjadi orang sukses asal ada keyakinan dalam dirinya sendiri. Perubahan pada konseli II selalu bersyukur dengan hasil yang diperoleh karena usaha tidak akan mengkhianati hasil. Saran yang diberikan kepala sekolah yaitu (1) Kepala Sekolah memberikan kepercayaan serta dukungan kepada guru bimbingan dan konseling di SMAN 01 Jekulo Kudus dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik. (2) Bagi siswa Siswa diharapkan mampu mengontrol dirinya agar tidak lagi mengalami kecemasan atau ketakutan, dan memahami akibat yang ditimbulkan dari masalah kecemasan menghadapi ujian akhir semester, sehingga siswa mampu mengikuti ujian akhir semester dengan tenang. (3) Bagi Guru BK dapat menggunakan hasil pertemuan dengan peneliti untuk lebih memperhatikan konseli dan mengenali permasalahan-permasalahan siswa di SMAN 01 Jekulo Kudus secara lebih mendalam. (4) Bagi peneliti Peneliti diharapkan kedepannya dapat menerapkan konseling *rational emotif therapy* dengan tujuan supaya mampu mengatasi permasalahan yang dialami siswa atau konseli yang berfikir irasional dan mengalami kecemasan. Peneliti juga mampu meningkatkan kesabaran serta kemampuannya dalam memberikan layanan konseling individu. Dengan penerapan teknik konseling yang sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli dan memberikan pelayanan konseling yang lebih baik dan nyaman sehingga dapat terciptanya hasil yang optimal.

Kata Kunci: *Rational Emotive Therapy, Kecemasan Ujian Akhir Semester*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PRAKATA	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Kegunaan Teoritis	4
1.4.2 Kegunaan Praktis	4
1.4.2.1 Bagi Kepala Sekolah	4
1.4.2.2 Bagi Siswa.....	4
1.4.2.3 Bagi Konselor	4
1.4.2.4 Bagi Peneliti	4
1.5 Fokus dan Lokus	5
1.5.1 Fokus Penelitian	5
1.5.2 Lokus Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i>	6
2.1.1.1 Pengertian Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i>	6
2.1.1.2 Tujuan Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i>	7
2.1.1.3 Konsep Dasar dan Pandangan Tentang Manusia	8
2.1.1.3.1 Konsep Dasar	8
2.1.1.3.2 Pandangan Tentang Manusia	9
2.1.1.4 Tahap-Tahap Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i>	12

2.1.2 Kecemasan Ujian Akhir Semester	14
2.1.2.1 Pengertian Kecemasan	14
2.1.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	16
2.1.2.3 Jenis-Jenis Kecemasan	17
2.1.2.4 Ciri-Ciri Kecemasan	19
2.1.2.5 Cara Untuk Mengatasi Kecemasan	22
2.1.3 Ujian Akhir Semester	24
2.1.3.1 Pengertian Ujian Akhir Semester	24
2.1.3.2 Tujuan Ujian Akhir Semester	25
2.1.3.3 Prinsip-Prinsip Ujian Akhir Semester	26
2.1.3.4 Jenis-Jenis Ujian Akhir Semester	27
2.1.3.5 Teknik Ujian Akhir Semester	27
2.1.3.6 Manfaat Ujian Akhir Semester	28
2.1.4 Kecemasan dalam Pelaksanaan Ujian Akhir Semester	29
2.1.4.1 Faktor-Faktor Pemicu Kecemasan dalam Ujian Akhir Semester	29
2.1.4.2 Aspek-Aspek Kecemasan dalam Ujian Akhir Semester	31
2.1.4.3 Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> untuk Mengatasi Kecemasan dalam Pelaksanaan Ujian Akhir Semester	31
2.1.5 Penelitian Relevan	33
2.1.6 Kerangka Berfikir	35
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Rancangan Penelitian	38
3.1.1 Jenis Penelitian	40
3.1.2 Studi Kasus	41
3.1.2.1 Ciri-Ciri Kasus	42
3.1.2.2 Langkah-Langkah Kasus	42
3.1.2.3 Bagan Alur Studi Kasus	44
3.2 Data dan Sumber Data	45
3.2.1 Data Penelitian	45
3.2.2 Sumber Data	45
3.3 Subjek Penelitian	45

3.4 Pengumpulan Data	46
3.4.1 Wawancara	47
3.4.1.1 Pengertian Wawancara	47
3.4.1.2 Tujuan Wawancara	47
3.4.1.3 Jenis-Jenis Wawancara	48
3.4.1.4 Sumber Wawancara	48
3.4.1.5 Pedoman Wawancara	49
3.4.2 Observasi	49
3.4.2.1 Pengertian Observasi	49
3.4.2.2 Tujuan Observasi	49
3.4.2.3 Jenis-Jenis Observasi	50
3.4.2.4 Pendoman Observasi	50
3.4.3 Dokumentasi	51
3.5 Analisis Data	51
3.6 Prosedur Penelitian	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Hasil Penelitian	56
4.1.1 Deskripsi Masalah Konseli I (HNM)	56
4.1.2 Deskripsi Masalah Konseli II (AMDA)	66
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	76
4.2.1 Pembahasan Konseling I (HNM)	76
4.2.2 Pembahasan Konseling II (AMDA)	78
4.3 Temuan-Temuan Di Lapangan	79
4.3.1 Kendala-Kendala Saat Penelitian	79
4.3.2 Usaha-Usaha yang dilakukan Peneliti untuk Mengatasi Kendala-Kendala saat Penelitian	80
4.3.3 Kemudahan-Kemudahan Selama Penelitian	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	81
5.1 Simpulan	81
5.1.1 Kasus Klien I (HNM)	81
5.1.2 Kasus Klien II (AMDA)	81

5.2 Saran.....	81
5.2.1 Bagi Kepala Sekolah.....	81
5.2.2 Bagi Siswa.....	81
5.2.3 Bagi Guru BK	82
5.2.4 Bagi Peneliti.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	87
PERNYATAAN.....	130
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	131

