

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMKN 1 Batang Angkola

1. Profil Sekolah SMKN 1 Batang Angkola

- a) Nama Sekolah : SMKN 1 Batang Angkola
- b) NPSN : 10220622
- c) NISN : 401071006001
- d) Akreditasi : Akreditasi B
- e) Alamat Sekolah : JL. Mandailing No.2 Desa Benteng Huraba
- f) Kecamatan : Batang Angkola
- g) Kabupaten : Tapanuli Selatan
- h) Propinsi : Sumatera Utara
- i) Kode Pos : 22773
- j) Telepon : 06347363157
- k) E-Mail : smkn1batangankola@yahoo.com
- l) Jenjang : SMK
- m) Status : Negeri
- n) Situs : www.smkn1batangankola.com
- o) Lintang : 1.426702
- p) Bujur : 99.1831900000006
- q) Ketinggian : 659
- r) Waktu Belajar : Sekolah Pagi

2. Sejarah Ringkas SMKN 1 Batang Angkola

SMK Negeri 1 Batang Angkola berdiri tahun 2004 adalah sebuah sekolah SMK kecil di daerah desa Benteng Huraba, Kecamatan Batang Angkola, Kabupaten Tapanuli Selatan yang diselenggarakan disebuah SMP Negeri yaitu SMPN 2 Batang Angkola saat itu, namun dengan berbagai proses SMK Negeri 1 Batang Angkola mengalami perkembangan pesat hingga akhirnya bantuan pemerintah menanggapinya.

Pada saat itu kepemimpinan dilaksanakan oleh Bapak Rustam dan dilanjutkan oleh Bapak Adanan Harahap, S.Pd sebagai kepala sekolah dan hanya memiliki 2 kompetensi keahlian yaitu, Elektronika Komunikasi (sekarang Teknik Audio Video) dengan ketua jurusan Rahmat Saleh Lubis, S.Pd, dan Teknik Mekanik Otomotif atau disingkat TMO (sekarang Teknik Kendaraan Ringan Otomotif atau TKRO) dengan ketua jurusan M. Thoib Prawira, ST.

Kedua kompetensi tersebut sangat diminati oleh masyarakat setempat maupun dari luar kecamatan dan tidak menunggu lama pada tahun 2006 lahirlah kompetensi keahlian baru yaitu, Teknik Pemesinan (TP) dengan ketua jurusan Besar Harapan, ST (sekarang Faisal Rangkuti, ST). Dengan perkembangan sekolah yang sangat pesat, SMK Negeri 1 Batang Angkola adalah sekolah baru dengan perkembangan yang signifikan.

SMK Negeri 1 Batang Angkola setiap tahunnya memiliki jumlah siswa/siswi yang menjanjikan untuk menjadi salah satu sekolah besar di Kabupaten Tapanuli Selatan dengan besarnya animo masyarakat sekitar menyekolahkan anaknya di SMK Negeri 1 Batang Angkola dan atas dasar itu pula pada tahun pelajaran 2011-2012 SMK Negeri 1 Batang Angkola menambah 2 kompetensi keahlian baru yakni, Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ), ketua jurusan Farhan Hidayat, S.Pd dan Teknik dan Bisnis Sepeda Motor (TBSM), ketua Jurusan Robinson Dlt.

Tahun 2015/2016 kepemimpinan dilanjutkan oleh H. Ihwanuddin Pulungan, M.Ag. Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi, SMK Negeri 1 Batang Angkola sudah memiliki kompetensi keahlian yang lengkap dalam bidang teknologi. Namun hal itu pula menjadikan SMK Negeri 1 Batang Angkola membuka 2 jurusan baru lagi dimana tahun 2016/2017 dibawah kepemimpinan kepala sekolah Drs. H. Afifuddin Lubis, M.AP yaitu, Teknik Instalasi Tenaga Listrik (TITL), ketua jurusan Ibu Anche Sriyanti Situmeang, S.Pd (sekarang Bapak Karim Akmal Dlt, ST), Akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL), ketua jurusan Bapak Sorimonang Siregar, S.Pd.

SMK Negeri 1 Batang Angkola termasuk SMK dengan 3 bidang studi keahlian yakni Teknologi dan Rekayasa, Teknologi Informasi dan Komunikasi, Bisnis dan Manajemen. Pada saat ini SMK Negeri 1 Batang Angkola sejak tahun 2018/2019 dipimpin oleh kepala sekolah Drs. H. Suyanto memiliki 7 kompetensi keahlian unggulan yang penamaan kompetensi keahliannya (jurusan) sudah diatur dalam peraturan Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 06/D.D5/KK/2018 tentang Spektrum Keahlian SMK dan MAK. Ketujuh kompetensi keahlian atau jurusan yaitu:

- a) Teknik Audio Video (TAV)
 - b) Teknik Kendaraan Ringan Otomotif (TKRO)
 - c) Teknik Pemesinan (TP)
 - d) Teknik dan Bisnis Sepeda Motor (TBSM)
 - e) Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ)
 - f) Teknik Instalasi Tenaga Listrik (TITL)
 - g) Akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL)
3. Visi Misi dan Tujuan Sekolah SMKN 1 Batang Angkola

a) Visi Misi

Mewujudkan SMKN 1 Batang Angkola sebagai lembaga pendidikan dan pelatihan yang berwawasan kelestarian lingkungan hidup yang menghasikan tamatan profesional dan unggul dalam memanfaatkan peluang kerja di era globalisasi”.

b) Tujuan

- 1) Meningkatkan imtak kepada tuhan yang maha Esa.
- 2) Meningkatkan penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK).
- 3) Menyiapkan sumberdaya pendidikan yang berkualitas dan bermanfaat bagi pengembangan potensi peserta didik.
- 4) Menyelenggarakan proses pembelajaran yang berorientasi pada penguasaan kompetensi yang dipersyaratkan dunia usaha.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan penggambaran dari data yang diperoleh selama penelitian. Data pada penelitian ini adalah data kecemasan siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik REBT. Data penelitian dihitung tendensi sentralnya meliputi *mean*, median, modus, dan standar deviasi untuk mengetahui kecenderungannya. *Mean* merupakan rata-rata hitung, modus adalah nilai dari data yang mempunyai frekuensi tertinggi atau nilai yang sering muncul dalam kelompok data sedangkan median yaitu nilai tengah dari gugusan data yang telah diurutkan (disusun) mulai dari data terkecil sampai yang terbesar. Standar Deviasi (simpang baku) adalah kelompok atau ukuran standar penyimpangan dari rata-ratanya. Hasil deskripsi data kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel: 4.1
Deskripsi hasil kecemasan siswa
Kelas XII TKJ² SMKN 1 Batang Angkola

Statistics		
PRETEST		
N	Valid	25
	Missing	0
Mean		65.32
Median		65.00
Mode		65
Std. Deviation		9.560
Range		33
Minimum		49
Maximum		82

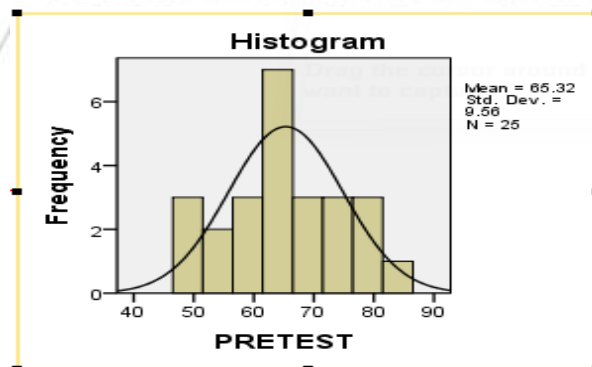
Berdasarkan tabel 4.1 diketahui Kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring diukur melalui angket skala kecemasan yang terdiri dari 25 item pernyataan dengan skala likert yang terdiri dari 5 alternatif jawaban, dimana 1 untuk skor terendah dan 5 untuk skor tertinggi. Dari butir pernyataan yang ada, diperoleh skor terendah adalah 49 dan skor tertinggi adalah 82. Setelah dihitung menggunakan SPSS 22 diperoleh hasil *mean* sebesar 65.32, Median sebesar 65, Modus sebesar 65 dan Standar Deviasi sebesar 9.56.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas interval = $1 + 3.3 \log n$, dimana n adalah jumlah responden. Dari perhitungan diketahui jumlah $n = 25$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3.3 \log 25 = 5.6$ dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus skor max - skor min + 1, sehingga diperoleh rentang data sebesar $82 - 49 + 1 = 34$. Sedangkan panjang kelas yaitu rentang/jumlah kelas ($34/6 = 5.6$) dibulatkan menjadi 6. Maka frekuensi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel: 4.2
Distribusi Frekuensi Kecemasan

No	Interval	F	%
1	49-54	5	20
2	55-60	1	4
3	61-66	9	36
4	67-72	3	12
5	73-78	5	20
6	79-84	2	8
Total		25	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan frekuensi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring paling banyak terletak pada interval 61-66 sebanyak 9 siswa (36%) dan paling sedikit terletak pada interval 55-60 sebanyak 1 siswa (4%). Sebaran skor kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring sebelum dilakukan layanan konseling kelompok teknik REBT dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.1 Histogram hasil *pretest* kecemasan siswa

Data kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring diperoleh dari angket dengan 25 item dengan nilai 1 - 5. Berdasarkan hal tersebut maka diperoleh rentang skor ideal sebesar 25 - 125 atau $100 : 5 = 20$. Berdasarkan rentang skor tersebut, maka Standar Deviasi Idealnya sebesar $(100) : 6 = 16,6$ dan *Mean* Ideal = $(100 : 2) + 25 = 75$. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui skor kecemasan siswa dengan kategori sebagai berikut:

Tabel: 4.3
Skor Ideal Kecemasan siswa

Skor	Kategori
25-45	Sangat Tinggi
46-65	Tinggi
66-85	Sedang
86-105	Rendah
106-125	Sangat Rendah

2. Keadaan Siswa

Berdasarkan hasil penyebaran *instrument* angket kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring yang berjumlah 25 siswa kelas XII TKJ² SMKN 1 Batang Angkola, diperoleh persentase profil ke yang selanjutnya dikategorikan cemas siswa dalam 5 kategori sebagaimana yang terdapat pada tabel sebagai berikut.

Tabel: 4.4
Gambaran Umum Kecemasan siswa kelas XII TKJ² SMKN 1 Batang Angkola

No	Kategori	Interval	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Tinggi	25-45	-	0
2	Tinggi	46-65	14	56%
3	Sedang	66-85	11	44%
4	Rendah	86-105	-	0
5	Sangat Rendah	106-125	-	0
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh hasil gambaran kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring yang berjumlah 25 siswa kelas XII TKJ² SMKN 1 Batang Angkola, terdapat 14 (56%) siswa berada pada kategori tinggi, dan terdapat 11 (44%) siswa dengan kategori rendah.

Tujuan diadakan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk dapat menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring di kelas XII TKJ² SMKN 1 Batang Angkola. Oleh karena itu siswa yang berada pada kategori tinggi yang berjumlah 14 siswa dipilih sebagai sampel dalam penelitian yang akan dibagi atas dua kelompok yaitu, 7 siswa pada kelompok eksperimen dan 7 siswa lainnya pada kelompok kontrol. Hasil *Pretest* kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel: 4.5
Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

No	Kelompok	Nama	Nilai <i>Pretest</i>	Kategori
1	Eksperimen	AFD	51	T
2		AY	51	T
3		AFS	53	T
4		ANN	62	T
5		AK	61	T
6		AR	61	T
7		DRK	65	T
8	Kontrol	EP	52	T
9		FSL	63	T
10		HPH	60	T
11		MTD	49	T
12		AHS	65	T
13		NSH	62	T
14		ES	53	T

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui nilai *pretest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki kategori tinggi, selanjutnya kelompok eksperimen akan diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik REBT untuk menurunkan kecemasan menghadapi pembelajaran daring, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan layanan.

3. Pemberian Layanan Konseling Kelompok REBT

Konselor terdiri dari 1 orang mahasiswi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dari UINSU Medan. Klien terdiri dari 7 orang siswa SMKN 1 Batang Angkola. Klien diperoleh melalui *pre-test* yang diberikan kepada 25 siswa kelas XII TKJ² dengan skala kecemasan menghadapi pembelajaran daring. Adapun inisial ke-7 klien tersebut yaitu: AFD, AY, AFS, ANN, AK, AR, DRK, Ke-7 klien berjenis kelamin Perempuan.

Layanan konseling kelompok dilaksanakan di 1 lokasi, yaitu di SMKN 1 Batang Angkola, dengan empat tahapan dalam konseling kelompok yaitu:

a. Tahap I Pembentukan

- 1) Konselor menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih kepada klien yang sudah bersedia hadir di kegiatan konseling kelompok ini dengan senang hati.
- 2) Konselor mengajak klien untuk berdo'a menurut agama dan kepercayaannya masing-masing.
- 3) Konselor membagikan kertas yang akan diisi oleh klien
- 4) Konselor menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik REBT, serta azas-azas didalam konseling kelompok.

b. Tahap II Peralihan

- 1) Konselor menanyakan kepada para klien apakah siap untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- 2) Konselor mengenali suasana apabila klien secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dengan mengatasi suasana tersebut dengan *ice breaking*.

c. Tahap III Kegiatan

- 1) Mendeteksi keyakinan klien yang *irrational* dengan bertanya kepada masing-masing klien penyebab mereka mengalami kecemasan.

- 2) Membantah keyakinan klien yang *irrasional* dengan memberikan berbagai pemecahan masalah.
- 3) Meyakinkan bahwa keyakinan yang *irrasional* harus dihilangkan dengan memberikan motivasi untuk kehidupannya kedepan.

d. Tahap IV Pengakhiran

- 1) Klien membantah keyakinan yang *irrasional* dan memunculkan perasaan yang rasional.
- 2) konselor menarik kesimpulan dan menegaskan kembali keputusan yang telah diambil oleh klien dan ucapan terima kasih serta menutup pertemuan.

Berdasarkan tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok maka peneliti membagi menjadi 3 kali pertemuan:

1. Pertemuan pertama, Rabu 24 November pada jam 08.00-08:30 bertempat di SMKN 1 Batang Angkola. Kegiatan ini dilakukan untuk mendeteksi keyakinan klien yang *irrasional* dengan kegiatan awal melakukan perkenalan, *Ice Breaking*, memberikan pengantar terkait dengan pelaksanaan Konseling Kelompok, bertanya mengenai kesediaan klien untuk mengikuti kegiatan Konseling Kelompok dari awal sampai akhir kegiatan, diskusi dengan kelompok apa yang menjadi masalah pada diri klien, menulis dikertas apa yang menjadi keemasannya dan terakhir menyimpulkan kegiatan.
2. Pertemuan kedua, Jum'at 26 November pada jam 09.00-10.00 bertempat di SMKN 1 Batang Angkola. Kegiatan ini dilakukan untuk membantah keyakinan klien yang *irrasional*. Pertemuan diawali dengan menanyakan kabar klien dan membina hubungan akrab, selanjutnya kegiatan dilakukan dengan teknik kognitif dengan bertanya secara ilmiah yang mana pertanyaan itu bukan hanya untuk ditanyakan oleh konselor kepada klien, tetapi klien juga harus belajar menanyakan pertanyaan-pertanyaan itu kepada dirinya. Hal ini berupa penyebab klien mengalami kecemasan dan apabila klien tetap cemas apa yang akan terjadi pada dirinya.

3. Pertemuan ketiga, Jum'at 26 November jam 09.30-10.30 bertempat di SMKN 1 Batang Angkola. Pertemuan ketiga ini untuk dilakukan meyakinkan bahwa keyakinan yang *irrasional* harus dihilangkan. Pertemuan diawali dengan mengidentifikasi keyakinan klien yang rasional, setelah diskusi dengan teman kelompok selanjutnya klien menyampaikan perasaan barunya, sebagai penutup konselor menarik kesimpulan dan menegaskan kembali keputusan yang diambil klien. Hasil yang diperoleh setelah melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan teknik REBT adalah sebagai berikut:

a. Klien 1 (AFD)

Klien 1 memiliki hasil *Pre-test* sebesar 51 dengan kategori tinggi. Klien bersedia mengikuti konseling dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga. Pada pertemuan pertama klien memaparkan perasaan dan pemikiran yang irrasional yang dialaminya pada saat proses pembelajaran daring. Klien merasa sangat cemas apabila dihadapkan dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru bidang studi yang tidak sedikit jumlahnya, untuk mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh guru AFD sangat mengalami kesulitan karena AFD juga harus membantu orangtuanya menjaga adiknya yang masih kecil sedangkan orangtuanya harus bekerja keladang untuk memenuhi kebutuhan. AFD khawatir apabila keadaan terus menerus seperti yang dialaminya dia tidak akan bisa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru yang akan berpengaruh pada nilai yang diperolehnya. Pada pertemuan kedua klien belajar membantah keyakinan atau pemikiran irrasionalnya dengan bertanya kepada klien mengajak klien berpikir mengenai keyakinannya yang irrasional. Pada pertemuan ketiga klien belajar menghilangkan atau membuang jauh jauh pemikiran irrasional dibantu oleh konselor dengan kata kata motivasi dan dorongan serta yang membuat klien perlahan mengubah pikiran irrasionalnya menjadi rasional. Pada pertemuan ini klien mengungkapkan perasaannya yang rasional bahwa klien harus bisa membagi waktunya antara menjaga

adiknya dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru juga tidak akan menunda waktu untuk mengerjakan tugas sehingga tidak akan ada tugas yang tidak dapat diselesaikan.

b. Klien 2 (AY)

Klien 2 memiliki hasil *Pre-test* sebesar 51 dengan kategori tinggi. Klien bersedia mengikuti konseling dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga. Pada pertemuan pertama klien memaparkan perasaan dan pemikiran irrasional yang dialaminya pada saat proses pembelajaran daring. Klien merasa cemas. Klien beranggapan metode belajar seperti ini tidak cocok untuknya sehingga klien mengalami kesulitan dalam memahami materi. Pada pertemuan kedua klien belajar membantah keyakinan atau pemikiran irrasionalnya dengan bertanya kepada klien mengajak klien berpikir mengenai keyakinanya yang irrasional. Pada pertemuan ketiga klien belajar menghilangkan atau membuang jauh jauh pemikiran irrasional dibantu oleh konselor dengan kata kata motivasi dan dorongan serta yang membuat klien perlahan mengubah pikiran irrasionalnya menjadi rasional. Pada pertemuan ini klien mengungkapkan perasaannya yang rasional bahwa klien harus lebih banyak berusaha dan bertanya dan jika ada kesempatan juga klien akan les diluar sekolah.

c. Klien 3 (AFS)

Klien 3 memiliki hasil *Pre-test* sebesar 53 dengan kategori tinggi. Klien bersedia mengikuti konseling dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga. Pada pertemuan pertama klien memaparkan perasaan dan pemikiran yang dialaminya pada saat proses pembelajaran daring. Klien menjadi malas belajar selama pembelajaran daring. Berdasarkan pengakuan klien setiap ada tugas yang diberikan oleh guru, klien selalu meminta jawaban temannya. Pada pertemuan kedua klien belajar membantah keyakinan atau pemikiran irrasionalnya dengan bertanya kepada klien mengajak klien berpikir mengenai keyakinanya yang irrasional. Pada pertemuan

ketiga klien belajar menghilangkan atau membuang jauh jauh pemikiran irrasional dibantu oleh konselor dengan kata kata motivasi dan dorongan serta yang membuat klien perlahan mengubah pikiran irrasionalnya menjadi rasional. Pada pertemuan ini klien mengungkapkan perasaannya yang rasional bahwa klien akan mau belajar dan berusaha sendiri sebab akan sangat berguna untuk bekalnya dimasa depan.

d. Klien 4 (ANN)

Klien 4 memiliki hasil *Pre-test* sebesar 62 dengan ketegori tinggi. Klien bersedia mengikuti konseling dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga. Pada pertemuan pertama klien memaparkan perasaan dan pemikiran yang dialaminya pada saat proses pembelajaran daring. Klien merasa cemas selama pembelajaran daring. Klien beranggapan bahwa pembelajaran daring tidak memperoleh manfaat yang ada siswa semakin bodoh. Klien cemas memikirkan kehidupannya nanti setelah lulus sekolah tanpa mengerti apapun yang dipelajari dari sekolah. Pada pertemuan kedua klien belajar membantah keyakinan atau pemikiran irrasionalnya dengan bertanya kepada klien mengajak klien berpikir mengenai keyakinanya yang irrasional. Pada pertemuan ketiga klien belajar menghilangkan atau membuang jauh jauh pemikiran irrasional dibantu oleh konselor dengan kata kata motivasi dan dorongan serta yang membuat klien perlahan mengubah pikiran irrasionalnya menjadi rasional. Pada pertemuan ini klien mengungkapkan perasaannya yang rasional bahwa klien akan berusaha dan belajar sendiri serta mengikuti les computer diluar sekolah.

e. Klien 5 (AK)

Klien 5 memiliki hasil *Pre-test* sebesar 61 dengan ketegori tinggi. Klien bersedia mengikuti konseling dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga. Pada pertemuan pertama klien memaparkan perasaan dan pemikiran yang dialaminya pada saat proses

pembelajaran daring. Klien merasa cemas selama pembelajaran daring nilai yang diperolehnya kurang memuaskan. Klien khawatir nilai yang diperolehnya akan membuat dia gagal pada semester ini dan tidak dapat memperoleh pekerjaan yang sesuai. Pada pertemuan kedua klien belajar membantah keyakinan atau pemikiran irrasionalnya dengan bertanya kepada klien mengajak klien berpikir mengenai keyakinanya yang irrasional. Pada pertemuan ketiga klien belajar menghilangkan atau membuang jauh jauh pemikiran irrasional dibantu oleh konselor dengan kata kata motivasi dan dorongan serta yang membuat klien perlahan mengubah pikiran irrasionalnya menjadi rasional. Pada pertemuan ini klien mengungkapkan perasaannya yang rasional dengan memulai belajar kelompok dengan teman yang lebih pintar darinya dan berusaha belajar lebih giat lagi.

f. Klien 6 (AR)

Klien 6 memiliki hasil *Pre-test* sebesar 61 dengan kategori tinggi. Klien bersedia mengikuti konseling dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga. Pada pertemuan pertama klien memaparkan perasaan dan pemikiran yang dialaminya pada saat proses pembelajaran daring. Selama pembelajaran daring klien sering merasa cemas melihat nilai yang diperolehnya ketika pembelajaran daring kurang memuaskan. Klien khawatir tidak dapat masuk keperguruan tinggi karena nilainya yang menurun selama pembelajaran daring. Pada pertemuan kedua klien belajar membantah keyakinan atau pemikiran irrasionalnya dengan bertanya kepada klien mengajak klien berpikir mengenai keyakinanya yang irrasional. Pada pertemuan ketiga klien belajar menghilangkan atau membuang jauh jauh pemikiran irrasional dibantu oleh konselor dengan kata kata motivasi dan dorongan serta yang membuat klien perlahan mengubah pikiran irrasionalnya menjadi rasional. Pada pertemuan ini klien mengungkapkan perasaannya yang rasional dengan memulai belajar sendiri sering-sering mengikuti lomba yang dapat menunjang prestasinya diluar sekolah.

g. Klien 7 (DRK)

Klien 7 memiliki hasil *Pre-test* sebesar 65 dengan kategori tinggi. Klien bersedia mengikuti konseling dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga. Pada pertemuan pertama klien memaparkan perasaan dan pemikiran yang dialaminya pada saat proses pembelajaran daring. Klien merasa cemas karena kurang memahami materi selama pembelajaran daring dan sering merasa tidak fokus apabila disuruh menjawab pertanyaan dari guru. Klien khawatir hal ini dapat mempengaruhi nilainya. Pada pertemuan kedua klien belajar membantah keyakinan atau pemikiran irrasionalnya dengan bertanya kepada klien mengajak klien berpikir mengenai keyakinannya yang irrasional. Pada pertemuan ketiga klien belajar menghilangkan atau membuang jauh jauh pemikiran irrasional dibantu oleh konselor dengan kata kata motivasi dan dorongan serta yang membuat klien perlahan mengubah pikiran irrasionalnya menjadi rasional. Pada pertemuan ini klien mengungkapkan perasaannya yang rasional dengan berusaha fokus pada belajarnya karna klien termasuk siswa yang berprestasi disekolah. Untuk itu klien akan lebih banyak belajar diluar rumah.

Berdasarkan hasil yang diperoleh selama pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik REBT masing-masing klien pada kelompok eksperimen bisa menerima arahan dari konselor sehingga masing-masing dapat menghilangkan pikiran yang irrasional dengan menggantinya menjadi pemikiran yang rasional.

Setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT, pada kelompok eksperimen langkah selanjutnya yaitu melaksanakan *Post-test*, diberikan kepada kedua kelompok, kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah diberikannya konseling kelompok dengan teknik REBT baik itu pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Tabel: 4.6
Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

No	Kelompok	Nama	Nilai <i>Post test</i>	Kategori
1	Eksperimen	AFD	79	S
2		AY	78	S
3		AFS	77	S
4		ANN	74	S
5		AK	75	S
6		AR	83	S
7		DRK	75	S
8	Kontrol	EP	86	R
9		FSL	78	S
10		HPH	76	S
11		MTD	78	S
12		AHS	72	S
13		NSH	81	S
14		ES	80	S

Berdasarkan tabel dibawah ini diketahui bahwa Hasil *posttes* dari skala kecemasan klien menghadapi pembelajaran daring menunjukkan rata-rata klien memperoleh kategori sedang.

4. Uji Prasyarat Analisis

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian data yang digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal akan memperkecil kemungkinan terjadinya *systematic error*. Dalam penelitian ini untuk mengetahui kenormalan distribusi data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui program *SPSS 22 for windows*.¹

Tabel: 4.7
Hasil Uji Normalitas Data *Pretest*, *Posttest*
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji Kolmogorov Smirnov	Nilai				Hasil	Interpretasi
	<i>Pretest</i> Eksperimen	<i>Pretest</i> Kontrol	<i>Posttest</i> Eksperimen	<i>Posttest</i> kontrol		
Sig	.288	.214	.199	.157	Sig > α	Terdistribusi normal
A	0.05	0.05	0,05	0,05		

¹ Sudijono, Anas, 2012. *Loc.Cit.*

Uji Normalitas menggunakan *Uji Kolmogorov-Smirnov* dengan membandingkan nilai $sig. > \alpha$, dengan $\alpha = 0,05$. Maka data berdistribusi normal. Dilihat dari tabel di atas untuk uji *Kolmogorov-Smirnov* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Data pada *Pre-Test* kelompok eksperimen diperoleh $sig. > \alpha$, dimana $(0,288 > 0,05)$, sehingga data *Pre-Test* kelompok eksperimen berdistribusi normal. *Pre-Test* kelompok kontrol diperoleh $sig. > \alpha$, dimana $(0,214 > 0,05)$, sehingga data *Pre-Test* kelompok kontrol berdistribusi normal. *Post-Test* kelompok eksperimen diperoleh $sig. > \alpha$, dimana $(0,199 > 0,05)$, sehingga data *Post-Test* kelompok eksperimen berdistribusi normal. *Post-Test* kelompok kontrol diperoleh $sig. > \alpha$ dimana $(0,157 > 0,05)$ sehingga data *Post-Test* kelompok kontrol berdistribusi normal.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji apakah rata-rata antara tiga atau lebih kelompok data yang independen memiliki varian yang sama atau tidak. Uji homogenitas ditentukan oleh taraf signifikansi (*sig.*), jika nilai (*sig.*) $> 0,05$, maka data dinyatakan homogen, dan apabila nilai (*sig.*) $< 0,05$, maka data dinyatakan tidak homogen. Uji homogenitas ini dilakukan dengan bantuan SPSS 22 for windows, yaitu *Uji Lavene statistic*.²

Tabel: 4.8
 Hasil Uji Homogenitas Data *Posttest*
 Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Karakteristik	Hasil Uji Homogenitas	Hasil	Interpretasi
Sig.	0.547	Sig > α	Homogen
A	0.05		

²*Ibid.* h. 260.

Uji Homogenitas menggunakan *Uji Lavene* Statistic menunjukkan bahwa nilai *sig.* (0.547) dengan $\alpha = 0,05$ maka dapat diketahui $sig > \alpha$, karena (0.542 > 0.05) dengan begitu maka data dikatakan homogen.

c) Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji prasyarat maka dilanjutkan dengan uji t dengan menggunakan *Independent Sample T-test*. Pengujian Hipotesis dengan *Independent Sample T Test* dibantu oleh Program SPSS 22. Pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis dapat dilakukan dengan cara membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} dengan ketentuan Jika $\pm t_{hitung} < \pm t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak sebaiknya Jika $\pm t_{hitung} > \pm t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Tabel: 4.9
 Hasil Uji T Data *Posttest*
 Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Group Statistics					
kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
kecemasan sebelum	14	57.71	5.823	1.556	
sesudah	14	78.00	3.700	.989	

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
kecemasan	Equal variances assumed	10.480	.003	-11.001	26	.000	-20.286	1.844	-24.08	-16.50
	Equal variances not assumed			-11.001	22.026	.000	-20.286	1.844	-24.11	-16.46

Uji-T menggunakan *Independent Sample t Test* menghasilkan nilai $|t_{hitung}| = |-11.001| = 11.001$ dan $t_{tabel} = 2.0595$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang mana ($11.001 > 2.0595$) dan $sig(2-tailed) = 0.00$, $\alpha = 0.05$ maka $sig < \alpha$ dimana ($0.00 < 0.05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak jadi dapat disimpulkan Konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring.

d) Uji N-Gain

Pengujian gain ternormalisasi (N-Gain) digunakan rumus sebagai berikut:

$$N\text{-Gain} = \frac{\text{Skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{Skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

Hasil skor gain ternormalisasi dibagi dalam tiga kategori yaitu:

Tabel: 4.10
kriteria N-Gain

Persentase	Kriteria
$N\text{-Gain} > 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq N\text{-Gain} \leq 0,70$	Sedang
$N\text{-Gain} < 0,30$	Rendah

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui rata-rata Pretest sebesar 57.71 dan Posttest sebesar 78, oleh karena itu nilai N-Gain adalah sebagai berikut:

$$N\text{-Gain} = \frac{78 - 57,71}{125 - 57,71} = \frac{20,29}{67,29} = 0,30. \text{ Dengan demikian nilai N-Gain}$$

0,30 maka kategorinya adalah sedang.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat siswa kelas XII TKJ² SMKN 1 Batang Angkola dengan kecemasan yang tergolong kategori tinggi. Apabila kecemasan siswa yang tinggi terus-menerus dibiarkan maka akan berdampak negative bagi siswa itu sendiri, dampak terburuk yang akan terjadi yaitu siswa akan stres dan tertekan yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya dan juga akan mengganggu proses belajarnya.

Ada beberapa hal yang dapat membuat siswa menjadi cemas dimasa pembelajaran daring, seperti kesulitan memahami materi, sulit mengerjakan tugas-tugas, keterbatasan kondisi jaringan internet. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dwi Hardani Oktawirawan, bahwa Pembelajaran daring yang dilakukan selama masa pandemi covid-19 menimbulkan kecemasan

bagi beberapa siswa. Kecemasan tersebut muncul karena siswa kurang memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas dengan baik sesuai batas waktu, memiliki keterbatasan dalam mengakses internet, menghadapi berbagai kendala teknis, dan merasa khawatir menghadapi materi di tingkat selanjutnya.³

Hasil dari *Pretest* dengan skala kecemasan menunjukkan hasil bahwa setiap siswa memperoleh tingkat kecemasan yang berbeda-beda, ada yang rendah, sedang dan tinggi. Siswa dengan tingkat kecemasan ringan mengalami ketegangan sehari-hari, sedangkan pada tingkat kecemasan yang sedang mulai terjadi penyempitan persepsi dan untuk tingkat kecemasan yang tinggi harus lebih diawasi karena lapangan persepsi yang semakin sempit.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan Mukholil bahwa setiap siswa memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Kecemasan dapat membangkitkan motivasi siswa untuk mencapai target belajar, namun disisi lain kecemasan yang berlebihan atau tingkat kecemasan yang tinggi tentu akan mengganggu proses belajar yang akan berdampak pada prestasinya, sedangkan pada siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah berprestasi lebih baik daripada siswa dengan kecemasan tinggi.⁴

Berbagai upaya dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Siswa berusaha untuk belajar mandiri, mengerjakan tugas semampunya, serta diskusi dengan teman dan guru agar mampu memahami materi dengan baik. Siswa juga mencoba sabar, menyemangati diri, dan berdoa agar mendapatkan kekuatan dalam menjalani pembelajaran daring. Aktivitas lain yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah tidur, mendengarkan musik, menonton televisi atau *film*, bermain *game*, makan, minum kopi, dan olahraga⁵.

Peran konselor disekolah untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang dialaminya. Upaya yang dapat diberikan konselor kepada siswa yang mengalami kecemasan belajar daring dapat dilakukan melalui layanan konseling

³Hardani, Dwi Oktawirawan, 2020. *Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. DOI 10.33087.

⁴Mukholil, 2018. *Kecemasan dalam Proses Belajar*. Jurnal Eksponen. Vol. 8, No. 1.

⁵Hardi, Emeliya, 2019. *Cara Siswa Mengatasi Kecemasan*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 4, No. 1.

kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mengentaskan masalah siswa secara bersamaan yang dibicarakan melalui dinamika kelompok.⁶

Layanan konseling kelompok sangat tepat diberikan sebagai upaya bantuan, sebab layanan konseling kelompok akan membuat siswa saling bertukar pikiran mengenai masalah yang sedang mereka hadapi sehingga klien secara tidak langsung melatih diri berbicara di depan umum, selain itu dengan layanan konseling kelompok masalah yang dihadapi oleh klien akan sama-sama dicari solusinya oleh masing-masing peserta dalam kelompok sehingga masalah yang dihadapi akan lebih cepat terselesaikan.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan Daroji, bahwa Layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok dapat dijadikan media penyampaian informasi, berbagai pengalaman dan bertukar ide/pemikiran serta membantu serta membantu siswa melakukan perilaku yang dapat menurunkan kecemasan. Konseling kelompok juga dapat membantu siswa dalam mengambil keputusan yang tepat sehingga diharapkan akan berdampak positif bagi siswa dalam menurunkan kecemasan yang dialaminya.⁷

Layanan konseling kelompok memiliki beberapa fungsi diantaranya, mencegah dan mengatasi permasalahan yang dialami oleh klien. Berdasarkan hal ini Airunnisa R. dalam penelitiannya menyebutkan bahwa layanan konseling kelompok sangat tepat diberikan untuk siswa untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh klien, sebab layanan konseling kelompok memiliki fungsi pengentasan atau perbaikan dimana apabila layanan konseling kelompok dilakukan dengan baik dan efektif maka masalah yang dihadapi siswa akan teratasi dengan baik.⁸

Salah satu solusi yang dilakukan untuk mengatasi tingginya kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring adalah dengan cara memberikan layanan

⁶Kurnawanto, Edi, *Konseling Kelompok*. h. 8.

⁷Daraji, 2015. *Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan*. Jurnal At-Taujih. Vol. 27, No.2.

⁸Airunnisah, Nelawati, 2019. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan*. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling. Vol. 2, No. 3, ISSN 2580-2046.

konseling kelompok karna dapat memanfaatkan dinamika kelompok sebagai pengetahuan dan latihan-latihan kognitif untuk mengembalikan pikiran yang positif, objektif dan rasional. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggia Maretta (dkk), dengan rata-rata kecemasan siswa dengan kategori tinggi namun setelah dilakukan layanan konseling kelompok dapat menurunkan kecemasan siswa hingga pada kategori rendah. Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dapat digunakan sebagai strategi pemecahan masalah yang dialami oleh siswa.⁹

Tidak hanya sebatas melakukan layanan konseling kelompok, namun diperlukan teknik yang tepat untuk penyelesaian masalah kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring, dari beberapa pendekatan konseling, peneliti memilih menggunakan *Rational Emotive Behaviour Therapy*. *Rational Emotive Behaviour Therapy*, adalah teknik konseling yang menekankan interaksi berfikir dan akal sehat (*rational thinking*), perasaan (emosi), dan berperilaku (*acting*).

Layanan Konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan upaya peneliti dalam memberikan bantuan kepada klien dalam menurunkan kecemasan yang hadapinya serta mampu menyusun dan merencanakan keputusan yang tepat bagi dirinya dan meningkatkan pola pikir yang disertai dengan tindakan yang lebih efektif. Teori ini menekankan perubahan yang mendalam terhadap cara berfikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku dengan menghilangkan kecemasan, kekhawatiran, dan ketidak yakinan diri.¹⁰

Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat digunakan untuk menangani perasaan-perasaan cemas dan ketakutan. berdasarkan penelitian yang dilakukan Citra, Makin bahwa pemberian layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat menurunkan tingkat kecemasan melalui proses konseling

⁹Maretta, Anggia (dkk). 2017. *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa*. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling. Vol. 1, No.2, ISSN 2599-1221.

¹⁰Mulia, Genta, 2017. *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy*. Jurnal UIKA, Vol. 8, No. 2.

yang menekankan pada perubahan cara berpikir *irrational* menjadi rasional dengan hasil siswa memperoleh pengalaman mengembangkan mode berpikir baru sebagai kerangka acuan bertindak agar konsekuensi yang muncul baik emosional ataupun tingkah laku menjadi lebih baik. Pada penelitiannya terbukti bahwa penggunaan pendekatan REBT dapat mengubah pemikiran klien yang sebelumnya *irrational* menjadi rasional.¹¹

Tujuan *Rasional-Emotif Behavior Therapy* adalah untuk mengurangi atau mengeliminasi perilaku *irasional*. Untuk mengubah perilaku yang *irrational*, klien harus belajar dengan cara mereka berpikir, merasa dan bersikap. Pikiran dan emosi yang negatif dan merusak diri harus dikenali agar klien sanggup mengarahkan pikiran dan emosinya menjadi logis, rasional dan konstruktif. Konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memungkinkan klien untuk berpikir rasional dan mengatasi kecemasan yang ada pada diri klien dalam menghadapi pembelajaran daring.¹²

Berdasarkan prosedur pelaksanaan Konseling Kelompok, maka diberikan Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan tiga tahap. Pertama, mendiskusikan dengan kelompok apa yang menjadi masalah dalam dirinya. Kedua, melakukan teknik kognitif dimana konselor bertanya kepada klien, dan klien menjawab sesuai dengan keadaan yang dialami saat itu, serta klien harus membantah perasaan yang tidak sesuai dan *irasional*. Ketiga, mengidentifikasi keyakinan rasional, dan klien menyampaikan perasaan baru yang muncul. Sehubungan dengan penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mampu mengatasi kecemasan, maka peneliti mengembangkan panduan Konseling Kelompok pendekatan *Rational Emotive behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring.

¹¹Citra, Makin, 2018. *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meengurangi Kecemasan Peserta Didik SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta*. Jurnal Bimbingan Konseling. Vol. 3, No. 1, ISSN : 2580-64671.

¹²Mutiah, 2019. *Gambaran Pelaksanaan Konseling Kelompok REBT*. Jurnal UM Tapsel, Vol. 2, No. 3.

Hasil Uji-T yang dilakukan menggunakan *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 maka tingkat efektivitas dari layanan konseling kelompok teknik REBT untuk menurunkan kecemasan siswa berada pada kategori Sedang.

D. Keunggulan dan Keterbatasan Penelitian

1. Keunggulan Penelitian

- a) Memberikan hasil fakta di lapangan mengenai keefektifan layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring.
- b) Dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) klien dapat mengetahui apa saja yang menjadi pikiran *irasional* yang dialaminya dan klien juga mengetahui bagaimana caranya membantah pemikiran yang *irasional* tersebut dan memunculkan pemikiran baru yang rasional.

2. Keterbatasan Penelitian

- a) Proses konseling berlangsung beberapa klien yang tidak konsentrasi dan tidak fokus dalam kegiatan Konseling Kelompok.
- b) Beberapa klien yang ragu-ragu untuk menceritakan masalahnya sehingga konselor harus lebih berperan dalam mengarahkan klien agar mampu mengungkapkan perasaan yang dimilikinya.