



**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK REBT UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SISWA
MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi dan Memenuhi Syarat-syarat untuk Mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

MARLINA ROSYA
NIM. 03.03.17.1026

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

SUMATERA UTARA

MEDAN

2022



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK REBT UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SISWA
MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi dan Memenuhi Syarat-syarat untuk Mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

MARLINA ROSYA
NIM. 03.03.17.1026

Pembimbing I

Prof. Dr. Chandra Wijaya, M.Pd.
NIP. 197404072007011037

Pembimbing II

Ahmad Syarqawi, M.Pd
NIB. 1100000095

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

SURAT PENGESAHAN

Surat ini berjudul “EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK REBT UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SISWA MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING”. Yang disusun oleh **MARLINA ROSYA** yang telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Munaqasyah Strata (S.1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan pada tanggal:

01 MARET 2022 M
28 RAJAB 1443 H

Skripsi telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

Ketua



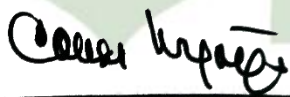
Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi.
NIP. 198212092009122002

Sekretaris



Alfin Siregar, M. Pd. I.
NIP. 198607162015031002

Anggota Penguji



1. Prof. Dr. Chandra Wijaya, M.Pd.
NIP. 197404072007011037



2. Ahmad Syarqawi, M.Pd
NIB. 1100000095



3. Dr. Afrahul Fadhillah Daulay, MA
NIP. 196812141993032001



4. Drs. Mahidin, M.Pd
NIP. 198212092009122002



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan



H. Mardianto, M.Pd
NIP. 196712121994031004

Nomor : Istimewa

Medan, 02 Maret 2022

Lamp : -

Kepada Yth :

Hal : Skripsi

Bapak Dekan Fakultas

An. Marlina Rosya

Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Sumatera Utara

Di Medan

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti dan mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Marlina Rosya

NIM : 0303171026

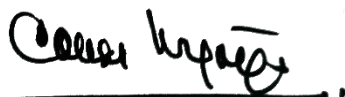
Prodi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Judul : **Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring**

Dengan ini kami melihat skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang Munaqasyah Skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sumatera Utara.

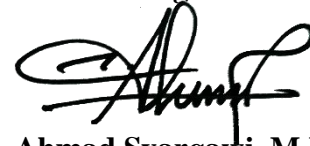
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Prof. Dr. Chandra Wijaya, M.Pd.
NIP. 197404072007011037

Pembimbing II



Ahmad Syarqawi, M.Pd
NIB. 1100000095

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Marlina Rosya

Nim : 0303171026

Fak/Jur : FITK/Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Judul Skripsi : **Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi/jiplakan maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN-SU) batal saya terima.

Medan, 01 Maret 2022

Yang Membuat Pernyataan



Marlina Rosya
Nim. 0303171026

UNIVERSITAS ISLAM N
SUMATERA UTARA MEDAN

ABSTRAK



NAMA : Marlina Rosya
NIM : 0303171026
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Pembimbing I : Dr. Candra Wijaya, M.Pd
Pembimbing II: Ahmad Syarqawi, M.Pd
Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring.

Kata Kunci: Kecemasan Belajar Daring, Konseling Kelompok, Teknik REBT

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Tingkat Kecemasan Siswa Sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik REBT. 2) Tingkat Kecemasan Siswa Sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik REBT. 3) Efektivitas layanan konseling kelompok teknik REBT untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dengan *Quasi Experimental Design* menggunakan *Nonequivalente control group design*. Data diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* instrumen angket skala kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring. Data hasil penelitian kemudian dianalisis secara statistik menggunakan analisis uji-t dengan *Independent Sample T-test*. Untuk pengujian tingkat efektivitas layanan konseling kelompok teknik REBT menggunakan N-Gain.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat Kecemasan Siswa Sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik REBT. Setelah dianalisis diperoleh rata-rata sebesar 57, 71 dengan kategori Tinggi. 2) Tingkat Kecemasan Siswa Setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik REBT. Setelah dianalisis diperoleh rata-rata sebesar 78.00 dengan kategori sedang. 3) Hasil Uji *Independent Sample t Test* menghasilkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang mana ($11.001 > 2.0595$), maka H_a diterima, oleh karena itu layanan konseling kelompok teknik REBT efektif untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring. Jika dilihat dari nilai N-Gain 0.3 maka tingkat efektivitas dari layanan konseling kelompok teknik REBT berada pada kategori Sedang.

Pembimbing Skripsi 1

Dr. Candra Wijaya, M.
NIP. 19740407 2007011 037

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT. Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat terlaksana dengan sebaik-baiknya. Shalawat beserta salam senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabat-sahabatnya. Dengan selesainya Skripsi yang berjudul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring”** merupakan sebuah usaha kecil dan sederhana yang disusun penulis untuk memahami tugas dan melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan.


Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Syahrin Harahap, MA** sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak **Dr. Mardianto, M.Pd** sebagai Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Ibu **Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi** sebagai Kepala Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Bapak **Dr. Candra Wijaya, M.Pd** dan **Ahmad Syarqawi, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing skripsi penulis, yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Kepada semua pihak yang telah membantu di SMKN 1 Batang Angkola, Bapak **Drs. Suyanto** selaku Kepala Sekolah, Ibu **Mursida Siregar, S.Pd** selaku Guru Bimbingan Konseling, Ibu **Nelvita Melda S.Pd** selaku Wali Kelas, Kepala Tata Usaha dan Jajarannya, juga siswa-siswi kelas XII TKJ² yang telah banyak membantu peneliti dalam melakukan penelitian di SMKN 1 Batang Angkola.
6. Ayahanda tercinta **Syahiruddin** dan Ibunda tercinta **Robiah** yang selalu mendo'akan, mencurahkan cinta, kasih sayang kepada anaknya, serta memberi motivasi dan dukungan moral maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
7. Seluruh keluarga besar saya yang telah banyak membantu dan memotivasi saya selama pengerjaan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan BKI-4 stambuk 2017, yang telah bersama-sama memberikan dorongan semangat dan sama-sama berjuang untuk melaksanakan pendidikan di UIN-SU Medan.

Penulis Menyadari sepenuhnya masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Medan, Januari 2022


Marlina Rosya
NIM. 0303171026

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR Lampiran	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kecemasan.....	9
a. Pengertian Kecemasan	9
b. Jenis Kecemasan	10
c. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan	10
d. Proses Terjadinya Kecemasan.....	11
e. Analisis Gangguan Kecemaasan	12
f. Upaya Pengendalian Kecemasan	13
2. Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring	13
3. Bimbingan Konseling Dimasa Pandemi Covid-19	15
4. Teori Konseling Kelompok.....	17
a. Pengertian Konseling Kelompok.....	17
b. Tujuan Konseling Kelompok	20
c. Manfaat Konseling Kelompok	20
d. Komponen-Komponen Konseling Kelompok	21
e. Asas-asas Konseling Kelompok	21

5. Teori <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	23
a. Pengertian Konseling REBT	23
b. Tujuan Konseling REBT	24
c. Karakteristik Konseling REBT.....	24
d. Teknik-teknik Konseling REBT	25
e. Tahap-tahap Konseling dengan Teknik REBT.....	27
f. Kelemahan dan Kelebihan REBT	27
B. Penelitian Relevan.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	32
C. Metode dan Prosedur Penelitian.....	33
D. Instrumen Penelitian.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	39
F. Hipotesis Statistik	40
G. Uji N-Gain.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Penelitian.....	42
B. Hasil Penelitian	44
C. Pembahasan.....	58
D. Keunggulan dan keterbatasan penelitian.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel: 2.1 Analisis Kecemasan	12
Tabel: 3.1 Jadwal Penelitian	31
Tabel: 3.2 Populasi dan Sampel	32
Tabel: 3.3 Indikator Kecemasan	35
Tabel: 3.4 Nilai Skala <i>Likert</i>	36
Tabel: 3.5 Hasil Uji Validitas.....	37
Tabel: 3.6 Hasil Uji Reabilitas	38
Tabel: 3.7 Kriteria N-Gain	41
Tabel: 4.1 Deskripsi Hasil Kecemasan Siswa.....	44
Tabel: 4.2 Frekuensi Kecemasan	45
Tabel: 4.3 Skor Ideal Siswa	46
Tabel: 4.4 Gambaran Umum Kecemasan Siswa.....	56
Tabel: 4.5 Hasil <i>Pretest</i>	47
Tabel: 4.6 Hasil Hasil <i>Posttest</i>	55
Tabel: 4.7 Hasil Uji Normalitas <i>Pretest-Posttest</i>	55
Tabel: 4.8 Hasil Uji Homogenitas.....	56
Tabel: 4.9 Hasil Uji <i>Independent Sampel T-test</i>	57
Tabel: 4.10 Hasil Uji N-Gain	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar: 2.1 Proses Terjadinya Kecemasan.....	11
Gambar: 3.1 Lokasi Penelitian.....	30
Gambar: 3.2 Desain Penelitian.....	33
Gambar: 4.1 Histogram Pretest XII TKJ ² SMKN 1 Batang Angkola.....	45



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1: <i>Screenshot</i> Persetujuan Angket.....	70
Lampiran 2: Angket <i>Pretest</i>	71
Lampiran 3: Angket <i>Posttest</i>	73
Lampiran 4: Hasil Uji Validitas	75
Lampiran 5: Hasil Uji Reabilitas.....	76
Lampiran 6: Hasil Uji Normalitas.....	77
Lampiran 7: Hasil Uji Homogenitas	78
Lampiran 8: Hasil Uji <i>Independent Sampel T-test</i>	79
Lampiran 9: Rata-rata Eksperimen dan Kontrol	80
Lampiran 10: RPL Konseling Kelompok	81
Lampiran 11: Laporan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	83
Lampiran 12: Kepuasan Klien Terhadap Layanan Konseling	86
Lampiran 13: Hasil Kepuasan Klien Terhadap Layanan Konseling.....	87
Lampiran 14: Surat Pernyataan Kesiapan Penggunaan Angket.....	88
Lampiran 15: Surat Balasan SMKN 1 Batang Angkola	89
Lampiran 16: Dokumentasi Kegiatan	90