

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR (REB) DALAM MENGENTASKAN KECEMASAN
AKADEMIK SISWA X IPS 2 DI SMA NEGERI 7 KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Prodi Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri



MARIZTY JESSICA RATPUTRI DAVID

NPM : 16.1.01.01.0018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
KEDIRI**

2023

Skripsi Oleh

MARIZTY JESSICA RATPUTRI DAVID

NPM : 16.1.01.01.0018

Judul :

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR (REB) DALAM MENGENTASKAN KECEMASAN
AKADEMIK SISWA X IPS 2 DI SMA NEGERI 7 KEDIRI**

Telah Diseminarkan dan Disetujui untuk Dilanjutkan
Guna Penulisan Skripsi
Prodi Bimbingan Dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal,

Pembimbing I



Guruh Sukma Hanggara, M.Pd
NIDN : 0705068605

Pembimbing II



Ikke Yuliani Dhian P., M.Pd
NIDN : 0726079001

Skripsi Oleh

MARIZTY JESSICA RATPUTRI DAVID

NPM : 16.1.01.01.0018

Judul :

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR (REB) DALAM MENGENTASKAN KECEMASAN
AKADEMIK SISWA X IPS 2 DI SMA NEGERI 7 KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Bimbingan Dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada tanggal :

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitian Penguji:

1. Ketua : Guruh Sukma Hanggara, M.Pd
2. Penguji I : Galang Surya Gumilang, M.Pd
3. Penguji II : Ikke Yuliani Dhian P., M.Pd



Mengetahui,
Dekan, FKIP



Dr. Munir Nurmikawati, M.Pd.
NIDN: 0006096801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya.

Nama : Marizty Jessica Ratputri David
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Tangerang, 12 Maret 1998
NPM : 16.1.01.01.0018
Fak/Jur. /Prodi : FKIP / Bimbingan dan Konseling / Bimbingan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,

Yang Menyatakan



Marizty Jessica Ratputri David
NPM.16.1.01.01.0018

HALAMAN MOTO

“Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu akan mendapat; ketoklah, maka pintu akan dibukakan bagimu. Karena setiap orang yang meminta, menerima dan setiap orang yang mencari, mendapat dan setiap orang yang mengetok, baginya pintu dibukakan. (Matius 7: 7-8)”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karuniaNya, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orangtua saya, Bapak Godfried Erenst Tonggene David dan Ibu Hetty Junindri Pantjawati. Terimakasih Bapak dan Ibu yang tidak pernah lelah memberikan seluruh jiwa raganya kepada saya. Terimakasih senantiasa mendoakan, memberikan semangat kepada saya, dengan penuh kesabaran untuk tetap mendukung saya menyelesaikan skripsi ini.
2. Adik perempuan dan kedua adik laki-laki saya, Millenzky Sarah Ratputri David, Ramudyo Henry Girivarenz, Raphael Henry Giannifaustine. Terimakasih telah ikut mendoakan dan memberikan saya semangat agar terselesaikannya skripsi ini.
3. Dosen pembimbing skripsi saya, Bapak Guruh Sukma Hanggara, M.Pd., dan Ibu Ikke Yuliani Dhian P., M.Pd. Terimakasih telah membimbing saya dengan sabar dan ikhlas.
4. Bapak Ibu dosen jurusan Bimbingan Konseling UNP Kediri. Terimakasih telah memberikan pengalaman serta ilmu yang berlimpah yang sangat bermanfaat bagi saya.
5. Teman-teman BK angkatan 2016, terimakasih teman-teman yang selalu memberikan warna, memberikan hal baru dalam menjalani kehidupan dan melewati hiruk pikuk Kediri.
6. Terimakasih untuk diri saya sendiri Marizty Jessica Ratputri David, yang telah kuat dan hebat hingga mampu berdiri menjalani proses sampai dititik ini. Tetap lakukan yang terbaik untuk kedepannya dimanapun dan kapanpun.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku panduan pelaksanaan konseling individu dengan teknik rational emotive behavior. Hal tersebut berdasarkan dengan observasi peneliti saat melakukan penelitian, peneliti ingin mengembangkan sebuah buku panduan guna membantu guru BK di sekolah untuk memudahkan pelaksanaan konseling rational emotive behavior. Buku panduan ini juga dapat menjadi pendoman baru untuk menambah teknik dan pendekatan konseling individu di sekolah. Subjek penelitian ini adalah siswa SMAN 7 Kediri kelas X IPS 2. Produk dari penelitian berupa buku panduan konseling individu rational emotive behavior yang diujikan kepada ahli materi, ahli media dengan menggunakan instrumen berupa skala penilaian. Tahap penelitian yang dilakukan menggunakan tahap penelitian pengembangan R&D ADDIE yang terdiri dari lima tahap, namun dalam penelitian memiliki keterbatasan karena buku panduan konseling ini dilakukan hingga tahap ke tiga yaitu pengembangan. Setelah melalui hasil uji coba ahli buku panduan konseling individu rational emotive behavior dinyatakan layak sebagai panduan dalam pelaksanaan konseling individual. Adapun hasil penilaian dari ahli yaitu ahli materi dengan skor 3,65 (baik), dari ahli media dengan skor 4,30 (baik). 2. Untuk mengetahui perkembangan lebih lanjut buku panduan ini perlu dilakukan penerapan dalam konseling individu pada siswa yang melibatkan guru bimbingan dan konseling sebagai ahli profesional yang memberikan layanan atau bantuan.

Kata kunci : Buku Panduan, Konseling Rational Emotive Behavior, Guru BK

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling FKIP UNP Kediri. Skripsi dengan judul **“PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR (REB) DALAM MENGENTASKAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA X IPS 2 DI SMA NEGERI 7 KEDIRI”**, ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Program Studi Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Bapak Dr. Mumun Nurmilawati, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri
3. Bapak Galang Surya Gumilang, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri
4. Bapak Guruh Sukma Hanggara, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu sabar membimbing dan memberi semangat.
5. Ibu Ikke Yuliani Dhian P., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu sabar membimbing dan memberi semangat.
6. Kedua orang tua dan semua keluarga yang selalu memberikan dukungan moril maupun materil.
7. Serta teman-teman dan sahabat yang telah membantu dan memberi motivasi yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Disadari bahwa penulis masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 10 Januari 2023

Marizty Jessica R.D

NPM:16.1.01.01.0023

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN DEPAN | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iv |
| HALAMAN MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | |
| ABSTRAK | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Rumusan Masalah | 8 |
| D. Tujuan Penelitian | 8 |
| E. Manfaat Teoritis | 8 |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| A. Pengertian Buku Panduan..... | 10 |
| B. Mengentaskan Kecemasan Akademik..... | 10 |
| 1. Pengertian Pengentasan | 10 |
| 2. Pengertian Kecemasan Akademik | 11 |
| 3. Mengentaskan Kecemasan Akademik Siswa | 14 |
| C. Pengertian Konseling Rational Emotive Behavior | 14 |
| 1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior</i> | 14 |
| 2. Pandangan Tentang Manusia Menurut <i>Rational Emotive Behavior</i> | 17 |
| 3. Ciri-ciri <i>Rational Emotive Behavior</i> | 18 |
| 4. Tujuan Konseling REB | 19 |

| | |
|---|----|
| 5. Fungsi dan Peran Konseling REB | 19 |
| 6. Tahap-Tahap Konseling REB | 20 |
| 7. Teknik-Teknik Konseling REB | 21 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Jenis Penelitian..... | 22 |
| B. Setting Penelitian | 24 |
| 1. Tempat Penelitian | 24 |
| 2. Subjek Penelitian | 24 |
| C. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu | 24 |
| D. Kerangka Berpikir | 27 |
| E. Prosedur Penelitian..... | 30 |
| 1. Tahap Analysis | 30 |
| 2. Tahap Design (Perancangan) | 31 |
| 3. Tahap Development..... | 32 |
| F. Desain Uji Coba | 32 |
| 1. Desain Validasi..... | 32 |
| 2. Instrumen Lembar Penilaian Validator..... | 33 |
| G. Jenis Data..... | 40 |
| H. Definisi Operasional..... | 40 |
| I. Intrumen Pengumpulan Data | 41 |
| J. Teknik Analisis Data..... | 41 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

| | |
|--|----|
| A. Penyajian Data Penilaian Produk Yang Dikembangkan | 43 |
| 1. Data Kuantitatif Penilaian oleh Ahli..... | 44 |
| 2. Data Kualitatif Penilaian oleh Ahli | 45 |
| B. Analisis Data..... | 47 |
| 1. Analisis Data Kuantitatif Penilaian Ahli Materi | 47 |
| 2. Analisis Data Kuantitatif Penilaian Ahli Media..... | 47 |
| 3. Analisis Data Kualitatif Penilaian Ahli Materi | 48 |

| | |
|---|----|
| 4. Analisis Data Kualitatif Penilaian Ahli Media..... | 48 |
| C. Revisi Produk..... | 48 |
| D. Pembahasan | 50 |
| E. Keterbatasan Penelitian Dan Pengembangan | 51 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 52 |
| B. Saran..... | 55 |

| | |
|----------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA | 53 |
|----------------------|----|

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

| Gambar : | Halaman |
|--|---------|
| 1.1 Pikiran Irasional..... | 7 |
| Gambar 3.1. Model Pengembangan ADDIE..... | 23 |
| Gambar 3.2 Kerangka Berfikir | 30 |
| Gambar 3.3. Desain Sampul Depan Buku Panduan | 32 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|-------|---------|
|-------|---------|

| | |
|---|----|
| 3.1 Instrumen Penilaian Ahli Materi..... | 33 |
| 3.2 Instrumen Penilaian Ahli Media | 36 |
| 3.3 Kriteria Penilaian Validator Terhadap Buku Konseling Rational Emotive Behavior | 42 |
| 3.4 Skala Likert..... | 42 |
| 4.1 Penilaian Kuantitatif Produk oleh Uji Ahli Materi Bimbingan dan Konseling | 44 |
| 4.3 Penilaian Kualitatif Produk oleh Uji Ahli Materi Bimbingan dan Konseling | 46 |
| 4.2 Penilaian Kuantitatif Produk oleh Uji Ahli Media Bimbingan dan Konseling | 45 |
| 4.4 Penilaian Kualitatif Produk oleh Uji Ahli Media Bimbingan dan Konseling | 46 |
| 4.5 Revisi Produk Berdasarkan Masukan Ahli Materi | 49 |
| 4.6 Revisi Produk Berdasarkan Masukan Ahli Media..... | 49 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah adalah sarana untuk mendidik dan membina generasi muda menjadi seorang yang berdedikasi tinggi untuk dipersiapkan mengabdikan di tengah masyarakat. Sekolah merupakan lembaga formal bagi siswa untuk mengembangkan diri dan mengaktualisasikan potensi-potensi dalam dirinya. Keberadaan pendidikan membantu membentuk sumber daya manusia yang berkualitas baik dari sisi moral, intelegensi, spiritual, dan bakat minat.

Menurut UU Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 tentang harapan pendidikan nasional menyatakan bahwa, “Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk menjadi manusia yang beriman, memiliki kepribadian dengan akhlak yang mulia, cerdas, cakap, mandiri, serta menjadi warga negara yang bertanggungjawab dan demokratis.”

Salah satu yang menjadi sorotan di dunia pendidikan adalah penerapan kurikulum baru yaitu Kurikulum 2013 atau yang biasa dikenal dengan K13. Menurut Mirnasulistyawati (2020), menyatakan dalam perjalanan pemerintah sebagai regulator melihat perlu adanya pengembangan pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP tahun 2006) yang sudah berlangsung selama kurang lebih 6 tahun tersebut, dalam rangka memajukan mutu dan kualitas pendidikan nasional. Oleh sebab itu, akhirnya lahir kurikulum baru di tahun 2013 yang merupakan kurikulum berbasis kompetensi dan karakter.

Kurikulum 2013 atau Pendidikan Berbasis Karakter adalah kurikulum baru yang dicetuskan oleh pemerintah dikeluarkan 2013 menjadi kurikulum percobaan dan mulai diterapkan menyeluruh di setiap sekolah di Indonesia sejak 2016. Kurikulum 2013 merupakan sebuah kurikulum yang mengutamakan pemahaman, skill, dan pendidikan berkarakter. Siswa dituntut

untuk paham atas materi, aktif dalam berdiskusi dan presentasi serta memiliki sopan santun dan disiplin yang tinggi.

Dalam K13 peningkatan *soft skills* dan *hard skills* menuntut siswa untuk menyiapkan materi pembelajaran siswa secara mandiri atau berkelompok. Selain itu tugas siswa yang bertambah dengan menyiapkan makalah ataupun laporan di setiap pelajaran. Hal tersebut menjadi problematika pelaksanaan K13 karena siswa memiliki tekanan dan kesulitan siswa dalam menghadapi tuntutan belajar K13, karena tidak semua siswa dapat mencari dan memahami materi pembelajaran mereka.

Berkelanjutan dengan penyesuaian penerapan K13 di sekolah, munculnya problematika yang disebabkan oleh kesulitan pada siswa baik pemberian tugas dan ulangan, maupun proses input dan output nilai, yaitu munculnya kecemasan akademik siswa. Menurut Anggoro (2018) kecemasan akademik adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

Memperhatikan tujuan pendidikan di atas maka proses pendidikan tidak cukup dengan melaksanakan kegiatan belajar dan mengajar saja. Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dalam proses pendidikan, juga ikut andil dalam mencapai tujuan nasional. Dalam mewujudkan tugas-tugas perkembangan siswa tersebut, bimbingan dan konseling mendorong siswa mengenal diri mereka, lingkungan, serta mengembangkan arah karir dan masa depan.

Kecemasan akademik merupakan suatu kecemasan yang berhubungan dengan konteks pembelajaran di lingkungan akademik. Ketika di sekolah, ada kalanya siswa dituntut untuk menyelesaikan tugas sekolah, mempresentasikan hasil sebuah proyek di depan kelas, melaksanakan ujian, hingga mengikuti kegiatan sekolah lainnya. Pada beberapa siswa, tuntutan akademik tersebut dapat menjadi ancaman yang menimbulkan kecemasan.

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang menekan kehidupan manusia. Saat individu berada dalam suatu keadaan yang mengancam keberadaannya, akan menimbulkan suatu perasaan yang tidak menyenangkan pada diri individu tersebut. Kecemasan mengakibatkan seseorang mempunyai pandangan subjektif dan tidak mencakup pendapat umum karena emosi berada dalam keadaan yang tidak stabil. Individu yang mengalami kecemasan seringkali tidak dapat menyebutkan penyebabnya dengan jelas.

Bandura (dalam Prawitasari 2012) menjelaskan bahwa kecemasan yang dipicu oleh ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri untuk mengatasi tugas akademik disebut kecemasan akademik (*academic anxiety*). Kecemasan akademis adalah kecemasan yang dipicu oleh ketidakpercayaan akan kemampuan diri dalam mengatasi tugas-tugas akademik siswa. Valiante dan Pajares 1999 (dalam Pratiwi, A. 2009) menyatakan kecemasan akademis sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis.

Kecemasan akademik siswa berasal dari dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Penyebab internal dapat berupa kognitif, kepribadian, keinginan individu, dan pikiran-pikiran yang tidak irasional. Contohnya adalah, siswa yang pernah gagal dalam ujian atau mendapatkan nilai yang tidak memuaskan dalam suatu tugas, mempunyai masa lalu yang tidak menyenangkan tentang tugas akademik.

Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan sekitar siswa, seperti kurangnya ketrampilan manajemen belajar, banyaknya tugas, terlalu banyak materi untuk dipelajari, kebutuhan siswa berprestasi secara akademis, dan tuntutan akademik yang diperkuat oleh orang tua, sekolah, dan teman sebaya.

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (dalam Novelia, 2019) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru

atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kognitif siswa dan lingkungan berpengaruh terhadap kecemasan akademik individu, karena hal tersebut dapat memunculkan keyakinan dan pikiran-pikiran yang tidak rasional.

Oleh karena itu, kecemasan akademik yang dihadapi siswa merupakan reaksi terhadap hal yang akan dihadapi dan sumbernya sebagian besar tidak diketahui atau tidak jelas. Salah satu sumbernya dari kognitif siswa yang tidak rasional atau irasional. Menurut pendapat Ellis (dalam Corey, 2014:236) salah satu solusinya adalah mengatakan bahwa Rational Emotive Behaviour (REB) merupakan terapi yang digunakan untuk memperbaiki melalui pola pikirannya dan menghilangkan pola pikir rasional. salah satu caeanya

Salah satu yang bisa melakukan atau mengatasi permasalahan itu adalah guru BK. Guru BK perlu memiliki strategi untuk mengatasi permasalahan kecemasan akademik siswa yang tinggi. Salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat mengurangi frekuensi kecemasan akademik tersebut adalah konseling Rational Emotive Behavior dengan teknik Dispute Kognitif.

Konseling REB sebagai usaha untuk mendidik kembali (re-education), jadi guru Bimbingan dan Konseling bertindak sebagai pendidik, dengan memberi tugas yang harus dilakukan siswa serta menganjurkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya dan berubah perilakunya. Sehingga pendekatan REB ini dilihat dapat menjadi peluang untuk mengurangi kecemasan akademik siswa, karena pendekatan ini mengarah pada tingkah laku yang bermasalah dan disebabkan oleh pemikiran irasional.

Pendekatan REB menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang secara khusus untuk mengubah tingkah laku dalam batas-batas tujuan yang disusun secara bersama-sama oleh konselor dan konseli. Peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan akademis dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang khawatir atau takut pada situasi tertentu, yang

menyebabkan kegelisahan karena adanya tekanan atau tuntutan tugas-tugas akademis.

Kecemasan akademik yang dihadapi oleh siswa kelas X jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) karena tuntutan kurikulum yang tinggi, menyebabkan perasaan tertekan menghadapi ujian yang akan datang, dan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Kecemasan akademik tidak hanya dialami oleh peserta didik dengan kecerdasan rendah, tetapi juga dialami oleh peserta didik yang memiliki motivasi dan prestasi belajar yang tinggi.

Layanan Bimbingan dan Konseling dengan teknik REB kepada peserta didik yang mengalami kecemasan dapat dianggap aspek yang penting dari gerakan modifikasi tingkah laku. Karena penekanannya pada tingkah laku yang bisa didefinisikan secara operasional, diamati, dan diukur. Dengan demikian perlu mendapatkan penyelesaian agar Konseling REB ini efektif mengurangi kecemasan yang dihadapi peserta didik menghadapi tugas akademik mereka.

Masalah yang dialami oleh siswa sangat beragam dan memiliki karakteristik tersendiri. Dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa tersebut, Guru Bimbingan Konseling membutuhkan berbagai pendekatan teori konseling yang harus diterapkan sesuai dengan karakteristik permasalahan itu sendiri. Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan memiliki wawasan luas dan mampu menguasai berbagai teori konseling dan penerapannya terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi siswa. Hal itu diperlukan agar tujuan dari konseling bisa tercapai. Tujuan konseling itu sendiri adalah kemandirian siswa dalam menghadapi berbagai permasalahan yang datang padanya, serta tercapainya berbagai tahap perkembangan sesuai fase-fase perkembangan peserta didik.

Mencermati permasalahan di atas peneliti ingin mengembangkan sebuah buku panduan guna membantu konselor atau guru BK di sekolah untuk memudahkan pelaksanaan konseling rational emotive behavior. Diharapkan dengan adanya buku panduan yang memenuhi standart kelayakan yang menjabarkan langkah-langkah praktis berikut contoh pengaplikasian konseling rational emotive behavior. Buku panduan ini juga dapat menjadi pendoman

baru untuk menambah teknik dan pendekatan konseling individu di sekolah. Berdasarkan alasan tersebut, maka penelitian ini diberi judul, “Pengembangan Buku Panduan Rational Emotive Behavior (REB) Dalam Mengentaskan Kecemasan Akademik Siswa X IPS 2 di SMA Negeri 7 Kediri”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan deskripsi latar belakang yang telah dipaparkan dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah kecemasan akademik yang dihadapi oleh peserta didik dalam menghadapi atau menerima tugas akademik. Kecemasan akademik siswa disebabkan oleh faktor internal yaitu berasal dari kepribadian, dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan dan kebudayaan siswa dibesarkan.

Masalah kecemasan akademik yang peneliti temukan di SMAN 7 Kediri adalah, Siswa X IPS 2 memilih menghindari mata pelajaran matematika dengan masuk ke kelas tidak tepat waktu setelah pergantian jam istirahat. Peneliti menanyakan hal tersebut kepada beberapa siswa yang berada di kelas, dan mereka menjawab karena setelah istirahat di hari Kamis pelajaran yang mereka tempuh adalah Matematika.

Kadar kecemasan yang dihadapi siswa saat itu dilihat karena terdapat tiga siswa memilih menghindari mata pelajaran yang tidak mereka sukai dengan terlambat masuk ke kelas saat jam pelajaran Matematika berlangsung. Dan kejadian tersebut berulang di setiap minggu dan di hari yang sama.

Setelah itu peneliti melakukan observasi dengan melakukan wawancara tidak tertulis kepada siswa kelas X IPS 2 dengan mengajukan beberapa pertanyaan. Beberapa pertanyaan peneliti kepada siswa lain di kelas X IPS 2 antara lain adalah; (1) apakah ada mata pelajaran lain yang membuat tiga siswa tersebut sengaja terlambat masuk ke kelas? (2) apakah cara mengajar guru mata pelajaran matematika tersebut susah atau sulit dimengerti? (3) apakah standart nilai terlalu tinggi dan materi yang mereka pelajari terlalu sulit dimengerti sehingga mendapatkan nilai yang rendah?

Pertanyaan serupa peneliti ajukan kepada tiga siswa tersebut mengapa mereka memilih untuk sengaja terlambat masuk ke kelas. Para siswa menjawab

bahwa selain mata pelajaran matematika sulit dimengerti, di setiap pelajaran matematika mereka selalu mendapatkan nilai rendah.

Akibatnya kecemasan akademik yang dialami siswa membuat siswa menghindari pelajaran yang sukar dan tidak mau berusaha mempelajarinya, sebagian peserta didik trauma dengan pengalaman mendapat nilai rendah, dan tidak yakin dengan hasil usahanya sendiri karena sebagian peserta didik akan mencontek karena kurang yakin dengan jawabannya sendiri.

Ellis berpendapat (dalam Komalasari dkk, 2011) bahwa secara natural siswa berpikir irasional dalam memiliki kencerungan merusak diri sendiri (*self-defeating behavior*), oleh karena itu individu memerlukan bantuan untuk berpikir sebaliknya. Kognitif siswa yang berpikir irasional mengarah kepada kebencian terhadap diri sendiri (*self hate*) yang mengarah pada tingkah laku yang merusak diri sendiri (*self distructed behavior*) kemudian siswa akan membenci orang lain sehingga menyebabkan bertindak irasional kepada orang lain.



Gambar 1.1 Pikiran Irasional

Dalam bagan diatas dan permasalahan yang peneliti temukan, menggambarkan bahwa irrational thingking (berpikir irasional) menjadi masalah bagi siswa karena:

1. Menghambat siswa dalam mencapai tujuan-tujuan akademik, menciptakan emosi yang ekstrim yang mengakibatkan stress dan menghambat mobilitas dan mengarah pada tingkah laku yang menyakiti diri sendiri.
2. Menyalahkan kenyataan, karena terdapat kognitif yang irasional akhirnya salah dalam menginterpretasikan kejadian yang terjadi atau tidak didukung oleh bukti yang kuat.

Albert Elis mengatakan bahwa individu lahir dengan kemampuan berpikir rasional dan irasional. Kecemasan akademik yang dihadapi siswa disebabkan oleh pikiran irasional dari dalam kepribadian siswa, akibat dari trauma atau pengalaman yang buruk. Hal tersebut dibuktikan dengan siswa memiliki motivasi belajar yang rendah, membenci pelajaran yang tidak mereka suka, serta proses kegiatan akademik di sekolah menjadi tidak optimal. (masuk ke latar belakang)

Dalam mewujudkan siswa yang mampu berpikir rasional dibutuhkan guru bk dengan kualifikasi yang baik karena dalam hal ini kemampuan guru bimbingan dan konseling sangat berpengaruh pada perubahan siswa. Sebagai upaya membantu guru bimbingan dan konseling melaksanakan layanan untuk mereduksi kecemasan akademik dan berkelanjutan maka dilakukan penelitian pengembangan yang menghasilkan panduan bimbingan dan konseling dalam mengentaskan kecemasan akademik siswa kelas x ips 2.

Buku Panduan ini diharapkan akan menjadi pedoman yang jelas bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu *re-education* kepada siswa dengan menekankan pada pikiran irasional agar siswa dapat berpikir rasional dan menghilangkan ketakutan pada mata pelajaran yang mereka anggap sulit.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka dari itu perumusan masalahnya yaitu:

1. Bagaimana pengembangan buku panduan rational emotive behavior dalam mengentaskan kecemasan akademik siswa X IPS 2 Di SMA Negeri 7 Kediri?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian adalah,

1. Mengetahui pengembangan buku panduan rational emotive behavior dalam mengentaskan kecemasan akademik siswa X IPS 2 Di SMA Negeri 7 Kediri.

E. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi keilmuan bidang bimbingan dan konseling terkait dengan kecemasan akademik siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dengan penelitian ini memperoleh pengetahuan baru terkait dengan mengentaskan kecemasan akademik siswa melalui buku panduan REB. Selain itu bisa dijadikan sebagai salah satu media yang dijadikan sebagai bahan acuan dalam penanganan kecemasan pada siswa saat siswa mengalami kecemasan akademik pada pemenuhan tugas dan kewajiban sebagai seorang siswa.

- b. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini bisa dijadikan contoh konkret pengaplikasian Konseling dengan menggunakan buku panduan REB dalam mengatasi kecemasan siswa SMA, serta menambah pengetahuan mahasiwa Bimbingan dan Konseling.

- Akbar, S. (2013). Instrumen Perangkat Pembelajaran. Bandung: PT Remaja
- Arikunto, Suharsimi. (1998). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Branch, M. R. (2009). Instructional Design: The ADDIE Approach. New York: Springer.
- B.P Sitepu. 2012. Penulisan Buku Teks Pelajaran, Bandung:PT. Remaja Rosdakarya
- C:\Users\marizty_jessica\Downloads\Partha, I Dewa Putu. (2018). [Pengaruh Konseling Rebt Untuk Mencegah Pernikahan Dini Pada Siswa Kelas Xi Ips Di Sman 1 Labuhan Haji. Artikel. Diakses 11 Januari 2023. http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php)
- Corey, G. 2014. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Erina Dwi, Annisa (2020) Pengembangan buku panduan konseling kelompok rational emotive behaviour untuk mengurangi perilaku konsumerisme siswa. Diploma thesis, Universitas Negeri Malang.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (1990). Jakarta: Balai Pustaka.
- Kaplan, HI, Sadock, BJ. & Grebb, JA. 1994. Sinopsis Psikiatri. Jilid 1. Edisi 7. alih bahasa: Wijaya Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Komalasari, Gantina., Eka Wahyuni., dan Karsih. (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: Indeks.
- Kwtri Anggoro. (2018) Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Islam Indonesia Menghadapi Ujian Komprehensif. Diakses Pada 18 Desember 2022 <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/12698/bab%203%20.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Partha, I Dewa Putu. (2018). Pengaruh Konseling Rebt Untuk Mencegah Pernikahan Dini Pada Siswa Kelas Xi Ips Di Sman 1 Labuhan Haji. Artikel. Diakses 11 Januari 2023. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1734783&val=14953&title=PENGARUH%20KONSELING%20REBT%20UNTUK%20MENCEGAH%20PERNIKAHAN%20DINI%20PADA%20SISWA%20KELAS%20XI%20IPS%20DI%20SMAN%201%20LABUHAN%20HAJI>
- Mirnasulistiyawati. (2020) Analisis Penerapan Kurikulum 2013 Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. Diakses Pada 18 Desember 2022 [http://jurnal.iainbone.ac.id > article > download](http://jurnal.iainbone.ac.id/article/download)
- Nevid, Jeffrey S, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal edisi kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Noor, Juliansyah. 2011. Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah. Jakarta: Kencana. Abdurrahman Dan Muhiddin. 2011.
- Novelia, M.Si. Mengenal Luas Gangguan Cemas. (2019). Artikel. Diakses Pada 21 Desember 2019 <https://www.validnews.id/opini/Mengenal-Luas-Gangguan-Cemas-fWz>
- Pratiwi, Amalia Putri (2009). Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self-Regulated Learning Pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf

- Internasional Di Sma Negeri 3 Surakarta. Skripsi. Diakses Pada 18 Desember 2022 http://eprints.undip.ac.id/10519/1/PDF_M2A005001.pdf
- Prawitasari, J.E. (2012). Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu. Jakarta: Erlangga.
- Rosdakarya. Anwar, Prabu. (2004). Manajemen Sumber Daya Manusia. Bandung: PT. MA Prabu, M Anwar – Remaja Rosdakarya. Branch,
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (Rebt) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas Viii Smp Gajah Mada Bandar Lampung. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 191- 205
- Toby, Maria Paula (2018) *Hubungan antara kecemasan akademik dengan penggunaan Defense Mechanism pada mahasiswa*. Skripsi thesis, Sanata Dharma University.
- Wiramihardja, Sutardjo A (2005). Pengantar Psikologi Abnormal. Bandung: PT. Refika Aditama.