



**PENERAPAN MODEL KONSELING *RATIONAL EMOTIVE THERAPY*  
UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA KELAS XI IPASMA 1  
MEJOBO KECAMATAN MEJOBO KABUPATEN KUDUS  
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

Oleh  
**SILVIANA NOOR INDAH SARI**  
NIM 200831009

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2012**



**PENERAPAN MODEL KONSELING *RATIONAL EMOTIVE THERAPY*  
UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA KELAS XI IPASMA 1  
MEJOBLO KECAMATAN MEJOBLO KABUPATEN KUDUS  
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

**SKRIPSI**

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

**Oleh  
SILVIANA NOOR INDAH SARI  
NIM 200831009**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2012**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

“Jangan pernah berhenti berfikir bahwa hidup adalah petualangan. Kau resah kecuali jika kau hidup dengan berani, semangat, imajinatif, kecuali kau dapat memilih tantangan dari pada kompetisi.”

**(Eleanor Roosevelt)**



## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Silviana Noor Indah Sari NIM 200831009 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus,

Pembimbing I



**Dra. Sutarti, SE, MM**  
NIP. 19510420 198203 2 001

Pembimbing II




**Drs. Masturi, MM**  
NIS. 0610713020001001

Mengetahui:

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muria Kudus**



  
**Dra. Susilo Rahardjo, M.Pd**  
NIP. 195606191985031002

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Silviana Noor Indah Sari (NIM: 200831009) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 25 September 2012

Tim Penguji



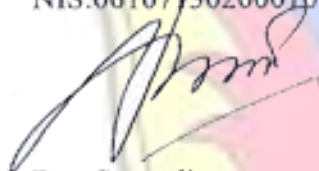
Dra. Sutarti, SE. MM.  
NIP. 19510420 198203 2001

Ketua/Anggota



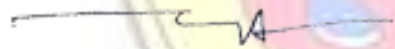
Drs. Masturi/MM.  
NIS.0610713020001001

Anggota



Drs. Sunardi  
NIP. 19521105 198303 1 001

Anggota



Drs. Zaenal Hasan  
NIS. 061071302000 1 003

Anggota

**Mengetahui:**

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muria Kudus**



Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd  
NIP. 195606191985031002

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Model Konseling *Rational Emotive Therapy* untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas XI IPA SMA 1 Mejobo Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2011/2012”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata 1 di Universitas Muria Kudus.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu dalam kesempatan ini dengan penuh rasa hormat penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd. Dekan FKIP Universitas Muria Kudus.
2. Dr. Sukiman, M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling.
3. Drs. Sutarti, SE. MM. Dosen Pembimbing I yang penuh kesabaran dan keikhlasan memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Masturi, MM. Dosen Pembimbing II yang penuh kesabaran dan keikhlasan memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Kartono, M.Pd. Kepala Sekolah SMA 1 Mejobo yang telah membantu penulis dalam memberikan ijin penelitian.
6. Drs. Sudiharto Guru BK Kelas XI SMA 1 Mejobo yang telah membantu penulis dalam memberikan informasi dan data tentang konseli dalam penelitian ini.

7. Bapak ibu guru serta staf tata usaha SMA 1 Mejobo Kudus yang telah banyak membantu penulis dalam memberikan informasi dan data untuk penulisan skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis memohon kritik dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.





## ABSTRAK

**Silviana Noor Indah Sari, NIM 200831009. Penerapan Model Konseling *Rational Emotive Therapy* untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas XI IPA SMA 1 Mejobo Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2011/2012.**

Pembimbing: I. Dra. Sutarti, SE. MM., Pembimbing II: Drs. Masturi, MM.

Kata Kunci: Konseling *Rational Emotive Therapy*; Kecemasan.

Berdasarkan observasi peneliti terhadap siswa SMA 1 Mejobo, ketika melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan Tahun Akademik 2011/2012 di SMA 1 Mejobo mulai 12 September 2011 s/d 12 Desember 2011, di SMA 1 Mejobo Kudus terjadi kesurupan massal. Pada hakekatnya kesurupan dilatar belakangi oleh kecemasan, yaitu suatu kondisi emosional siswa yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, sehingga layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan. Salah satunya dengan penerapan model konseling *rational emotive therapy*. Berdasarkan latar belakang diatas, konseling *rational emotive therapy* dapat membantu konseli untuk keluar dari kecemasan yang dialami.

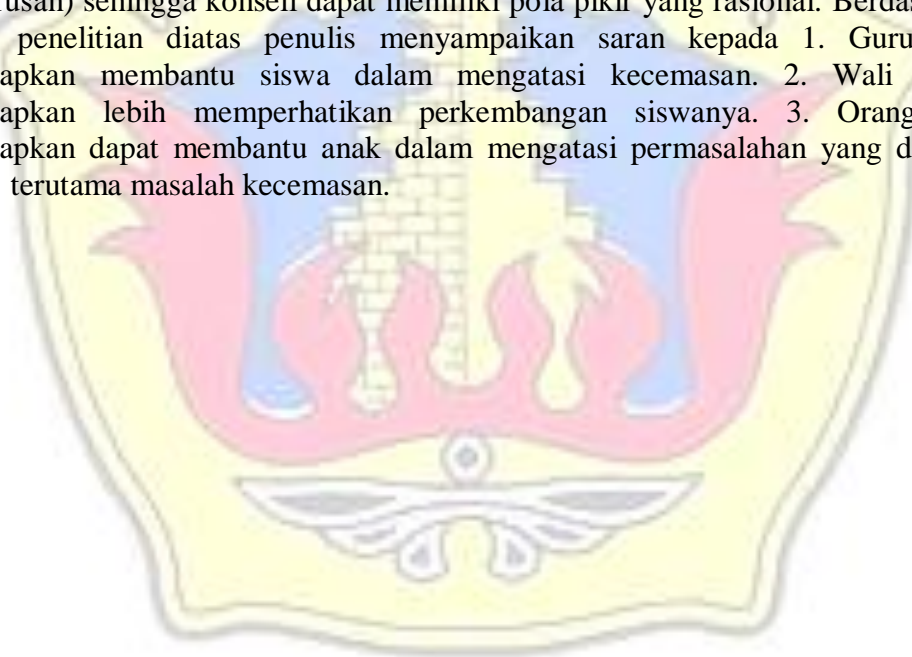
Rumusan masalah: 1. Faktor apa sajakah yang menyebabkan kecemasan bagi siswa kelas XI IPA SMA 1 Mejobo Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2011/2012, 2. Efektifkah pelaksanaan model konseling *rational emotive therapy* dalam mengatasi kecemasan siswa kelas XI IPA SMA 1 Mejobo Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2011/2012. Tujuan penelitian: 1. Untuk menemukan faktor penyebab kecemasan pada siswa kelas XI IPA SMA 1 Mejobo Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2011/2012. 2. Untuk mendeskripsikan efektifitas penerapan model konseling *rational emotive therapy* dalam mengatasi kecemasan siswa kelas XI IPA SMA 1 Mejobo Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2011/2012.

Kegunaan secara teoritis: Secara teoritis, diperoleh data tentang peranan model konseling *rational emotive therapy* dalam mengatasi siswa yang mengalami kecemasan. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat memperkaya ilmu pengetahuan bidang bimbingan dan konseling untuk penelitian sejenis yang lebih luas. Kegunaan secara praktis: 1. Bagi guru BK, penelitian ini akan sangat bermanfaat sebagai landasan untuk mengetahui penyebab kecemasan siswa serta mengidentifikasi siswa yang mengalami permasalahan cemas dan dapat memberikan pemecahan masalah dengan menerapkan model konseling *rational emotive therapy*. 2. Bagi siswa, penelitian ini akan sangat bermanfaat sebagai suatu pedoman dalam memperbaiki sikap negatif akibat pola pikir yang irasional. Siswa juga dapat mempraktekkan penerapan model konseling *rational emotive therapy* secara individual untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya.

Jenis penelitian yaitu studi kasus, pendekatan penelitian yaitu kualitatif deskriptif, metode pengumpulan data metode utama wawancara, metode observasi dan metode dokumentasi sebagai pendukung. Subyek penelitian dua siswa yang mengalami kecemasan. Analisis data dilakukan secara sistematis melalui proses pengumpulan data, mengecek kelengkapan data, kebenaran data, keselarasan

dengan indikator yang ditentukan oleh peneliti. Melalui kegiatan ini pula peneliti menerapkan sah atau tidaknya data yang telah masuk dilapangan. Dari hasil penelitian dan pembahasan selama proses konseling ternyata konseli I (SNR) dan konseli II (TL) menyadari permasalahan yang dialaminya, serta mau merubah kebiasaan cara berpikir yang tidak rasional, yaitu memiliki pola pikir yang *absolute* (bersifat keharusan). Untuk melatih mengatasi kecemasan konseli I (SNR) dan konseli II (TL) mau menjalankan tugas-tugas dari peneliti, sehingga kecemasan konseli I (SNR) dan konseli II (TL) dapat diminimalisir.

Kesimpulan tentang hasil penelitian yang dilakukan pada konseli I (SNR): Faktor *Internal* kecemasan konseli I (SNR) yaitu cara berpikir yang (bersifat keharusan) untuk mempunyai masa depan yang sukses, dan faktor *eksternal* keadaan perekonomian yang kurang mendukung cita-cita SNR untuk kuliah. Hasil penelitian yang dilakukan pada konseli II (TL): faktor *internal* konseli II (TL) yaitu pola pikir yang *absolute* (bersifat keharusan) untuk mempunyai nilai yang sangat memuaskan sedangkan TL kurang berbakat dalam pelajaran eksak, dan factor *eksternal*: Orang tua dan teman-teman meremehkan TL, kalau TL mendapat nilai yang dibawah standard nilai KKM. Penerapan model konseling *Rational Emotive Therapy* berfokus pada pengubahan pola pikir yang *absolute* (bersifat keharusan) sehingga konseli dapat memiliki pola pikir yang rasional. Berdasarkan hasil penelitian diatas penulis menyampaikan saran kepada 1. Guru BK: diharapkan membantu siswa dalam mengatasi kecemasan. 2. Wali kelas: diharapkan lebih memperhatikan perkembangan siswanya. 3. Orang tua: diharapkan dapat membantu anak dalam mengatasi permasalahan yang dialami anak, terutama masalah kecemasan.



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Kegunaan Penelitian.....	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
1.6 Definisi Operasional.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Model Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> .....	7
2.1.1 Pengertian Model Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> .....	7
2.1.2 Konsep Dasar Model Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> .....	8
2.1.3 Tujuan Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> .....	9
2.1.4 Peran Konselor Dalam Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> .....	10
2.1.5 Teknik Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> .....	11
2.1.6 Pola Hubungan Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> .....	14

2.1.7	Proses Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> .....	14
2.2	Kecemasan.....	15
2.2.1	Pengertian Kecemasan.....	15
2.2.2	Ciri-Ciri Kecemasan.....	16
2.2.3	Jenis-Jenis Kecemasan.....	19
2.2.4	Faktor-Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Kecemasan.....	23
2.3	Upaya Untuk Membantu dalam Mengatasi Kecemasan yang Dialami Siswa.....	28
2.4	Kajian Penelitian Sebelumnya.....	29
2.5	Kerangka Pikiran.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Rancangan Penelitian.....	31
3.2	Subjek Penelitian.....	33
3.3	Data dan Sumber Data.....	34
3.4	Pengumpulan Data.....	36
3.5	Analisis Data.....	48
3.6	Penerapan Model Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> Untuk Mengatasi Kecemasan.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>		
4.1	Deskripsi Data Studi Kasus.....	54
4.1.1	Kasus Konseli I (SNR).....	54
4.1.2	Kasus Konseli II (TL).....	78

**BAB V PEMBAHASAN**

5.1 Hasil Konseling dengan Konseli I (SNR).....104  
5.2 Hasil Konseling dengan Konseli II (TL).....114

**BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

6.1 Kesimpulan.....127  
6.2 Saran.....128

DAFTAR PUSTAKA.....131

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....133



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Daftar Siswa yang Menjadi Subjek Penelitian.....	34
4.1 Leger Nilai Konseli I (SNR).....	57
4.2 Leger Nilai Konseli I (SNR).....	68
4.3 Hasil Analisis AUM Konseli I (SNR).....	69
4.4 Leger Nilai Konseli II (TL).....	81
4.5 Leger Nilai Konseli II (TL).....	92
4.6 Hasil Analisis AUM Konseli II (TL).....	93



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Pola Teori A-B-C.....	8
2.2 Kerangka Pikiran Penerapan Model Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> Untuk Mengatasi Kecemasan .....	30
4.1 Grafik AUM (Alat Ungkap Masalah) Konseli I (SNR).....	69
4.2 Grafik AUM (Alat Ungkap Masalah) Konseli II (TL).....	93



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Analisis AUM Kelas XI IPA I.....	133
2. Data Pribadi Konseli I (SNR).....	134
3. Leger Nilai Konseli I (SNR).....	140
4. Hasil Wawancara Peneliti dengan Guru BK Kelas XI (Drs. SD) Tentang Kecemasan Konseli I (SNR).....	141
5. Hasil Wawancara Peneliti dengan Wali Kelas XI IPA 1 (IM, S.Pd) Tentang Kecemasan Konseli I (SNR).....	142
6. Hasil Wawancara Peneliti dengan Orang Tua SNR (NR) Tentang Kecemasan Konseli I (SNR).....	143
7. Hasil Wawancara Peneliti dengan Teman Dekat SNR (FDL) Tentang Kecemasan Konseli I (SNR).....	144
8. Hasil Wawancara Peneliti dengan Konseli I (SNR) Tentang Kecemasan yang Dialami SNR.....	145
9. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Pertemuan Ke-1, Ke-2, Ke-3.....	147
10. Persiapan Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> Konseli I (SNR).....	149
11. Kartu Konseling Konseli I (SNR) Pertemuan Ke-1.....	153
12. Verbatim Konseling Individual Ke-1 Peneliti dengan Konseli I (SNR).....	154
13. Laporan Pelaksanaan Evaluasi (Penilaian), Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Konseli I (SNR) Pertemuan Ke-1.....	159
14. Kartu Konseling Konseli I (SNR) Pertemuan Ke-2.....	161
15. Verbatim Konseling Individual Ke-2 Peneliti dengan Konseli I (SNR).....	162
16. Laporan Pelaksanaan Evaluasi (Penilaian), Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Konseli I (SNR)	



Pertemuan Ke-1.....	166
17. Kartu Konseling Konseli I (SNR) Pertemuan Ke-3.....	168
18. Verbatim Konseling Individual Ke-3 Peneliti dengan Konseli I (SNR).....	169
19. Laporan Pelaksanaan Evaluasi (Penilaian), Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Konseli I (SNR) Pertemuan Ke-3.....	173
20. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Kecemasan Konseli I (SNR).....	175
21. Hasil Observasi Guru BK Kelas XI (Drs. SD) dengan Peneliti Terhadap Kecemasan Konseli I (SNR).....	176
22. Hasil Observasi Wali Kelas XI IPA I (IM, S.Pd.) dengan Peneliti Terhadap Sikap Konseli I (SNR) Di Kelas Dalam Mengatasi Kecemasan...	177
23. Hasil Observasi Teman Dekat SNR (FDL) dengan Peneliti Terhadap Kecemasan Konseli I (SNR).....	178
24. Hasil Observasi Orang Tua SNR (NR) dengan Peneliti Terhadap Kecemasan Konseli I (SNR).....	179
25. Hasil Analisis AUM Kelas XI IPA 2.....	180
26. Data Pribadi Konseli II (TL).....	181
27. Leger Nilai Konseli II (TL).....	187
28. Hasil Wawancara Peneliti dengan Guru BK Kelas XI (Drs. SD) Tentang Kecemasan Konseli II (TL).....	188
29. Hasil Wawancara Peneliti dengan Wali Kelas XI IPA 2 (Dra. H) Tentang Kecemasan Konseli II (TL).....	189
30. Hasil Wawancara Peneliti dengan Orang Tua TL (H) Tentang Kecemasan Konseli II (TL).....	190
31. Hasil Wawancara Peneliti dengan Teman Dekat TL (AL) Tentang Kecemasan Konseli II (TL).....	191
32. Hasil Wawancara Peneliti dengan Konseli II (TL) Tentang Kecemasan yang Dialami TL.....	192
33. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Pertemuan Ke-1, Ke-2,	

Ke-3.....	194
34. Persiapan Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> Konseli II (TL) .....	196
35. Kartu Konseling Konseli II (TL) Pertemuan Ke-1.....	200
36. Verbatim Konseling Individual Ke-1 Peneliti dengan Konseli II (TL).....	201
37. Laporan Pelaksanaan Evaluasi (Penilaian), Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Konseli II (TL) Pertemuan Ke-1.....	207
38. Kartu Konseling Konseli II (TL) Pertemuan Ke-2.....	209
39. Verbatim Konseling Individual Ke-2 Peneliti dengan Konseli II (TL).....	210
40. Laporan Pelaksanaan Evaluasi (Penilaian), Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Konseli II (TL) Pertemuan Ke-1.....	214
41. Kartu Konseling Konseli II (TL) Pertemuan Ke-3.....	216
42. Verbatim Konseling Individual Ke-3 Peneliti dengan Konseli II (TL).....	217
43. Laporan Pelaksanaan Evaluasi (Penilaian), Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Konseli II (TL) Pertemuan Ke-3.....	221
44. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Kecemasan Konseli II (TL).....	223
45. Hasil Observasi Guru BK Kelas XI (Drs. SD) dengan Peneliti Terhadap Kecemasan Konseli II (TL).....	224
46. Hasil Observasi Wali Kelas XI IPA 2 (Dra. H) dengan Peneliti Terhadap Sikap Konseli II (TL) Di Kelas Dalam Mengatasi Kecemasan....	225
47. Hasil Observasi Teman Dekat TL (AL) dengan Peneliti Terhadap Kecemasan Konseli II (TL).....	226
48. Hasil Observasi Orang Tua TL (H) dengan Peneliti Terhadap Kecemasan Konseli II (TL).....	227
49. Surat Ijin Penelitian.....	228
50. Surat Keterangan Penelitian.....	229

51. Pernyataan.....	230
52. Riwayat Hidup.....	231

