



**UPAYA MENGATASI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI ULANGAN
DENGAN PENDEKATAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE
THERAPY* DI SMK PGRI 1 MEJOBO KUDUS**

Oleh
EVA FITRIYANI
NIM. 200931069

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2013**



**UPAYA MENGATASI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI
ULANGANDENGAN PENDEKATAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE
THERAPY* DI SMK PGRI 1 MEJOBO KUDUS**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana S1 Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

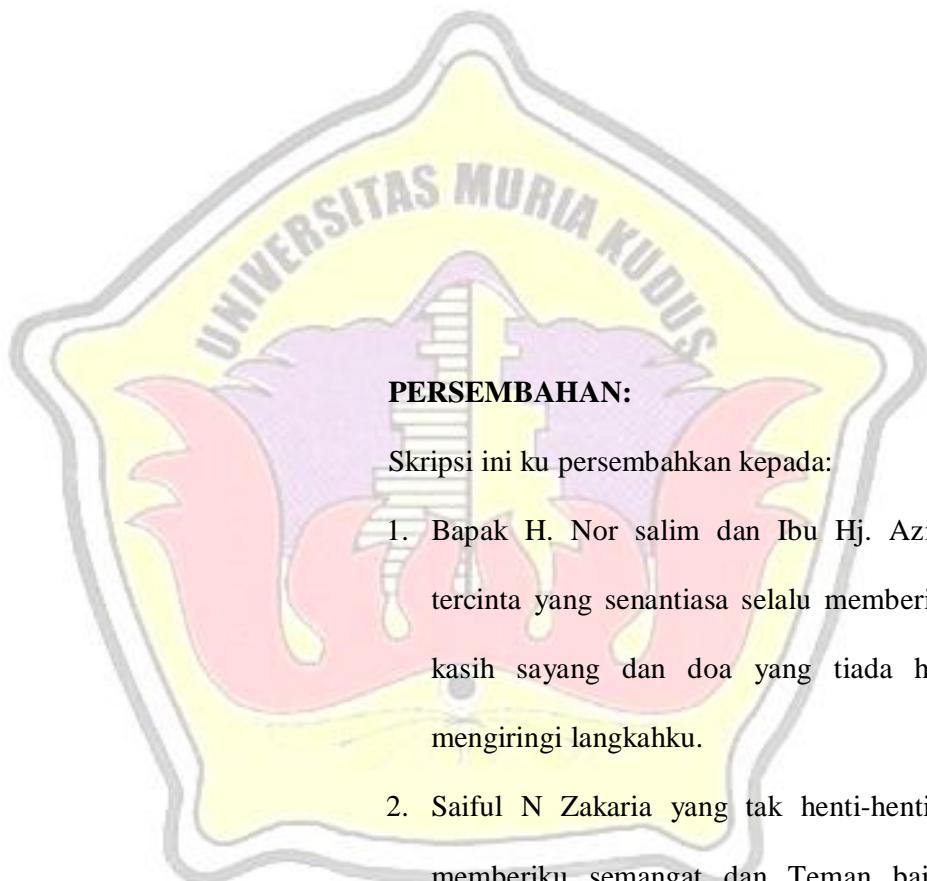
Oleh
EVA FITRIYANI
NIM. 200931069

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2013**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

Kesempatan untuk sukses di setiap kondisi selalu dapat diukur oleh seberapa besar kepercayaan anda pada diri sendiri (Robert Collier).



PERSEMBAHAN:

Skripsi ini ku persembahkan kepada:

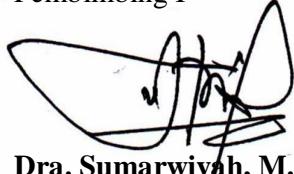
1. Bapak H. Nor salim dan Ibu Hj. Azizah tercinta yang senantiasa selalu memberikan kasih sayang dan doa yang tiada henti mengiringi langkahku.
2. Saiful N Zakaria yang tak henti-hentinya memberiku semangat dan Teman baikku motivator sejati yang tak henti-hentinya menyemangatiku saat menghadapi masalah.
3. Seluruh teman-teman BK angkatan 2009.
4. Almamater UMK Kudus.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Eva Fitriyani (NIM. 200931069) ini telah diperiksa disetujui untuk diuji.

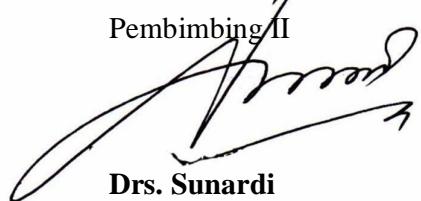
Kudus,

Pembimbing I



Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons
NIS. 0610713020001008

Pembimbing II



Drs. Sunardi
NIP.195211051983031004

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muria Kudus



Dr. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 196212191987031001

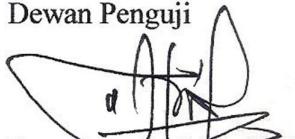


LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Eva Fitriyani (NIM. 200931069) ini telah ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 20 September 2013 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana S1 Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 23 September 2013

Dewan Pengaji



Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons.
NIS. 0610713020001008

Ketua


Drs. Sunardi
NIP.195211051983031004

Anggota


Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd.
NIP. 195606191985031002

Anggota


Drs. Sucipto, M.Pd. Kons.
NIP. 061071130200010015

Anggota

Mengetahui, 23 September 2013

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus



Dr. Slamet Utomo, M.Pd.
NIP. 196212191987031001

KATA PENGANTAR

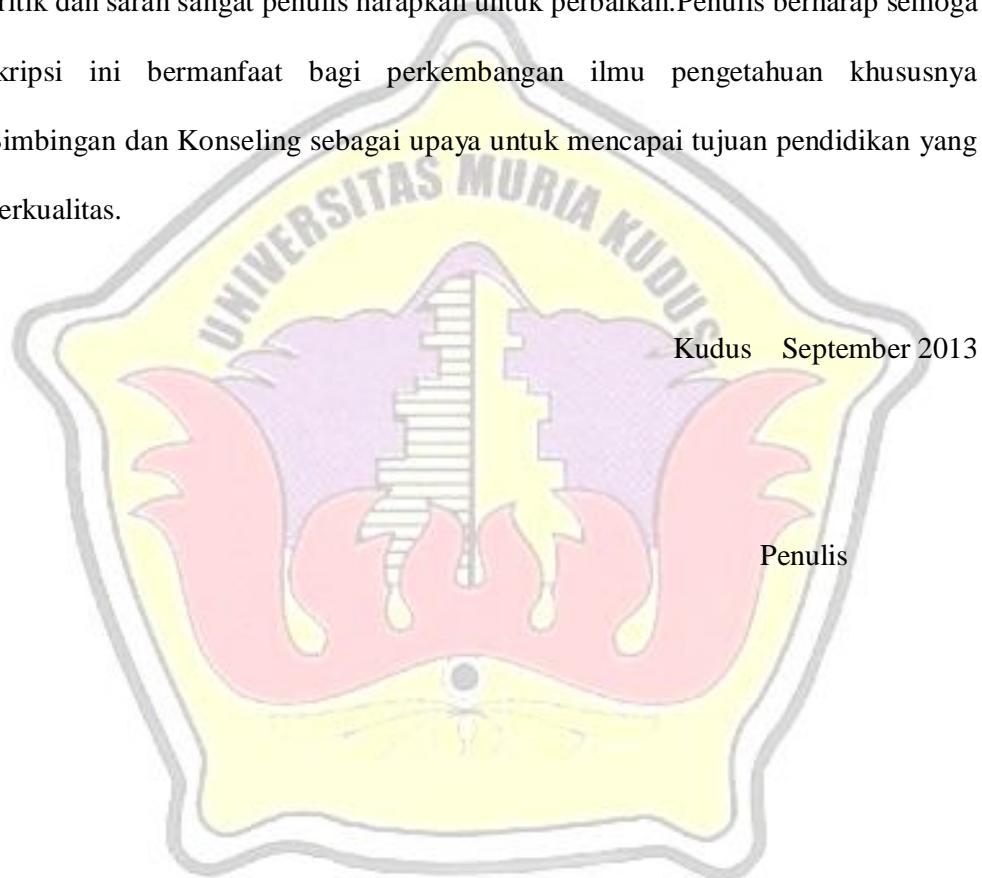
Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur senantiasa tercurah kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan ketabahan sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan.

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan fasilitas dan untuk studi di sini.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd.Kons. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus dan juga sebagai Dosen pembimbing I yang tak henti-hentinya memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Sunardi,sebagaiDosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan,semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Semua Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis.
5. Kepala SMK PGRI 1 Mejobo Kudus yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Dewan Guru, serta siswa-siswi kelas XSMK PGRI 1 Mejobo Kudus yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini. Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling sebagai upaya untuk mencapai tujuan pendidikan yang berkualitas.



ABSTRAK

Fitriyani, Eva. 2013. *Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Menghadapi Ulangan Dengan Pendekatan Konseling Rational Emotive Therapy di SMK PGRI 1 Mejobo Kudus.* Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Muria Kudus, Dosen Pembimbing I Dra. Sumarwiyah, M.Pd.Kons, Dosen Pembimbing II Drs. Sunardi.

Kata Kunci: *Konseling RET, Kecemasan Menghadapi Ulangan*

Latar belakang penelitian ada sebagian siswa yang mengalami kecemasan ketika menghadapi ulangan atau tes dengan gejala-gejala khawatir, tegang, emosional, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas. Sedangkan dari hasil pengamatan selama ini pelaksanaan bimbingan konseling belum berjalan optimal. Pelaksanaannya masih secara klasikal di dalam kelas, sehingga belum dapat mengentaskan permasalahan siswa secara individual. Rumusan masalah: Bagaimana penerapan konseling RET dengan menggunakan teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ulangan atau tes?. Tujuan penelitian: 1. Menemukan faktor-faktor penyebab kecemasan klien dalam menghadapi ulangan atau tes. 2. Untuk mengetahui keefektifan konseling RET dengan menggunakan teknik relaksasi dalam mengentaskan kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan atau tes. Kegunaan penelitian: 1. Kegunaan Teoritis: Menambah khasanah perpustakaan. 2. Kegunaan Praktis: a. Bagi Kepala Sekolah, sebagai acuan dalam menentukan kebijakan dalam mendukung pelaksanaan program BK di sekolah. b. Bagi Konselor, Dapat digunakan sebagai panduan dalam memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan belajar. c. Bagi siswa membantu mengatasi kecemasan dalam menghadapi ulangan atau tes.

Kecemasan merupakan reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes. Faktor-faktor penyebab adalah faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial. Pengentasannya melalui konseling RET untuk memperbaiki dan merubah sikap dan cara berpikir yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis. Melalui teknik relaksasi, reinforcement, dan persuasif.

Pendekatan penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data induktif system Bacon, yaitu peneliti mengumpulkan faktor-faktor tentang kondisi konseli, kemudian baru dapat ditarik kesimpulan tertentu atau pemecahan masalah. Subjek penelitian JS, ABK, dan ACP.

Hasil penelitian: Klien I (JS) mengalami kecemasan dalam menghadapi ulangan atau tes karena trauma pada pengalaman pahit masa lalu yaitu pernah mengalami tinggal kelas waktu di kelas 2 SD dan kondisi ekonomi keluarga kurang mampu. Melalui konseling RET teknik relaksasi klien terentaskan dari kecemasan ditandai rileks, tenang dan lebih percaya diri. Klien II (ABK) mengalami kecemasan menghadapi ulangan atau tes karena karena kurang

percaya diri akan kemampuannya dan motivasi belajar yang rendah. Melalui konseling RET teknik *Reinforcement*klien terentaskan dari kecemasan ditandai rileks, tenang dan lebih percaya diri. Klien III (ACP) mengalami kecemasan menghadapi ulangan atau tes karena kekhawatiran akan kegagalan, frustasi pada hasil tindakan yang lalu dan rendahnya kreativitas belajar. Melalui konseling RET teknik persuasif klien terentaskan dari kecemasan ditandai rileks, tenang dan lebih percaya diri. Pembahasan klien I (JS) melalui teknik relaksasi klien diajarkan melaksanakan relaksasi otot dengan menghirup nafas dalam-dalam kemudian melepaskan perlahan-perlahan sambil melakukan istigfar sehingga klien menjadi rileks, tenang dan lebih percaya diri. Klien II (ABK) melalui teknik *reinforcement*klien diberikan terapi penghargaan dan juga hukuman sehingga klien dapat merubah tingkah laku irasional menjadi rasional. Klien III (ACP) melalui teknik persuasive klien diajarkan bagaimana mempersiapkan diri dalam menghadapi tes yaitu dengan rajin belajar secara kontinyu, rajin membaca, dan mengerjakan latihan soal sehingga pada saat menghadapi ulangan klien sudah siap dan tidak mengalami kecemasan.

Simpulan dari penelitian melalui layanan konseling RET teknik relaksasi, *reinforcement* dan persuasif dapat merubah kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan maupun tes. Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi klien I (JS) trauma pengalaman pahit masa lalu dan kondisi ekonomi keluarga, klien II (ABK) kurang percaya diri dan motivasi belajar rendah, klien III (ACP) perasaan khawatir akan kegagalan dan kurang perhatian dari orang tua. Disarankan Bagi konselor dapat mendeteksi problem siswa terkait dengan kecemasan secara intensif. Bagi siswa yang memiliki kecemasan menghadapi ulangan atau tes agar berpartisipasi aktif dalam proses konseling RET. Bagi peneliti selanjutnya menyempurnakan teknik konseling RET melalui teknik yang beragam untuk mengentaskan sikap kecemasan dalam menghadapi ulangan atau tes.

ABSTRACT

Fitriyani, Eva. 2013. "*Implementation of Rational Emotive Therapy Counseling Approach to Handle the Students' Anxiousness in Facing the Test in SMK PGRI 1 Mejobo Kudus*". Skripsi. Guidance and Counseling Department Teacher Training and Education Faculty Muria Kudus University. Advisors: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd.Kons., (ii) Drs. Sunardi

Key Words: RET Counseling, students' anxiousness facing the test

The background of this research is there are some students who have anxiousness when they face some tests. They feel afraid, strained, emotional, and obstacle in completing their task. Whereas, based on the observation, guidance and counseling implementation has not done optimally yet. It is done classically in the class. So, the students' problem cannot be solved individually yet. Stand on those facts, it can be formulated a statement of the problem "how is the implementation of RET counseling by using relaxation technique to handle the students' anxiousness in facing the test?". It is aimed (1) to find some factors which influence the students' anxiousness in facing the test; (2) to know the effectiveness of RET counseling by using relaxation technique to handle the students' anxiousness in facing the test. This research has theoretical and practical significance. Theoretical significance is for adding reference in library and practical significance is (1) for the headmaster, it can be used as a reference in determining policy of the implementation of guidance and counseling in the school; (2) for the counselor, it can be used as a guidance in order to give a help to the students who have difficulties in learning; (3) for the students, this research can be used to handle the students' anxiousness in facing the test.

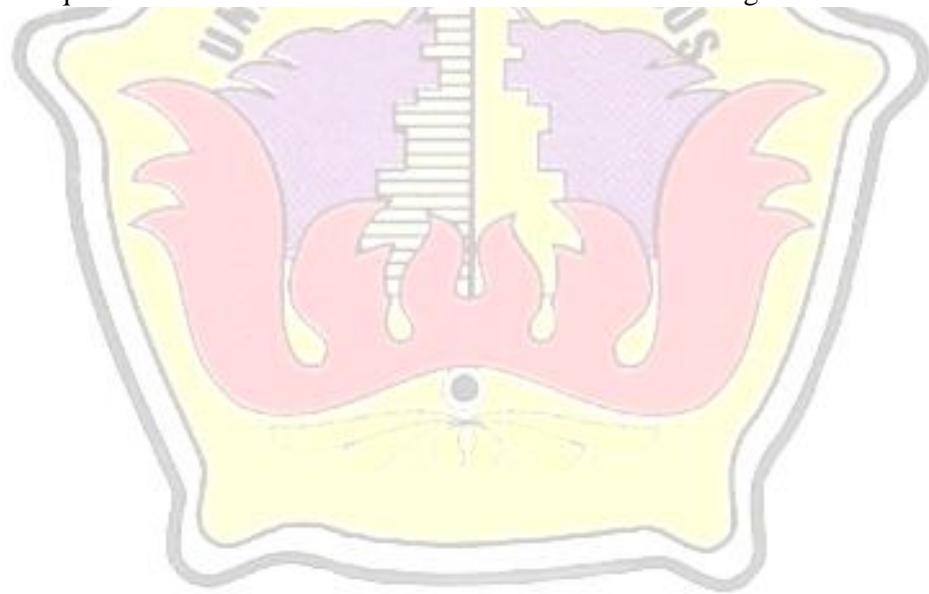
Anxiousness is emotion reaction appears in certain situation which is felt as menacing like joining the test. Some factors which influence is internal factors including lack of beliefs, pessimistic, negative memory, and irrational mind. Then, for external factor is like lack of social support. It can be solved by using RET counseling in changing the students' attitude and having rational and logic view through relaxation, reinforcement, and persuasive technique.

This research uses qualitative approach and for collecting the data, the writer uses observation, interview and documentation. And for analyzing the data, the writer uses bacon system induction. The writer collects the factors of students' condition then making specific conclusion. The subject of this research is JS, ABK, and ACP.

The result is Client JS feels anxious in facing the test because she has negative memory in her past. She did not pass the first class in the elementary school, so she could not continue to the second grade also she has low economy in her family. Through RET counseling by using relaxation technique, this problem can be solved. She feels more relax, calm, and more confidence. Client ABK feels anxious in facing the test because he lacks of confidence and have low motivation in learning. Through RET counseling of reinforcement technique, his problem can be solved. Client ACP feels anxious in facing the test because he has big feeling

of failure, frustration, and low creativity of learning. Through RET counseling of persuasive technique, he is more relax, calm, and confident. Discussion of the first client (JS), through relaxation technique client is trained how to make relax of his self so that she can be more relax, calm, and confident. Client ABK, through reinforcement technique, he is given reinforcement and also punishment so that he can think rationally. The last, client ACP, through persuasive technique he is trained to face a test by studying continually, reading book, and also practicing a task.

The conclusion is RET counseling through relaxation, reinforcement, and persuasive technique can change the students' anxiousness in facing the test. Internal and external factors which influence client JS is having negative memory of her past and low economy. Then, client ABK, he has low confidence and low motivation of learning. Client ACP has feeling of anxious in facing the test because he has big feeling of failure, frustration and low motivation from his parents. It is suggested to the counselor, they are able to detect the students' problem related to anxiousness intensively. For the students who have anxiousness in facing the test can participate actively in RET counseling. For the further researcher is hoped to complete RET counseling through variety techniques in order to handle the students' anxiousness in facing the test.



DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	i
JUDUL.....	ii
LOGO	iii
MOTTO DAN PERSEMPAHAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFATAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Kegunaan Penelitian	4
1.5. Ruang Lingkup penelitian	5
1.6. Definisi Operasional Variabel	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
2.1. Studi Kasus	7
2.1.1. Pengertian Studi Kasus	7
2.1.2. Tujuan Studi Kasus.....	8
2.1.3. Ciri-ciri Studi Kasus	9
2.1.4. Langkah-langkah Studi Kasus	10
2.1.5. Pelaksanaan Studi Kasus	13
2.2. Kecemasan	16

2.2.1. Pengertian Kecemasan	16
2.2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	17
2.2.3. Aspek-aspek Kecemasan	20
2.2.4. Karakteristik Kecemasan	22
2.2.5. Ciri-ciri Kecemasan	25
2.3. Konseling Rational Emotive Therapy	27
2.3.1. Pengertian Konseling RET	27
2.3.2. Tujuan Konseling Rational Emotive Therapy	29
2.3.3. Fungsi Konseling RET	32
2.3.4. Karakteristik Konseling RET	33
2.3.5. Komponen Konseling RET	35
2.3.6. Teknik Pelaksanaan Konseling RET	35
2.3.7. Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling RET	40
2.4. Relaksasi	43
2.5. Mengatasi Kecemasan dalam Menghadapi Ulangan dengan Pendekatan RET	45
2.6. Penelitian yang Relevan.....	48
2.7. Kerangka Pikir	50
BAB III. METODE PENELITIAN.....	53
3.1. Rancangan Penelitian	53
3.2. Subjek Penelitian	57
3.3. Sumber Data	57
3.4. Teknik Pengumpulan Data	58
3.5. Analisis Data	69

BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	71
4.1. Penyajian Data Klien I (JS)	71
4.2. Penyajian Data Klien II (ABK).....	87
4.3. Penyajian Data Klien (ACP)	101
BAB V. PEMBAHASAN	119
5.1. Konseli I (JS)	119
5.2. Konseli II (ABK).....	123
5.3. Konseli III (ACP)	128
BAB VI. SIMPULAN DAN SARAN	133
6.1. Simpulan	133
6.2. Saran	135
DAFTAR PUSTAKA	136
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	138

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1. Subjek Penelitian	57
Tabel 3.2. Pedoman Observasi untuk Siswa	67



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir Mengatasi Kecemasan dalam Menghadapi Ulangan atau Tes	52
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Satuan Layanan dan Verbatim Konseli I (JS)	139
2. Satuan Layanan dan Verbatim Konseli II (ABK)	156
3. Satuan Layanan dan Verbatim Konseli III (ACP)	172
4. Daftar Absensi Kehadiran Bimbingan	189
5. Dafar Riwayat Hidup Penulis	190
6. Surat Ijin Penelitian dari UMK	191
7. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SMK PGRI 1 Mejobo Kudus	192
8. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi	193