PENERAPAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY DALAM UPAYA MENGATASI KECEMASAN SISWA DALAM PELAJARAN MATEMATIKA DI SMP NEGERI 1 PANGKAJENE

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling pada Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa Pangkep

OLEH

NUR RARA AMIATI HAMIR
915862010023

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP
2019

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul	:PENERAPAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY DALAM UPAYA MENGATASI KECEMASAN SISWA DALAM PELAJARAN MATEMATIKA DI SMP NEGERI 1 PANGKAJENE
Atas nama saudara :	
Nama	: NUR RARA AMIATI HAM IR
NPM	: 915862010023
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi syarat untuk diujiankan.

Pangkep, Oktober 2019

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
HASBAHUDDIN, S.Pd.,M.Pd	**A.AZTRI FITHRAYANI ALAM,S.H.,S.Pd.,M.H.**

Diketahui Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa Pangkep	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH.	**SALMIATI,S.Pd.,M.Pd**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu keguruan dan ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada tanggal 30 Desember 2019.

Disahkan Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa Pangkep

A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH.

(

PANITIA PENGUJI

KETUA	**Hasbahuddin, S.Pd., M.Pd.**	(.....)
SEKRETARIS	**A.Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., M.H.**	(.....)
PENGUJI	**Muh. Ilham Bakhtiar, S.Pd., M.Pd.**	(.....)
	A. Jaya Alam, S.H., M.M	(.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama	: Nur Rara Amiati Hamir
NPM	: 915862010023
Jurusan/Program Studi	: Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: PENERAPAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY DALAM UPAYA MENGATASI KECEMASAN SISWA DALAM PELAJARAN MATEMATIKA DI SMP NEGERI 1 PANGKAJENE.

Menyalakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata isi skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkep, 2019

Yang membuat Pernyataan

Nur Rara Amiati Hamir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

MOTTO

Teruslah mengejar impianmu meski itu sulit, belajar dan belajar dan teruslah belajar karena kesuksesan kita lah yang mengejarnya bukan kesuksesan yang mengejar kita.

Jangan menyerah untuk mengejar kesuksesan walaupun kita salah satu anak dari orangtua yang Broken Home.

Tidak ada yang tidak mungkin selagi kita mau berusaha dan berdoa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

ABSTRAK

NUR RARA AMIATI HAMIR, 2019, Penerapan Teknik Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Pelajaran Matematika Di SMP Negeri 1 Pangkajene. Di bimbing oleh Bapak Hasbahuddin dan Ibu A. Aztri Fithrayani. Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: (1) Bagaimana gambaran kecemasan siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene ?, (2) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) dalam upaya mengatasi kecemasan siswa dalam Pelajaran Matematika di SMP Negeri 1 Pangkajene ?, (3) Apakah ada pengaruh kecemasan siswa sebelum dan sesudah tekhnik REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) dalam pembelajaran matematika di SMP Negeri 1 Pangkajene ?. Adapun tujuan penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui gambaran kecemasan siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene, (2) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) dalam upaya mengatasi kecemasan siswa dalam Pelajaran Matematik di SMP Negeri 1 Pangkajene,(3) Untuk mengetahui bahwa konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dapat mengatasi kecemasan siswa dalam pelajaran matematika di SMP Negeri 1 Pangkajene.

Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah angket, wawancara dan observasi. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 405 orang siswa, yang terdiri atas 200 laki-laki dan 205 perempuan. Sampel dipilih secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 32 orang siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1)Gambaran perilaku kecemasan pada siswa sebelum dan setelah diberikan teknik rational emotive behavior therapy (REBT) sebagai teknik kelompok berada pada kategori sangat tinggi dengan nilai rata-rata 68.25 dan setelah diberikan rational emotive behavior therapy(REBT) sebagai pendekatan konseling kelompok berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata 47.75, artinya terjadi penurunan perilaku tingkat kecemasan pada siswa setelah diberikan rational emotive behavior therapy (REBT) sebagai pendekatan konseling kelompok.(2)Gambaran pelaksanaan teknik REBT Dimana siswa yang memiliki masalah kecemasan kini sudah mengalami perubahan positif, siswa sudah mau menyampaikan pendapat, siswa berani dan tidak malu menanyakan materi yang tidak mereka mengerti di dalam pelajaran tersebut, selain itu siswa juga merubah pola pikir mereka.

Kata Kunci : *konseling kelompok dengan pendekatan REBT dan kecemasan*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah Subhanahu Wataala, karena berkat rahmat, petunjuk dan hidayah-Nyalah, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "PENERAPAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY DALAM UPAYA MENGATASI KECEMASAN SISWA DALAM PELAJARAN MATEMATIKA *DI SMP NEGERI 1 PANGKAJENE"*.

Shalawat berangkaikan salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Rasulullah Sallalahu Alaihi Wasallam, yang telah membawa kita dari alam kegelapan ke alam terang benderang, dari alam yang tak berilmu pengetahuan ke alam yang penuh dengan kecanggihan teknologi seperti yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Penulis skripsi ini adalah dalam rangka melengkapi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan Bimbingan dan konseling. Penulis berharap skripsi ini dapat menjadi referensi keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kendala, namun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan proposal ini

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada terhingga kepada semua pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis kepada:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

1. Ibu Hj. Zaora Sapan, S,Pd Selaku Ketua Yayasan Matahari Matappa.
2. Bapak A. Zam Immawan Alam, SH. MH. Selaku Ketua STKIP Andi Matappa.
3. Ibu A. Aztri Fithrayani, S.H, S,Pd, M.H. Selaku Wakil Ketua II STKIP Andi Matappa.
4. Ibu Salmiati, S.Pd, M.Pd. Selaku Ketua program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling.
5. Bapak Hasbahuddin, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu A. Aztri Fithrayani, S.H, S,Pd, M.H. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi yang sangat berharga dengan penuh kesabaran, baik selama penulis mengenyam pendidikan maupun saat menyusun skripsi.
6. Seluruh dosen dan staf akademik STKIP Andi Matappa yang dengan ikhlas hati telah memberikan arahan selama penulis melaksanakan pendidikan.
7. Staf Perpustakaan yang telah membantu penulis selama penulisan skripsi dengan memberikan izin untuk meminjamkan buku-buku yang sangat membantu dan bermanfaat bagi penulis.
8. Kedua Orang Tua yang selalu mendukung dan mendoakan penulis. Semoga Allah Subhanahu Wataala senantiasa mengampuni dosa-dosanya dan melindungi serta melimpahkan rahmat dan karunia-Nya.
9. Para Sahabat-Sahabat Perjuangan yang telah membantu penulis dalam meyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, karena sebagai manusia biasa tentunya kita tidak pernah luput dari kekhilafan, sehingga kritik dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi wawasan serta kesempurnaan dimasa mendatang. Aamiin….

Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakhatu.

Pangkajene, Oktober 2019

Penulis

NUR RARA AMIATI HAMIR

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....i

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....ii

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....iv

MOTTO.....v

ABSTRAK.....vi

KATA PENGANTAR.....vii

DAFTAR ISI.....x

DAFTAR TABEL.....xiii

DAFTAR GAMBAR.....xiv

DAFTAR LAMPIRAN.....xv

BAB 1 PENDAHULUAN.....

A. Latar Belakang Masalah.....1

B. Rumusan Masalah.....7

C. Tujuan Penelitian.....7

D. Manfaat Penelitian.....8

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR.....9

A. Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

1. Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)...9

2. Hakikat manusia menurut pendekatan rational emotive behavior therapy.....11

3. Konsep-konsep dasar rational emotive behavior therapy. 13

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

4. Tujuan-tujuan pendekatan rational emotive behavior therapy.....16
5. Teknik pendekatan REBT.....17
B. Kecemasan Dalam Pelajaran Matematika
1. Pengertian kecemasan.....21
2. Aspek-aspek kecemasan.....22
3. Macam-macam kecemasan.....23
4. Kecemasan matematika.....24
5. Gejala kecemasan.....26
6. Faktor-faktor kecemasan matematika.....26
7. Kriteria kecemasan matematika.....28
8. Diagnosis kecemasan matematika.....28
9. Cara mengatasi kecemasan matematika.....29
C. Kerangka pikir.....32
D. Hipotesis.....33
BAB III METODE PENELITIAN.....35
A. Lokasi Penelitian.....35
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....35
C. Variabel dan desain penelitian.....36
D. Defenisi operasional variabel.....38
E. Populasi dan sampel.....39
F. Teknik pengumpulan data.....43
G. Teknik analisis data.....46

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian.....54

B. Pembahasan hasil penelitian.....65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....69

B. Saran.....70

Daftar Pustaka.....72

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
Tabel 3.1	Keadaan Populasi siswa kelas VIII di SMPN 1 Pangkajene	40
Tabel 3.2	Sampel Penelitian	42
Tabel 3.3	Distribusi Pemberian skor	43
Tabel 3.4	Kategori Hasil Angket	44
Tabel 3.5	Kriteria Penentuan Hasil Observasi	46
Tabel 4.1	Data Statistik Angket	54
Tabel 4.2	Kategori Hasil Angket pretest dan posttest	56
Tabel 4.3	Hasil Observasi pelaksanaan REBT	60
Tabel 4.4	Hasil Observasi tingkat kecemasan	61
Tabel 4.5	Uji Normalitas	63
Tabel 4.6	Uji Homogenitas	64
Tabel 4.7	Rangkuman Hasil uji t	65

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul	Halaman

Gambar 1 Kerangka Pikir.....33

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman pelaksanaan instrument.....

Lampiran 2 Pelaksanaan kegiatan eksperimen.....

Lampiran 3 Kisi-Kisi angket uji coba.....

Lampiran 4 Angket uji coba.....

Lampiran 5 Hasil angket uji coba.....

Lampiran 6 Hasil SPSS.....

Lampiran 7 Validitas angket.....

Lampiran 8 Reabilitas angket.....

Lampiran 9 Kisi-Kisi angket pretest.....

Lampiran 10 Angket Pretest.....

Lampiran 11 Hasil angket pretest.....

Lampiran 12 Hasil angket posttest.....

Lampiran 13 Hasil angket siswa.....

Lampiran 14 Pedoman Observasi konseling REBT.....

Lampiran 15 Pedoman Observasi tingkat kecemasan siswa.....

Lampiran 16 Tabel nilai r.....

Lampiran 17 Hasil analisis SPSS versi 20.....

Lampiran 18 Dokumentasi.....

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dunia pendidikan manusia adalah sasaran pendidikan sekaligus subjek pendidikan. Pendidikan membantu peserta didik dalam perkembangan potensi-potensi yang ada pada dirinya. Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan.

Menurut Faidilah (2010:11) Pendidikan menjadi salah satu pilar utama dalam peningkatan sumber daya manusia (SDM). Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan setiap orang karena melalui pendidikan, seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif. Sedangkan menurut Hamalik (2011:79) Pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi siswa agar dapat menyesuaikan diri sebaik mungkin terhadap lingkungannya dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara adekuat dalam kehidupan.

Disampaikan pula dalam UndangUndang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat (1) tentang Ketentuan Umum

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Dari pengertian tersebut, jelas terlihat bahwa tujuan dari pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 tentang Dasar, Fungsi dan Tujuan Pendidikan).

Menurut Nietzal dalam Ghufron dan Risnawati (2010:141) Kecemasan berasal dari bahasa latin (anxius) dan dari bahasa jerman (anst), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Singgih dan Yulia (2012:29) mengemukakan kecemasan adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas apa sebabnya. Dalam pelaksanaan pembelajaran khususnya pembelajaran matematika, beberapa siswa tidak dapat menyerap materi yang dipelajari secara cepat atau bahkan sangat sulit untuk bersama dalam memahami materi yang dipelajari. Hal tersebut berdampak pada terjadinya kecemasan pada diri siswa yang cendrung berdampak negative yang mana kecemasan yang dialami siswa akan semakin menanamkan keraguan pada diri siswa karena merasa tertinggal dan susah dalam memahami selanjutnya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

Arief dan Saufi (2012:91) yang menyatakan, penyebab ketakutan anak terhadap matematika adalah matematika dianggap sulit, pembelajaran matematika yang monoton dan guru cenderung represif dan kiler sehingga anak cenderung menutup diri dan tidak dapat mengekspresikan dirinya dalam pembelajaran, selain itu adanya tuntutan dari orang tua dan guru terhadap hasil juga menyebabkan siswa menjadi tertekan dan cemas sehingga siswa merasa terpaksa untuk belajar matematika.

Kartono (2014: 129) menjelaskan bahwa kecemasan semacam kegelisahan kekhawatiran dan "ketakutan" terhadap sesuatu yang tidak jelas baur dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang. Seseorang akan merasa cemas bila dihadapkan dengan situasi yang berada di luar kendali, tidak menyenangkan, dan tidak kompromi dengan yang diinginkan. sedangkan Menurut Komalasari dkk, (2011:201) pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan behavior kognitif yang juga menekankan pada keterkaitan antara perasaan tingkah laku, dan pikiran. Dengan kata lain tingkah laku akan mengikuti pola pikir dan perasaan yang ada pada individu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa kecemasan dalam matematika adalah emosi yang dicirikan dengan perasaan takut, gelisah, khawatir dan tidak tenang terhadap suatu pelajaran matematika dan dapat dari uraian diatas, dapat diketahui betapa pentingnya konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan siswa dalam pelajaran matematika karena dengan cara mengubah pemikiran siswa yang irrasional. Untuk itu peneliti mengadakan penelitian tentang Penerapan Tekhnik *Rational Emotif Behavioral*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

Therapy (REBT) dalam upaya mengatasi Kecemasan siswa dalam pembelajaran Matematika di SMP Negeri 1 Pangkajene. Karena dalam pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) mampu untuk merasionalkan pikiran- pikiran yang irasional pada peserta didik yang mengalami kecemasan.

Pelajaran matematika adalah pelajaran yang berkaitan erat dengan angka dalam pengaplikasiannya, berhubungan langsung dengan rumus dan akan memiliki tingkat kesukaran yang tinggi apabila siswa tidak memperhatikan dengan baik. Belajar matematika membutuhkan ide, gagasan dan konsentrasi tinggi dalam mempelajari materi yang diajarkan. Latihan dan praktek akan 4 membantu siswa meningkatkan aktivitas dan hasil belajar mereka sehingga materi ajar akan lebih mudah untuk dipahami.

Mengingat pentingnya kemampuan matematika bagi siswa, maka permasalahan kecemasan matematika harus segera ditangani. Baik pihak sekolah, guru, orang tua, maupun siswa itu sendiri harus bekerjasama dalam mengatasi permasalahan kecemasan matematika. Dengan diketahuinya faktor-faktor penyebab kecemasan matematika, diharapkan dapat mempermudah masing-masing pihak dalam menentukan tindakan untuk mengatasi permasalah kecemasan matematika.

fenomena masalah yang ada di sekolah SMP Negeri 1 Pangkajene salah satunya kecemasan yang dialami oleh siswa terutama terhadap pelajaran matematika, Berdasarkan hasil observasi, seluruh siswa kelas VIII dari 12 kelas terdapat 32 siswa yang mengalami kecemasan dalam pelajaran matematika yang mengakibatkan siswa tersebut tidak menyukai pelajaran matematika, siswa tidak mau mencari tahu atau

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

berusaha dalam belajar matematika dan membuat siswa itu tidak mengerjakan tugas rumah yang berkaitan dengan pelajaran matematika.

Dari keterangan guru bk yang ada di SMP Negeri 1 Pangkajene, Salah satu siswa tersebut ketika mengikuti pelajaran matematika siswa itu mengalami kecemasan ketika guru pelajaran matematika selesai menerangkan materi yang dibawakannya kemudian guru matematika itu membuat soal latihan di papan tulis dan guru matematika itu menunjuk secara acak siswa yang akan mengerjakan soal latihan di papan tulis itu, maka siswa yang mengalami kecemasan merasakan takut, khawatir jika siswa itu di tunjuk karena siswa itu merasa tidak pintar, tidak tahu cara mengerjakannya dan takut di marahi guru karena ketidaktahuannya. Siswa yang mengalami kecemasan dalam pelajaran matematika ini juga mengkibatkan nilai matematikanya menurun dan siswa tersebut tidak aktif dalam pelajaran matematika sehingga ketika ulangan atau ujian yang berkaitan dengan matematika siswa itu mengalami Remedial.

Dalam hal ini jika perilaku kecemasan yang terjadi di lingkungan sekolah tidak segera di tangani maka akan dapat mengganggu proses pembelajaran siswa dan lebih jauh lagi dapat membawa dampak siswa akan mengalami kegagalan belajar. Menurut informasi dari guru BK perilaku kecemasan dalam pelajaran matematika yang dilakukan oleh siswa telah membawa dampak pada kegagalan belajar, dimana siswa yang melakukan perilaku kecemasan dalam pelajaran matematika selain mendapatkan hasil belajar yang buruk di sekolah siswa juga terancam tidak lulus dalam mata pelajaran tersebut. Dampak yang lain apabila perilaku kecemasan dalam

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

pelajaran matematika siswa tidak mendapat penanganan adalah siswa yang perilaku kecemasan akan cenderung untuk beradaptasi pada kebiasaan buruk. Sehingga semakin sering siswa dihadapkan pada perilaku kecemasan, siswa akan terbiasa dengan situasi buruk tersebut, kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan perilaku kecemasan akan semakin tinggi, dan akan berkembang pada persepsi siswa bahwa perilaku kecemasan merupakan perbuatan biasa-biasa saja. Situasi demikian akan membentuk siswa untuk semakin memperkuat perilaku kecemasannya.

Melihat banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku kecemasan dalam pelajaran matematika tersebut tentunya hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Dalam seting sekolah, konseling kelompok dari guru pembimbing merupakan salah satu proses komunikasi bantuan yang amat penting dalam menanggulangi masalah perilaku kecemasan dalam pelajaran matematika. Kecemasan yang dialami siswa ini dapat berupa eksak dan non eksak dimana kecemasan eksak itu ialah siswa yang tertinggal dari materi yang dijelaskan guru mata pelajaran matematika didepan kelas, siswa yang tidak senang dengan matematika, siswa selalu merasa bosan dengan pelajaran tersebut sedangkan non eksak ialah siswa yang sebenarnya mampu dalam pelajaran matematika tetapi siswa tersebut malas, siswa yang mengulur-ulur waktu dalam belajar matematika, ketidaktahuan siswa dalam pembelajaran matematika.

Berdasarkan sikap yang telah ditunjukkan diatas adalah kurangnya ketidaktahuannya terhadap pelajaran matematika yang mengakibatkan siswa tersebut mengalami kecemasan, maka disini penulis mencoba untuk memberikan konseling permasalahan tersebut menggunakan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

(REBT). Karena kurangnya ketidaktahuannya terhadap pelajaran matematika yang mengakibatkan siswa tersebut mengalami kecemasan berawal dari pikiran yang irrasional sehingga berlanjut ke arah keyakinan yang negatif. Disinilah titik temu REBT sebagai teknik yang dapat memasuki celah untuk memperbaiki fikiran dan keyakinan negatif dengan mengubahnya menjadi keyakinan yang lebih irrasional.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti dapat merumuskan masalah, adapun rumusan masalahnya adalah :

1. Bagaimana gambaran kecemasan siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene ?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) dalam upaya mengatasi kecemasan siswa dalam Pelajaran Matematika di SMP Negeri 1 Pangkajene ?
3. Apakah ada pengaruh kecemasan siswa sebelum dan sesudah tekhnik REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) dalam pembelajaran matematika di SMP Negeri 1 Pangkajene ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan, maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui gambaran kecemasan siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene
2. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) dalam upaya mengatasi kecemasan siswa dalam Pelajaran

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy *(REBT)*

1. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Therapy REBT adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajaran kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran-pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku yang sering muncul.

Menurut Corey (2010: 238) manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berfikir rasional dan jujur atau untuk berfikir irasional dan jahat. Artinya bahwa manusia selain memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, mencintai dan tumbuh serta mengaktualisasikan diri, manusia juga memiliki kecenderungan sebaliknya yaitu menyesali kesalahan-kesalahan terus menerus, suka mencela diri, tidak mau mengaktualisasikan diri bahkan hingga kecenderungan untuk menghancurkan diri.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

Maynawati dalam Nur Ilmi Fasih (2014: 22) terapi rasional emotif *behaviour* memandang bahwa manusia dapat memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan irrasional menjadi pikiran rasional.

Menurut George dan Cristiani dalam Gantina Komalasari, dkk (2016: 202) *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi atau konsekuensi dari tingkah laku.

Menurut Gantina Komalasari, dkk (2016: 201) pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* adalah (REBT) adalah pendekatan *behavior* kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. *Rational-Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, *Rational- Emotive Behavior Therapy* membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri.

Beberapa definisi di atas dapat disimpulkan, bahwa terapi rasional emotif behavior therapy merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir klien yang tidak logis,tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan mengonfrontasikan konseli dengan keyakinan irasionalnya serta

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

menyerang, menantang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

2. Hakikat Manusia Menurut Pendekatan Rational Emotive Behaviour

Therapy (REBT) Terapi rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan. Terapi rasional emotif beranggapan bahwa setiap manusia yang normal memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang ketiganya berjalan secara stimultan

Menurut Walen dalam Gantina Komalasari, dkk (2016:202) pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir, dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologi ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya.

Menurut Komalasari (2011:202) bahwa: "Pendekatan rational emotive behaviour therapy (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek yang lainnya."

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

Menurut Komalasari (2011:203) secara khusus pendekatan rational emotive behaviour therapy berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik, sebagai berikut:

a. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang Irasional yang didapat dari orangtua dan budayanya.
b. Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui simbol dan bahasa. Dengan demikian, pikiran negatif yang dialami individu dikarenakan verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
c. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (self Verbalising) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
d. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
e. Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional. Itulah akhirnya muncul pikiran-pikiran irasional yang mangganggu manusia dalam berfungsi sebagaimana mestinya. Rational emotive behaviour berasumsi bahwa berpikir logis itu tidak mudah. Kebanyakan individu cenderung ahli dalam berpikir tidak logis.

Menurut Komalasari (2011:204), contoh berpikir tidak logis yang banyak menguasai individu adalah:

a. Saya harus sempurna.
b. Saya baru saja melakukan kesalahan, bodoh sekali.
c. Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak berguna.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

3. Konsep-konsep Dasar Rational Emotive Behavior Therapy

Konsep dasar REBT mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, teori ABC adalah teori tentang keperibadian individu dari sudut pandang pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Deagram dibawah ini akan menjelaskan interaksi dari berbagai komponen yang sedang dibahas.



Keterangan:

A (*Activity*) Peristiwa yang mengaktifkan atau menggerakkan individu.

B (*Beliefs*) Keyakinan

C (*Consequences*) konsekuensi emosi dan prilaku

D (*Dispute irrational beliefs*)intervensi yang meragukan/membantah

E (*Effect*) efek

F (*Further action/new feelling*) perasaan baru.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil lokasi di SMP Negeri 1 Paangkajene. Pertimbangan tempat penelitian ini dilakukan mengingat bahwa pada sekolah tersebut terdapat siswa yang mengalami kecemasan dalam pelajaran matematika.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam sebuah penelitian seorang peneliti diharuskan menggunakan sebuah metode penelitian, adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif karena dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode agar hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana yang ditenukan serta dapat berjalan dengan baik, terarah, dan sistematis.

Menurut Sugiyono (2016:1) Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Untuk mencapai tujuan yang diperlukan dibutuhkan metode yang relevan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dimana menurut Azwar (2010: 5) penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numeric (angka) yang diolah dengan metode statistic.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

Sedangkan menurut Sunyoto (2013: 19) yang dimaksud dengan metodologi penelitian adalah: "Metode penelitian merupakan urutan-urutan proses analisis data yang akan disajikan secara sistematik. Karena dengan urutan proses analisis data dapat diketahui secara cepat dan membantu pemahaman maksud dari penelitian tersebut."

Menurut Sugiyono (2016: 13) yang dimaksud dengan penelitian kuantitatif adalah: "Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan."

Hal ini di maksudkan untuk mengetahui besarnya pengaruh *rational emotif behaviour therapy* dalam mengatasi kecemasan terhadap pembelajaran matematika. Jenis penelitian ini adalah penelitian sebab akibat yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh Antara variabel (x) terhadap variabel (y) kecemasan dalam pembelajaran matematika.

C. Variabel dan Desain Penelitian

Variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah variabel independen (x) yang mempengaruhi variabel (y) dimana variabel X adalah: ***Rational Emotive***

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

Behaviour Therapy (REBT) dan Variabel Y adalah: ***Kecemasan dalam pembelajaran matematika***.

Jenis disain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Pre experimental design (pre-test and post-test Group). Desain yang digunakan sebagai berikut:

O_1	x	O_2

Dimana :

O_1 : observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (pre test)

O_2 : observasi yang dilakukan setelah eksperimen (post test)

X : Treatment atau perlakuan yang diberikan

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari penentuan subyek penelitian, pretest, perlakuan berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *rational emotif behaviour therapy* dan posttest adalah sebagai berikut:

a. Penentuan subjek eksperimen dilakukan terhadap siswa di SMP Negeri 1 Pangkjene.
b. Pelaksanaan Pretest terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pertanyaan tentang kondisi kecemasan dalam pembelajaran matematika.
c. Pemberian perlakuan berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *rational emotive behaviour therapy*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

d. Pelaksanaan *Postest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian yang berisi item pertanyaan tentang kondisi kecemasan dalam pembelajaran matematika siswa setelah pemberian konseling individu dengan teknik *rational emotive behaviour therapy*.

D. Defenisi Operasional Variabel

Defenisi operasional tersebut, yaitu:

1. Terapi *rasional emotif behavior therapy* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir klien yang tidak logis,tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan mengonfrontasikan konseli dengan keyakinan irasionalnya serta menyerang, menantang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.
2. kecemasan matematika merupakan bentuk perasaan seseorang baik berupa perasaan takut, tegang ataupun cemas dalam menghadapi persoalan matematika atau dalam melaksanakan pembelajaran matematika dengan berbagai bentuk gejala yang ditimbulkan. Orang yang memiliki kecemasan matematika cenderung menganggap matematika sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan. Perasaan tersebut muncul karena beberapa faktor baik itu berasal dari pengalaman pribadi terkait dengan guru atau ejekan teman karena tidak bisa menyelesaikan permasalahan matematika.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

E. Populasi dan sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016:115) populasi dapat didefinisikan sebagai berikut: "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan."

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkajene yang terdiri dari 12 rombongan belajar pada tahun ajaran 2019/2020. Adapun perincian populasi kelas VIII dapat dilihat pada tabel berikut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini di analisis untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam upaya mengatasi kecemasan siswa dalam pelajaran matematika. Adapun hasil analisis tersebut disajikan sebagai berikut:

1. Analisis statistik Deskriptif

Data angket kemudian dianalisis dengan data statistik menggunakan bantuan SPSS Version 20 maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.1:
Data Statistik Angket
Statistics

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		68.25	47.75
Std. Error of Mean		1.004	.206
Median		67.50	48.00
Mode		62[a]	48
Std. Deviation		5.680	1.164
Variance		32.258	1.355
Range		19	4
Minimum		61	45
Maximum		80	49
Sum		2184	1528

Hasil Analisis SPSS Data Hasil Angket Pretest dan Posttest

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

Hasil dari angket *pretest* yang diberikan 32 responden dengan jumlah skor angket angket adalah 2184, nilai rata-rata (mean) yang diperoleh 68.25 nilai tersebut dikonfirmasikan kepada kategori hasil angket sehinga diketahui bahwa rata-rata tergolong kategori "sangat tinggi", karena berada pada interval 65-80 nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 67.50 yang tergolong dalam kategori "sangat tinggi", nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 62 tergolong dalam kategori "tinggi", nilai tertinggi adalah 80 dan nilai terendah adalah 61, rentang nilai tertinggi dan nilai terendah 19, standar deviasi yang diperoleh adalah 5.680 dan variansi adalah 32.258 yang menandakan bahwa data berdistribusi normal.

Hasil dari data statistik hasil angket *posttest* yang diberikan kepada 32 responden dengan jumlah skor angket adalah 1528, nilai rata-rata (mean) yang diperoleh adalah 47.75, berada pada kategori interval 35-49 nilai tersebut dikonfirmasikan kepada kategori hasil angket sehingga diketahui bahwa rata-rata tergolong dalam kategori "rendah", nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 48.00 yang tergolong dalam kategori "rendah", nilai yang sering muncul adalah 48 yang tergolong dalam kategori "rendah" , nilai tertinggi adalah 49 dan nilai terendah adalah 45, rentang nilai antara nilai tertinggi dan nilai terendah adalah 4, standar deviasi yang diperoleh adalah 1.164 dan varians yang diperoleh adalah 1.355 yang menandakan bahwa sebaran data normal.

Dari kedua pelaksanaan angket tersebut dapat dilihat penurunan perilaku kecemasan siswa pada nilai rata-rata yang tergolong "sangat tinggi" menjadi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

kategori “rendah”. Demikian juga pada nilai yang sering muncul tergolong tingkat perilaku kecemasan siswa “tinggi” mengalami perubahan menjadi “rendah” dan nilai tengah (median) yang tergolong tingkat perilaku kecemasan siswa “tinggi” menjadi “rendah”. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan perilaku kecemasan pada siswa berdasarkan perbandinngan hasil data statistik.

Selanjutnya data hasil angket dianalisis dengan tabulasi frekuensi sebagai berikut:

2. Analisis Persentase Tabulasi Hasil Angket

persentase digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa dalam pelajaran matematika. Hasil angket setelah diberikan skor kemudian di kategorikan dan dipersentasekan sebagai berikut:

Tabel 4.2 :
Kategori Kecemasan Dalam Pelajaran Matematika Hasil Angket pretest dan posttest

No	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			F	%	f	%
1	65-80	Sangat tinggi	24	75%	-	-
2	50-64	Tinggi	8	25%	-	-
3	35-49	Rendah	-	-	32	100%
4	20-34	Sangat rendah	-	-	-	-
		Jumlah	32	100%	32	100%

Sumber data : Diolah dari data hasil angket pretest dan posttest

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

Berdasarkan data tabel 6 tampak bahwa dari 32 orang responden penelitian pada saat *preetest* telah diketahui bahwa 24 orang (75%) yang berada pada tingkat perilaku kecemasan siswa dalam pelajaran matematika ada pada kategori "sangat tinggi", 8 orang (25%) yang berada pada kategori "tinggi) sedangkan untuk kategori "rendah dan sangat rendah" tidak ada responden yang memilih kategori tersebut . Setelah responden diberikan layanan konseling kelompok melalui teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terjadi penurunan. Hal ini sesuai dengan hasil posttest bahwa dari 32 orang yang diteliti, pada kategori "sangat tinggi" tidak ada yang memilih, 32 orang (100%) yang berada pada tingkat kategori "rendah".

Dari kedua angket tersebut dapat diketahui perubahan persentase siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok melalui teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) menunjukkan adanya perbedaan skor. Hasil rata-rata mean menunjukkan sebelum perlakuan 68.25 kemudian setelah perlakuan menurun menjadi 47.75 ini menandakan terjadi penurunan perilaku kecemasan pada siswa berdasarkan hasil perhitungan statistik dari kategori sangat tingi menjadi rendah. Artinya setelah diberikan perlakuan terjadi perbedaan perilaku kecemasan pada siswa disebabkan karena strategi yang digunakan berbeda. Sebelum diberikan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) siswa hanya memperoleh pengalaman secara alami. Setelah diberikan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) Melalui konseling kelompok secara kontekstual melibatkan siswa dalam masalah yang sebenarnya, membantu mereka mengidentifikasi masalah konseptual atau

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

metodologis dan mengajak mereka untuk merancang cara dalam mengatasi masalah. Hal ini menunjukkan antara hasil persentase angket pretest dan posttest membuktikan bahwa telah terjadi penurunan perilaku kecemasan siswa dari kategori tinggi menjadi kategori rendah.

3. Hasil Wawancara

Dari keterangan guru bk yang ada di SMP Negeri 1 Pangkajene, Salah satu siswa tersebut ketika mengikuti pelajaran matematika siswa itu mengalami kecemasan ketika guru pelajaran matematika selesai menerangkan materi yang dibawakannya kemudian guru matematika itu membuat soal latihan di papan tulis dan guru matematika itu menunjuk secara acak siswa yang akan mengerjakan soal latihan di papan tulis itu, maka siswa yang mengalami kecemasan merasakan takut, khawatir jika siswa itu di tunjuk karena siswa itu merasa tidak pintar, tidak tahu cara mengerjakannya dan takut di marahi guru karena ketidaktahuannya. Siswa yang mengalami kecemasan dalam pelajaran matematika ini juga mengkibatkan nilai matematikanya menurun dan siswa tersebut tidak aktif dalam pelajaran matematika sehingga ketika ulangan atau ujian yang berkaitan dengan matematika siswa itu mengalami Remedial.

Dalam hal ini jika perilaku kecemasan yang terjadi di lingkungan sekolah tidak segera di tangani maka akan dapat mengganggu proses pembelajaran siswa dan lebih jauh lagi dapat membawa dampak siswa akan mengalami kegagalan belajar. Menurut informasi dari guru BK perilaku kecemasan dalam pelajaran matematika yang dilakukan oleh siswa telah membawa dampak pada kegagalan belajar, dimana siswa yang melakukan perilaku kecemasan dalam

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini mengenai "Penerapan tekhnik rational emotive behavioral therapy dalam upaya mengatasi kecemasan siswa dalam pelajaran matematika di SMP Negeri 1 Pangkajene tahun pelajaran 2019/2020" dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran perilaku kecemasan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkep sebelum dan setelah diberikan teknik rational emotive behavior therapy (REBT) sebagai teknik kelompok berada pada kategori sangat tinggi dengan nilai rata-rata 68.25 dan setelah diberikan rational emotive behavior therapy(REBT) sebagai pendekatan konseling kelompok berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata 47.75, artinya terjadi penurunan perilaku tingkat kecemasan pada siswa setelah diberikan rational emotive behavior therapy (REBT) sebagai pendekatan konseling kelompok.
2. Gambaran pelaksanaan teknik REBT (rational emotive behavior therapy) dalam upaya mengatasi kecemasan siswa dalam pelajaran matematika dapat mengatasi kecemasan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pangkajene. Dimana siswa yang memiliki masalah kecemasan kini sudah mengalami perubahan positif, siswa sudah mau menyampaikan pendapat, siswa berani dan tidak malu menanyakan materi yang tidak mereka mengerti di dalam pelajaran tersebut, selain itu siswa juga merubah pola

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

pikir mereka.

3. Terdapat pengaruh positif penerapan konseling kelompok dengan teknik rational emotive behavior therapy (REBT) terhadap perilaku kecemasan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkajene tahun pelajaran 2019/2020 berdasarkan perhitungan uji-t dengan perbandingan nilai t-test = 20.459 dengan df = 31. Harga t_{tabel} pada $t_{0,05}$ = 2,042 dengan nilai signfikan (p) = 0,000 < α = 0,05. Artinya bahwa telah terjadi perubahan positif dan signifikan perilaku kecemasan yang di alami oleh siswa melalui kegiatan konseling kelompok dengan teknik rational emotive behavior therapy (REBT).

B. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan saran yang di harapkan bisa bermanfaat untuk pengembangan layanan bimbingan konseling sebagai berikut:

1. Kepada siswa, siswa diharapkan aktif mengikuti kegiatan konseling dengan teknik rational emotive behavior therapy yang dilakukan guru bimbingan dan konseling (BK) sehingga dapat mengembangkan perilaku belajar kearah yang positif, dan siswa diharapkan sadar dan melakukan beberapa cara yang dapat mengatasi kecemasan dalam belajar siswa agar prestasi siswa meningkat.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling, senantiasa meningkatkan bimbingan kelompok dengan teknik rational emotive behavior therapy agar kecemasan siswa semakin menurun dan hasil belajar siswa yang meningkat.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

3. Bagi seekolah, perlu adanya kerjasama yang baik bagi semua personil sekolah dalam menjalankan tugas sehingga pelaksanaan bimbingan konseling dapat berjalan dengan baik dan dapat tercapai apa yang menjadi tujuan dari kegiatan bimbingan konseling tersebut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

DAFTAR PUSTAKA

Arief, B.W dan Saufi.(2012). Mengelola Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Matematika. Jogjakarta: Seminar Matematika dan Pendikan Matematika FMIPA Universitas Jogjakarta.Pdf. Diakses dari http://eprints.uny.ac.id/10735/1/P%20- %2012.pdfpada 25/5/2014.

Atikah. (2011). Faktor-faktor yang berpengaruh terhdap kecemasan orang tua akan keselamatan anak. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Corey, Gerald. 2010. "Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi". Diterjemahkan Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.

Danang, Sunyoto. (2013). Metodologi Penelitian Akuntansi. Bandung: PT Refika Aditama Anggota Ikapi.

Duwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS untuk Analisis dan Uji Statistik,* (Yogyakarta: Media Kom, 2008), hlm. 28

Faidillah. 2010. *Pendidikan Karakter: Kumpulan Pengalaman Inspiratif*. Jakarta: Generasi Gemilang.

Freedman, Ellen, 2012. Do You Have Math Anxiety? A Self Test, dalamwww.mathpower.com/anxtest.htm.

_____.Ten Ways To Reduce Math Anxiety dalam http://www.mathpower.com/reduce.htm.

Freud, Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Cet. V; Jakarta: Rineka Cipta.

Ghufron, N dan Risnawati, R. (2010).Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Gantina Komalasari, Eka Wahyuni & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Permata Putri Media

Gantina, Komalasari. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta Barat: PT Indeks.

Halgin, Richard P. & Whitbourne, Susan Krauss. 2010. Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis. Jakarta: Salemba Humanika.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

Hamalik, Oerman. 2011. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara.

Kartono, Kartini. 2014. Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Mahmood, Sadia dan Khatoon, Tahira. 2011. "Development and Validation of the Mathematics Anxiety Scale for Secondary and Senior Secondary School Students". Journal British Journal of Arts and Social Sciences. Vol.2 No.2. Diakses pada 9 Februari 2017. Tersedia: http://www.bjournal.co.uk/paper/BJASS_2_2/BJASS_02_02_07.pdf

Nelson-Jones, Richard. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi Edisi Keempat.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Nevid, Jeffrey S. , Rathus, Spencer A. & Greene, Beverly. (2003). Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga.

Nurhayati, E & Abrosin. (2009, Desember). *Pengaruh Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa*. **EduMa, 1**. (2), 113-112.

Nur Ilmi Fasih. (2014). Konsep -Konsep Dasar *Rasional Emotif Behaviour Therapy*.

Saifuddin, Azwar 2010. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Singgih, dan Yulia.(2012). Psikologi Perawatan. Jakarta: Libri.

Stephen Palmer. (2011). Konseling dan Psikoterapi, Yogyakarta: Penerbit Pustaka ` Pelajar.

Sumadi Suryabrata. (2008). Psikologi Kepribadian. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Suharsimi Arikunto, 2002, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Rineka Cipta Jakarta

Syah, Muhibbin. 2012. Psikologi Belajar Cet. Ke-12 Jakarta: RajaGrafindoPersada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas). 2011. Jakarta: SL Media.

Wahyudin. (2010). *Monograf: Kecemasan Matematika*. Bandung: Program Studi Pendidikan Matematika SPS UPI.

Yudhawati, R., & Dany, H. (2011). *Teori-teori dasar psikologi pendidikan.* Jakarta: Prestasi Pustaka.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

DOKUMENTASI PENELITIAN



Penjelasan tentang cara pengisian angket

Membagikan Angket validasi



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg

RIWAYAT HIDUP



NUR RARA AMIATI HAMIR dilahirkan pada tanggal 22 November 1997 di Pangkajene. Putri pertama dari dua bersaudara, anak dari pasangan Hamir dan Nuriati. Alamat: Jl. Coppo tompong Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep Provinsi Sulawesi Selatan. Suku/Warga Negara (Makassar/Indonesia).

Awal karir pendidikan di mulai Pada tahun 2003 diterima sebagai siswa SD NEGERI 10 BONTOMANGGAPE dan lulus pada tahun 2009.

Kemudian melanjutkan pendidikan di SMP NEGERI 1 PANGKAJENE pada tahun 2009 dan lulus pada tahun 2012.

Dan melanjutkan pendidikan di SMA NEGERI 1 PANGKAJENE dengan Program Studi Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) pada tahun 2012 dan lulus pada tahun 2015.

Pada tahun yang sama diterima sebagai Mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP) pada Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk jenjang Strata Satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/dhwMFxyfyjj1-ML4_Qh1dg