

## Abstrak

Fathoni, Zakaria, Keefektifan Konseling Rational Emotive Behavior Untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa Baru Di SMP. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Universitas Darul 'Ulum Jombang. Pembimbing (I) Dra. Miftahul Djanah, M.Pd.I, (II) Dr. Ely Roy Madoni, M.Pd.,Kons.

**Kata Kunci :** *Kecemasan akademik, konseling Rational emotive Behavior*

Seringkali terjadi kecemasan pada usia awal remaja di karenakan memang pola pikir yang belum matang dan tekanan yang selalu datang hal ini merupakan implementasi kurangnya pemahaman tentang kepercayaan sejak dini.. Pada tahap perkembangan masa remaja ini faktor lingkungan dan keluarga berpengaruh sangat besar.

Peneliti menggunakan pendekatan Konseling Rasional emotive Behavior dengan menggunakan teknik role playing. Peneliti menggunakan rancangan Prettest Posttest Control Grup Design dengan metode true eksperiment design. yang kemudian dianalisis menggunakan uji-t. Populasi yang di pakai dalam penelitian ini merupakan siswa SMPN 2 Klampis kelas VII sebanyak 38 siswa. Konseling Rational Emotive Behavior ini merupakan suatu pendekatan konseling yang merujuk pada pola perubahan dan pola keyakinan individu dengan menambahkan aspek perilaku ke dalam kerangka teori pendekatan yang bisa mengubah pola pikir peserta didik yang irasional menjadi pola pikir yang rasional. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen angket atau kuisioner sejumlah 50 butir soal yang di uji validitasnya kepada 18 responden. Dari hasil perhitungan uji reliabilitas dikatakan reliabel dikarenakan nilai Cronbach Allpha lebih besar dari pada r tabel, yaitu 0,972. Pada uji normalitas di katakana normal di karenakan nilai signivikansi > dari 0,05. Pada uji homogenitas di dapatkan 0,477 > 0,05 dan

masingmasig dari hasil uji kelompok eksperimen dan kelompok control memiliki nilai signifikansi  $0,002 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah di beri intervensi.



## Abstract

Fathoni, Zakaria, Effectiveness of Rational Emotive Behavior Counseling to Reduce Academic Anxiety of New Middle School Students. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Guidance and Counseling Study Program, Darul 'Ulum University, Jombang. Supervisor (I) Dra. Miftahul Djanah, M.Pd.I, (II) Dr. Ely Roy Madoni, M.Pd., Kons.

**Keywords:** Academic anxiety, Rational emotive Behavior counseling

Anxiety often occurs in early adolescence because of immature thought patterns and the pressure that always comes, this is the implementation of a lack of understanding about trust from an early age. At this stage of development during adolescence, environmental and family factors have a very big influence.

Researchers used a Rational Emotive Behavior Counseling approach using role playing techniques. The research design used was Pretest Posttest Control Group Design with the true experimental design method. which was then analyzed using the t-test. The population in this study was 38 students of SMPN 2 Klampis class VII. Rational Emotive Behavior Counseling is an approach that emphasizes change patterns and individual belief patterns by adding behavioral aspects to the theoretical framework of an approach that can change students' irrational thinking patterns into rational thinking patterns. In this study, researchers used a questionnaire instrument with 50 questions whose validity was tested on 18 respondents. From the results of the reliability test calculations, it is said to be reliable because the Cronbach Alpha value is greater than the r table, namely 0.972. In the normality test it is said to be normal because the significance value is  $> 0.05$ . In the homogeneity test, it was obtained  $0.477 > 0.05$  and each of the test results of the experimental group and the control group has a significance value of  $0.002 < 0.05$ , which means there is a significant difference between before and after the intervention.