



**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL PENDEKATAN REBT  
UNTUK MENGUNRANGI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA  
PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 2 PALANGKARAYA**

**The Effectiveness Of The Individual Rebt Approach To Services To Reduce  
Anxiety Speaking In General Ahead In Students In Palangkaraya 2 State High  
School**

<sup>1</sup>Fitriani, <sup>2</sup>Esty Aryani Safithry

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Jekan Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Jekan Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

**ARTIKEL INFO**

**Diterima**  
Januari 2018

**Dipublikasi**  
Februari 2018

**\*E-mail:**  
diplan@gmail.com

**Orchid:**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) mengetahui profil kecemasan peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Palangkaraya, (2) mengetahui efektifitas konseling individual dengan pendekatan REBT untuk mengurangi kecemasan berbicara peserta didik di SMA Negeri 2 Palangkaraya. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas X MIPA 4 SMA Negeri 2 Palangkaraya sebanyak 42 orang peserta didik dan yang dijadikan sampel penelitian atau penelitian populasi 2 orang peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, angket dan wawancara. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif, teknik analisis data menggunakan rumus uji-t (*paired sample t-test*)

**Kata kunci:** Konseling Individual REBT, Kecemasan berbicara

**ABSTRACT**

*This study aims to: (1) determine the anxiety profile of class X students in Palangkaraya 2 High School, (2) to find out the effectiveness of individual counseling with the REBT approach to reduce anxiety in speaking students in Palangkaraya 2 High School. The study population was all students of class X MIPA 4 Palangkaraya 2 Public High School as many as 42 students and who were surveyed as a sample of research or population of 2 students. Data collection techniques using observation, questionnaires and interviews. The method used is quantitative experiments, data analysis techniques using the t-test formula (*paired sample t-test*)*

*Keywords: Individual REBT Counseling, Talking Anxiety*

## PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa berhubungan dengan manusia lainnya dalam proses kehidupannya. Proses ini merupakan suatu proses yang bersifat psikologis dan karenanya juga merupakan permulaan dari ikatan psikologis antar manusia yang memiliki suatu kepribadian dan memberikan peluang terbentuknya suatu kebersamaan dalam kelompok yang tidak lain merupakan tanda adanya proses sosial. Peristiwa ini dinamakan sebagai suatu peristiwa komunikasi. Melalui komunikasi, manusia dapat menyampaikan pesan atau informasi kepada orang lain sehingga dapat berhubungan atau berinteraksi antara satu dengan yang lain untuk melakukan komunikasi tersebut.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa kemampuan berbicara merupakan kompetensi penting yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Berbicara di depan umum merupakan medium penting bagi pembentukan atau pengembangan pribadi dan untuk kontak sosial. Melalui komunikasi kita tumbuh dan belajar, kita menemukan pribadi kita dan orang lain, kita bergaul, bersahabat, bermusuhan, mencintai atau mengasihi orang lain, membenci orang lain, dan sebagainya. Komunikasi yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari terjadi dalam beberapa bentuk, seperti komunikasi antar pribadi, komunikasi kelompok kecil, komunikasi publik dan komunikasi massa. Semua itu terkait dan dipengaruhi beberapa hal seperti lingkungan dan hal lainnya. Komunikasi merupakan keharusan bagi manusia dalam rangka membentuk atau melakukan pertukaran informasi.

Peserta didik di SMA 2 Palangara Raya secara umum terlihat memiliki kecenderungan kecemasan untuk berbicara di depan umum, hal ini terlihat ketika ada event disekolah mereka merayakan HUT SMADA mereka saling menunjuk menunjuk jadi pembawa acara. Hasil

pengamatan peneliti lebih lanjut di kelas X MIPA 4 kecenderungan peserta didik untuk cemas berbicara di depan umum lebih besar dari kelas lainnya hal ini ditunjukkan dengan hasil observasi diketahui ada beberapa peserta didik di kelas X MIPA 4 sering merasakan kebingungan, tegang, khawatir ketika diminta untuk berbicara di depan kelas walaupun hal ini sudah biasa dilakukan oleh peserta didik. Selain itu peserta didik tersebut juga merasa sulit berkomunikasi saat berbicara di depan umum sehingga menjadi terbata – bata. Peserta didik merasa gugup tangannya menjadi dingin dan gemetar saat tampil di depan kelas. Berdasarkan hasil wawancara yang juga saya lakukan dengan guru BK disekolah, dalam hal ini yang dapat dilakukan guru BK hanya memberikan motivasi kepada peserta didik misalnya mengajarkan kepada peserta didik untuk lebih percaya diri ketika tampil di depan umum. Guru BK juga memberikan perhatian lebih kepada peserta didik yang memiliki rasa cemas ketika tampil di depan kelas agar mereka merasa lebih tenang dan rileks.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan maka peneliti mengangkat penelitian dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Individual Pendekatan *Rasional Emotiv Behavior therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan berbicara di muka umum pada Peserta Didik kelas X MIPA 4 Di SMA Negeri 2 Palangka Raya

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre-eksperimen. Menurut Creswell (2010:241) rancangan penelitian mencakup satu kelompok yang diobservasi pada tahap *pre-test* yang kemudian dilanjutkan dengan *treatment* dan *post-test*. Menurut Arikunto (2013:3) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari sebab akibat (Hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja

ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bias mengganggu. *Design* penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test one group design*. Pemilihan *design* penelitian ini didasarkan atas pertimbangan-pertimbangan bahwa:

1. Rancangan ini merupakan yang paling tepat diantara jenis-jenis eksperimen lain dan dapat diaplikasikan dalam penelitian-penelitian bidang pendidikan maupun psikologi.
2. Rancangan penelitian ini merupakan rancangan yang tepat untuk menguji hipotesis karena dapat memberikan pengendalian yang memadai sehingga *variable* bebas bias dinilai dengan tepat.

Berdasarkan data perubahan diatas, maka perubahan tingkat perilaku kecemasan berbicara di depan umum pada subjek, secara keseluruhan pada saat *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada gambar berikut ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan konseling individual dengan menggunakan pendekatan REBT untuk mengurangi kecemasan berbicara peserta didik di SMA Negeri 2 Palangkaraya. Penelitian dilakukan kepada dua orang peserta didik sebagai subjek peneliti yang memiliki kecemasan berbicara didepan umum yang teridentifikasi melalui skala kecemasan berbicara didepan umum pada kategori tinggi dan sedang. Selanjutnya dua orang peneliti diberikan intervensi berupa layanan konseling individual dengan pendekatan REBT dilakukan sebanyak sepuluh kali sesi pertemuan.

Layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan REBT dapat dikatakan mampu untuk mengurangi kecemasan berbicara peserta didik di SMA Negeri 2 Palangkaraya. Jika terjadi penurunan rata-rata *pre-test* dan *post-test* perubahan awal rata-rata pada saat *pre-test* 80,50 dan *post-test* 60,50 Hal ini sejalan dengan pendapat

Gibson. (2011:51) yang menyatakan bahwa Konseling Individu adalah hubungan yang berupa bantuan satu-satu yang berfokus kepada pertumbuhan dan penyesuaian pribadi, dan memenuhi kebutuhan akan penyelesaian-problem dan kebutuhan pengambilan-keputusan. Bantuan itu merupakan proses berpusat-pada klien yang menuntut kepercayaan diri konselor dan kepercayaan klien padanya. Proses ini dimulai ketika suatu kondisi berupa kontak atau relasi psikologi terbentuk antara konselor dan klien; ia akan bergerak maju ketika kondisi-kondisi tertentu yang esensial bagi kesuksesan proses konseling terpenuhi. Banyak praktisi percaya kondisi-kondisi esensial ini meliputi hal-hal seperti ketulusan dan kongruensi konselor, penghargaan terhadap klien dan sebuah pemahaman empatik atas kerangka acuan internal klien.

Sebelum intervensi konseling individual REBT dan konseling sebagaimana biasanya diberikan, peserta didik diminta mengisi lembar persetujuan mengikuti kegiatan konseling. Peserta didik diberikan sejumlah informasi yang diperlukan agar mereka dapat memberikan membuat pilhan dan menentukan pemantapan untuk melakukan kerja sama lebih aktif antara peneliti dan peserta didik dalam proses konseling.

Pada saat pelaksanaan penelitian dan konseling melaksanakan tahapan konseling individual REBT sesuai dengan prosedur yang telah dibuat sebelumnya. Setiap peserta didik dalam subjek mendapatkan intervensi berupa konseling individual REBT melaksanakan sepuluh kali pertemuan konseling, durasi waktu konseling 45.00 menit menyesuaikan fokus kegiatan. Dari hasil penelitian diketahui ada perbedaan skor *pretest* dan *postest* yaitu menurunkan kecemasan berbicara di depan umum setelah diberikan intervensi konseling individual menggunakan pendekatan REBT hal tersebut sesuai dengan pendapat Ellis (Dalam Gantina Komalasari 2011:199) *Ratinal-Emotif*

berpandangan dasar tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan memperhatikan poin, maka dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan menggunakan pendekatan REBT efektif mengurangi kecemasan berbicara didepan umum pada peserta didik Di SMA Negeri 2 Palangka Raya tahun pelajaran 2016/2017. Hal tersebut didasrakan pada hasil uji *paired samples statistic* menunjukkan bahwa kecemasan berbicara didepan umum mengalami penurunan rata-rata awal 80,50 menjadi dengan jumlah rata-raa penurunan sebesar 60,50. Artinya layanan konseling individual dengan pendekatan REBT efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara didepan umum pada peserta didik kelas X MIPA 4 di SMAN 2 Palangkaraya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. 2010. *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Gibson, R L; Mitchell, Marianne H. 2011. *Bimbingan dan Konseling (Edisi. Indonesia-Edisi ke Tujuh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan teknik konseling*. Jakarta. PT indeks
- Umar, Husein. 2013. *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wahyuni, Sri. 2014 *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi*. eJournal Psikologi, 2014,2(1): 50-64
- Wijayanti Yenny. 2013. *Proses Komunikasi Interpersonal Ayah Dan Anak Dalam*

*Menjaga Hubungan*. Jurnal E Komunikasi Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Kristen Petra, Surabaya Vol I. No.3 Tahun 2013

Willis, Sofyan. 2013. *Konseling individual teori dan praktik*. Bandung. Alfabeta.