

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOURAL THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PUBLIC SPEAKING SISWA SMP ISLAM PLUS AT-THOLIBIN

¹M. Ma'ruf Imamudin, ²Fadhil Hardiansyah, ³Agam Anantama, ⁴Dinny Rahmayanty

^{1,2,3}Institut Agama Islam Negeri Metro, Lampung

⁴Universitas Jambi, Indonesia

dinnyrahmayanty@unja.ac.id

Abstract: The purpose of this research is to determine students' public speaking anxiety before and after being given the rational emotive behavioral therapy (REBT) approach, as well as a general description of providing the REBT approach in reducing students' public speaking anxiety. This research is quantitative research using the quasi experiment method. This research data collection technique uses pre-test, post-test and documentation questionnaires. This research data analysis uses nonparametric analysis, namely the Wilcoxon test. The results of the study show that before being given the REBT approach, the overall average result was 32.47, classified as "High". Meanwhile, after being given REBT, the overall average result was 48.08, classified in the "Medium" category. From the results of the Wilcoxon test, it shows significance (2-tailed), namely $0.000 < 0.05$ (α value), so H_0 is rejected and H_a is accepted. It can be concluded that there is a decrease in the public speaking anxiety level of students in the experimental class and there is no decrease in the public speaking anxiety level of students in the control class. REBT can reduce students' public speaking anxiety. This technique can be used by teachers to reduce students' public speaking anxiety. This research strengthens students' public speaking with the REBT technique which can reduce anxiety when speaking in public.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Anxiety, Public Speaking

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan public speaking siswa sebelum dan setelah di berikan pendekatan rational emotive behavioural therapy (REBT), serta gambaran umum memberikan pendekatan REBT dalam menurunkan kecemasan public speaking siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode quasi experiment. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket pre-test, post-test dan dokumentasi. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis nonparametric yaitu uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendekatan REBT diperoleh hasil rata-rata keseluruhan sebesar 32,47 tergolong kategori "Tinggi". Sedangkan setelah diberikan REBT diperoleh hasil rata-rata keseluruhan sebesar 48,08 tergolong pada kategori "Sedang". Dari hasil uji wilcoxon menunjukkan Signifikansi (2-tailed) yaitu $0.000 < 0.05$ (nilai α), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan public speaking siswa pada kelas eksperimen dan tidak terdapat penurunan tingkat kecemasan public speaking siswa pada kelas kontrol. REBT dapat menurunkan kecemasan public speaking siswa. Teknik ini dapat digunakan oleh guru dalam mengurangi kecemasan public speaking siswa. Penelitian ini memperkuat public speaking siswa dengan teknik REBT yang mampu menurunkan kecemasan saat berbicara didepan umum.

Kata kunci: Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT), Kecemasan, Public Speaking

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan, siswa dituntut untuk mampu berbicara di depan umum, seperti berbicara di depan kelas, bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, maupun dalam melakukan diskusi kelompok, itu semua merupakan bentuk komunikasi yang dilakukan siswa di sekolah yang menuntut siswa untuk berbicara di depan umum. Namun, pada kenyataannya banyak siswa merasa kesulitan bahkan sampai mengalami kecemasan berbicara karena siswa kurang terampil berbicara di depan umum.

Kecemasan (*ansietas/anxiety*) merupakan gangguan, alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*reality testing ability*/RTA masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*). Perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2008). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khairunisa, kecemasan membuat siswa selalu berpikir negatif akan kemampuannya sendiri, kurangnya tingkat kepercayaan diri siswa, siswa takut di tertawakan oleh teman-temannya, kurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran di kelas dan kurangnya pergaulan (Khairunnisa, 2019).

Pada situasi seperti itulah, setiap orang merasakan pentingnya bantuan orang lain. Kehadiran orang lain yang dapat membantu

memecahkan masalahnya, dirasakan sebagai anugerah, karena dapat mengembalikan posisi dirinya kepada situasi yang nyaman. Dalam hal inilah, peranan para helper, khususnya konselor sangat penting, karena sebagai tenaga profesional, mereka memiliki tanggung jawab untuk memberikan layanan konseling kepada orang lain, agar mampu mengembangkan kehidupannya yang sejahtera (Yusuf, 2016).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada hari senin tanggal 27 November 2023, penelitian menemukan hasil di antaranya masih terdapat siswa mengalami hambatan ketika diberi tugas oleh guru untuk menyampaikan pesan atau presentasi di dalam kelas. Siswa terlihat mengalami kesulitan dalam mengungkapkan ide, pendapat, gagasan, pada saat diberikan tugas presentasi oleh gurunya, dari hasil survei yang peneliti lakukan, terdapat beberapa poin yang menjadi pemicu dalam permasalahan penelitian ini. Diantaranya siswa terlihat merasa gugup atau cemas saat menyampaikan materi yang di hadapkan dengan banyak orang walaupun itu teman sekelasnya, sehingga menyebabkan mereka salah tingkah dan banyak melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan. Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti terdorong untuk melakukan penelitian terhadap pendekatan *Rational Emotive Behavioural Therapy* (REBT) dalam membantu siswa agar mampu mengatasi kecemasan public speaking, dengan menetapkan judul penelitian: “*Rational Emotive Behavioural Therapy* (REBT) dalam

Meningkatkan Kemampuan Public Speaking Siswa di SMP Islam Plus At-Tholibin”.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kecemasan public speaking siswa sebelum dan setelah di berikan pendekatan rational emotive behavioural therapy (REBT), serta gambaran umum memberikan pendekatan REBT dalam menurunkan kecemasan *public speaking* siswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode quasy exsperiment (eksperimen semu). Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket pre-test, post-tes dan dokumentasi. Karena data dalam penelitian ini terdistribusi tidak normal, maka analisis data penelitian ini menggunakan analisis nonparametric yaitu uji Wilcoxon (Sugiyono, 2018).

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini populasi yang di gunakan yaitu seluruh siswa/i kelas VII dan kelas VIII di SMP Islam Plus At-tholibin Surabaya Ilir Tahun Pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 185 siswa/i. Karena jumlah populasi lebih dari 100, maka peneliti mengambil sampel dari sebagian jumlah populasi. Sampel diambil berdasarkan tujuan tertentu, yakni diambil berdasarkan data pre-test. dengan jumlah keseluruhan terdiri dari siswa laki laki kelas VII dan VIII yang berjumlah 87 siswa.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik

purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu.

Peneliti menetapkan siswa laki- laki kelas VII dan VIII berjumlah 87 siswa menjadi sampel, yang di bagi menjadi dua kategori kelas yakni, kelas eksperimen (E) dan kelas kontrol (K). Alasan peneliti menggunakan empat kelas tersebut yakni, karena terpisah nya antara kelas untuk laki-laki dan kelas untuk perempuan, karena lokasi sekolah tersebut di dalam pondok-pesantren maka penelitiannya mengambil siswa laki-laki saja dari kelas VII dan VIII untuk di jadikan kelas sampel, menyesuaikan dengan gender peneliti, serta menghormati norma dari pondok-pesantren. Dengan membagi menjadi dua kelas, yaitu siswa kelas eksperimen (E) dan siswa kelas kontrol (K).

Teknik Pengumpulan Data

Pre-Test

Tujuan melakukan pre-test adalah untuk mengetahui Gambaran kemampuan public speaking siswa kelas VII dan VIII di SMP Islam Plus At-Tholibin, dalam menangani kecemasan ketika melakukan kegiatan public speaking, sebelum diberikan perlakuan *Rational Emotive Behavioural Therapy* (REBT). Angket pada penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data mengenai kemampuan *public speaking* siswa kelas VII dan kelas VIII di SMP Islam Plus At-Tholibin. dengan melakukan pre-test dan post-test. Pemberian skor pada pre test dan post test menggunakan teori skala likert, bahwa jawaban dalam tiap instrumen memiliki gradasi dari jawaban

bersifat positif hingga jawaban bersifat negatif untuk tiap jawaban dan di berikan skor tertentu. Pemberian skor di lakukan untuk keperluan analisis data. Dalam penelitian ini seluruh butir pernyataan bersifat negatif, jadi peneliti menggunakan kategori pernyataan negatif, yaitu : (SS) Sangat Setuju (1), (S) setuju (2), (R) Ragu/kadang (3), (KS) Kurang setuju (4), (TS) Tidak setuju (5).

Treatment

Memberikan treatment dengan melaksanakan konseling rational emotive behavioural therapy (REBT) untuk menurunkan kecemasan public speaking siswa, guna meningkatkan kemampuan public speaking. Pelaksanaan konseling rational emotive behavioural therapy (REBT), dilakukan minimal 4 kali pertemuan.

Post-Test

Paragraf harus teratur. Semua paragraf harus ditulis menggunakan *alignment justified*, yaitu sama-sama rata kiri dan dan rata kanan. Tujuan peneliti dalam melakukan post-test adalah untuk mengetahui gambaran mengenai kemampuan public speaking siswa kelas VII dan VIII di SMP Islam Plus At-Tholibin, dalam menangani kecemasan. Ketika melakukan kegiatan public speaking, setelah diberikan perlakuan berupa konseling rational emotive behavioural therapy (REBT), dalam meningkatkan kemampuan public speaking siswa kelas VII dan VIII di SMP Islam Plus At-Tholibin.

Dokumentasi

Seluruh Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data yang berhubungan dengan kemampuan public speaking siswa kelas VII dan kelas VIII SMP Islam Plus At-tholibin. Juga yang berhubungan dengan keadaan dan situasi kondisi public speaking siswa dan pembelajarannya, dan lain sebagainya

HASIL

Bagian hasil berisi temuan penelitian yang didapatkan dari data penelitian dan berkaitan dengan hipotesis.

Data pada penelitian ini adalah data kecemasan public speaking siswa sebelum dan setelah diberikan teknik REBT. Berdasarkan hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat siswa kelas VII Abdurrahman bin Auf, VII Musy'ab bin Umair, VIII Sa'ad bin Abi Waqash, VIII Muhammad Shohib abdillah, SMP Islam Plus At-Tholibin dengan kecemasan yang tergolong kategori tinggi. Apabila kecemasan siswa yang tinggi terus-menerus dibiarkan maka akan berdampak negatif bagi siswa itu sendiri, dampak terburuk yang akan terjadi yaitu siswa akan depresi, murung, putus asa, perasaan takut dan tertekan yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya dan juga akan mengganggu proses belajarnya.

Ada beberapa hal yang dapat membuat siswa menjadi cemas dalam berbicara didepan umum, seperti kurang paham, perasaan khawatir, takut salah, takut ditertawakan, serta minimnya kepercayaan diri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Prakoso terhadap 30 siswa tentang kecemasan yang

mereka alami ketika berbicara di depan umum menunjukkan bahwa mayoritas siswa tersebut merasa cemas karena faktor pola pikir yang negatif atau takut salah (40%), tidak suka berbicara di depan umum (50%), dan takut berbeda pendapat dengan orang lain (10%) (Prakoso, 2014).

Data pada penelitian ini merupakan data kecemasan public speaking siswa sebelum dan setelah diberikan teknik REBT. Data penelitian dihitung tendensi sentralnya meliputi mean, median, modus, dan standar deviasi untuk mengetahui kecenderungannya, tendensi sentral yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel I. Tendensi Sentral Kecemasan Siswa Sebelum diberi Perlakuan

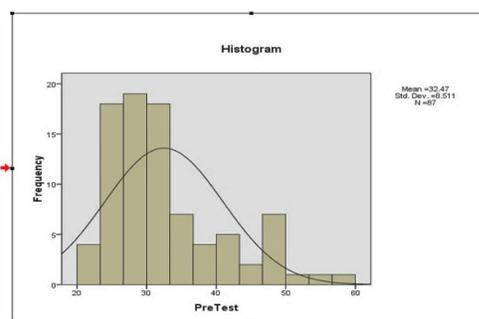
N	Valid	87
	Missing	0
Mean		32.47
Median		30.00
Modus		25
Standar deviasi		8.511
Range		39
Minimum		20
Maksimum		59

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen angket kecemasan public speaking siswa yang berjumlah 87 siswa di SMP Islam Plus At-Tholibin, diperoleh persentase kecemasan siswa yang selanjutnya dikategorikan dalam 5 kategori. Kategori kecemasan siswa sebelum diberikan pendekatan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel II. Kategori Kecemasan Siswa Sebelum diberikan Perlakuan

No	Kls	Kategori Skor Ideal Kecemasan Siswa					Jmlh
		ST	T	S	R	SR	
		16-27	28-39	40-51	52-63	64-75	
1	VII Abdurrahman	6	8	10	2	0	26
2	VII Musy'ab	4	12	5	0	0	21
3	VIII Sa'ad	15	7	0	0	0	22
4	VIII Shohib	6	12	0	0	0	18
Jumlah		31	39	15	2	0	87

Selanjutnya kelompok eksperimen akan diberikan layanan konseling menggunakan teknik REBT untuk menurunkan kecemasan public speaking siswa, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan layanan. Sebaran skor kecemasan public speaking siswa sebelum dilakukan perlakuan REBT dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil Pre-test Kecemasan Public Speaking Siswa

Hasil dari Pretest dengan skala kecemasan menunjukkan hasil bahwa setiap siswa memperoleh tingkat kecemasan yang berbeda-beda, ada yang rendah, sedang, tinggi, dan

sangat tinggi. Siswa dengan tingkat kecemasan rendah 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 (2018) 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 (Mukholil, 2018). Upaya yang dapat diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan public speaking dapat dilakukan melalui pemberian pendekatan REBT.

Pendekatan REBT diberikan melalui empat tahapan. Pertama, tahap pembukaan dengan memberikan lembar thought record untuk mengidentifikasi masalah kecemasan yang dihadapi siswa dan menjelaskan materi serta teknik untuk menenangkan diri dalam mengatasi kecemasan. Kedua, tahap peralihan dengan memberikan ice breaking untuk menciptakan suasana baru agar siswa lebih bersemangat. Ketiga, tahap inti dengan mendeteksi keyakinan irrational siswa melalui lembar thought record kepada siswa untuk menuliskan pikiran apa yang menjadi penyebab mereka mengalami kecemasan, memberikan

sebuah trik untuk mengatasi kecemasan dan menenangkan diri pada saat kecemasan muncul, seperti melakukan relaksasi dengan menarik nafas yang dalam dan menghembuskannya secara perlahan sebanyak 3x, meregangkan otot dengan mengepalkan tangan sekuatnya sembari membayangkan hal-hal yang siswa takuti/cemasi, lalu peneliti membantu siswa untuk membantah keyakinan yang irrational dengan memberikan berbagai pemecahan permasalahan, dan meyakinkan siswa untuk mengubah hingga menghilangkan pikiran-pikiran irrational dengan memberikan arahan dan motivasi untuk siswa agar lebih berfikir rational. Keempat, dengan memunculkan pikiran-pikiran rational dalam diri siswa dan peneliti menarik kesimpulan dan menegaskan kembali keputusan yang telah diambil oleh siswa.

Setelah dilaksanakan layanan konseling pendekatan 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 control. Tendensi sentral yang diperoleh setelah dilakukan pendekatan REBT adalah sebagai berikut:

Tabel III. Tendensi Sentral Kecemasan Siswa Setelah diberi perlakuan

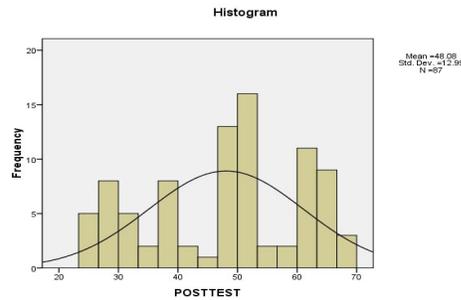
N	Valid	87
	Missing	0
	Mean	48.08
	Median	50.00
	Modus	51
	Standar deviasi	12.990
	Range	42
	Minimum	26
	Maksimum	68

Kategori kecemasan siswa setelah diberikan pendekatan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel IV. Kategori Kecemasan Siswa Setelah diberikan Perlakuan

No	Kls	Kategori Skor Ideal Kecemasan Siswa					Jmlh
		ST 16-27	T 28-39	S 40-51	R 52-63	SR 64-75	
1	VII Abdurrahman	2	8	10	2	0	26
2	VII Musy'ab	0	12	5	0	0	21
3	VIII Sa'ad	0	7	0	0	0	22
4	VIII Shohib	7	12	0	0	0	18
	Jumlah	9	39	15	2	0	87

Sebaran skor kecemasan public speaking siswa setelah dilakukan perlakuan REBT dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil Post-test Kecemasan Public Speaking Siswa

Selanjutnya dilakukan uji Wilcoxon. Uji wilcoxon digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. Wilcoxon Signed Rank Test ini digunakan untuk data yang berdistribusi tidak normal. Hasil perhitungan Uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan SPSS dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Tabel V. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan SPSS

Test Statistics ^b			
	Post-Test Eksperimen - Pre-Test Eksperimen	Post-Test Kontrol - Pre-Test Kontrol	
Z	-5.188 ^a	-5.129 ^a	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	

a. Based on negative ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan tabel tersebut menghasilkan perbandingan antara nilai Sig dan nilai α yang dihasilkan dari perhitungan maka didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat penurunan kecemasan public speaking siswa pada kelas yang diberikan perlakuan REBT yaitu kelas eksperimen.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat siswa kelas VII Abdurrahman bin Auf, VII Musy'ab bin Umair, VIII Sa'ad bin Abi Waqash, VIII Muhammad Shohib abdillah, SMP Islam Plus At-Tholibin dengan kecemasan yang tergolong kategori tinggi. Apabila kecemasan siswa yang tinggi terus-menerus dibiarkan maka akan berdampak negatif bagi siswa itu sendiri, dampak terburuk yang akan terjadi yaitu siswa akan depresi, murung, putus asa, perasaan takut dan tertekan yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya dan juga akan mengganggu proses belajarnya. Ada beberapa hal yang dapat membuat siswa menjadi cemas dalam berbicara didepan umum, seperti kurang paham, perasaan khawatir, takut salah, takut ditertawakan, serta minimnya kepercayaan diri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Prakoso terhadap 30 siswa tentang kecemasan yang mereka alami ketika berbicara di depan umum menunjukkan bahwa mayoritas siswa tersebut merasa cemas karena faktor pola pikir yang negative atau takut salah (40%), tidak suka berbicara di depan umum (50%), dan takut berbeda pendapat dengan orang lain (10%) (Prakoso, 2014).

Hasil dari Pretest dengan skala kecemasan menunjukkan hasil bahwa setiap siswa memperoleh tingkat kecemasan yang berbeda-beda, ada yang rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Siswa dengan tingkat kecemasan rendah 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 (Mukholil, 2018)

Peran peneliti adalah untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang dialaminya. Upaya yang dapat dilakukan peneliti kepada siswa yang mengalami kecemasan *Public Speaking* dapat dilakukan melalui pemberian pendekatan REBT.

REBT merupakan Upaya penelitian dalam membantu memberikan bantuan kepada siswa dalam menurunkan kecemasan yang dihadapinya serta mampu Menyusun dan merencanakan Keputusan yang tepat bagi dirinya dan meningkatkan pola piker yang disertai dengan Tindakan yang lebih efektif. Penerapan pendekatan REBT dapat digunakan untuk menangani perasaan-perasaan cemas dan ketakutan. Pendekatan REBT dapat menurunkan tingkat kecemasan melalui proses konseling yang menekankan pada perubahan cara berpikir irrasional 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 siswa yang sebelumnya irrasional menjadi rasional.

REBT adalah untuk mengurangi atau mengeliminasi perilaku irasional. Untuk mengubah perilaku yang irrasional, siswa harus belajar dengan cara mereka berpikir, merasa dan bersikap. Pikiran dan emosi yang negatif dan merusak diri harus dikenali agar siswa sanggup mengarahkan pikiran dan emosinya menjadi logis, rasional dan konstruktif. Konseling dengan pendekatan REBT memungkinkan siswa untuk berpikir rasional dan mengatasi kecemasan yang ada pada diri siswa dalam kegiatan public speaking.

Pendekatan REBT diberikan melalui empat tahapan. Pertama, tahap pembukaan dengan memberikan lembar thought record untuk mengidentifikasi masalah kecemasan yang dihadapi siswa dan menjelaskan materi serta teknik untuk menenangkan diri dalam mengatasi kecemasan. Kedua, tahap peralihan dengan memberikan ice breaking untuk menciptakan suasana baru agar siswa lebih bersemangat. Ketiga, tahap inti dengan mendeteksi keyakinan irrational siswa melalui lembar thought record kepada siswa untuk menuliskan penyebab mereka mengalami kecemasan, memberikan sebuah trik untuk mengatasi kecemasan dan menenangkan diri

pada saat kecemasan datang dari pikiran sendiri, membantah keyakinan siswa yang irrational dengan memberikan berbagai pemecahan permasalahan, dan meyakinkan siswa untuk mengubah hingga menghilangkan pikiran-pikiran irrational dengan memberikan arahan dan motivasi untuk siswa agar lebih berfikir rasional. Keempat, dengan memunculkan pikiran-pikiran rasional dalam diri siswa dan peneliti menarik kesimpulan dan menegaskan Kembali keputusan yang telah diambil oleh siswa.

Hasil Pengujian Hipotesis yang dilakukan menggunakan Uji Wilcoxon Test menghasilkan perbandingan antara nilai Sig dan nilai α yang dihasilkan dari perhitungan maka didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat penurunan kecemasan public speaking siswa pada kelas yang diberikan perlakuan REBT yaitu kelas eksperimen.

SIMPULAN

Bagian simpulan jawaban atas hipotesis, tujuan penelitian dan temuan penelitian serta saran terkait ide lebih lanjut dari penelitian. Simpulan disajikan dalam bentuk paragraf

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektifitas Layanan Konseling Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring diperoleh kesimpulan:

1. Tingkat kecemasan public speaking siswa sebelum dilakukan pendekatan REBT dengan pengukuran menggunakan angket skala likert, setelah

dianalisis diperoleh hasil kecemasan siswa pada kelas kontrol dengan rata-rata sebesar 34,80 tergolong pada kategori “Tinggi”, dan pada kelas eksperimen dengan rata-rata sebesar 30,09 tergolong pada kategori “Tinggi”, sehingga didapat nilai rata-rata keseluruhan sebesar 32,47 tergolong pada kategori “Tinggi”.

2. Tingkat kecemasan public speaking siswa setelah dilakukan pendekatan REBT dengan pengukuran menggunakan angket skala likert, setelah dianalisis diperoleh hasil kecemasan siswa pada kelas kontrol dengan rata-rata sebesar 39,23 tergolong pada kategori “Tinggi”, dan pada kelas eksperimen dengan rata-rata sebesar 57,14 tergolong pada kategori “Rendah”, sehingga didapat nilai rata-rata keseluruhan sebesar 48,08 tergolong pada kategori “Sedang”.
3. Hasil Pengujian Hipotesis yang dilakukan menggunakan Uji Wilcoxon Test menghasilkan perbandingan antara nilai Sig dan nilai $\bar{\alpha}$ yang dihasilkan dari perhitungan maka didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat penurunan kecemasan public speaking siswa pada kelas yang diberikan perlakuan REBT yaitu kelas eksperimen.

DAFTAR RUJUKAN

- Dadang Hawari. (2008). *Menejemen Stress Cemas dan Depresi*. FKUI.
- Khairunnisa. (2019). *Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Peserta Didik Sekolah Dasar*. 6(2).
- Mukholil. (2018). *Kecemasan dalam Proses Belajar*. 8(1).
- Prakoso, B. (2014). *Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 2 Blora*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods) Cetakan ke-10*. Alfabet.
- Yusuf, S. (2016). *Konseling Individual: Konsep Dasar & Pendekatan* (D. Sumayyah (ed.); 1st ed.). PT. Refika Aditama.