

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DENGAN NILAI-NILAI Q.S AR RA'D AYAT 28 UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA SMK

Silfiana Putri Agustina¹, Muhammad Rozikan²

¹ Universitas Islam Negeri Salatiga

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group counseling expected to be able to develop and achieve optimal self-confidence through the values of Q.S Ar Ra'd Verse 28 to reduce anxiety in speaking in front of the class in vocational high school students, for the research method used is quantitative pre-experimental with one group pretest and posttest design. The results of the anxiety scale instrument given are the source of data from the study. The instrument consists of 24 items with a reliability value of 0.726. The data analysis technique uses the T-Test. The results of the study showed a sig. (2-tailed) value of 0.000 < 0.05 (0.000 is smaller than 0.05) then it means that Ha is accepted, namely Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) group counseling with the values of Q.S Ar Ra'd verse 28 is effective in reducing anxiety in speaking in front of the class in vocational high school students.

Keyword: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Speaking Anxiety, Group Counseling, Q.S Ar Ra'd Verse 28.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok yang diharapkan mampu mengembangkan dan mencapai kepercayaan diri secara optimal melalui nilai-nilai Q.S Ar Ra'd Ayat 28 untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMK, untuk metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif pre-eksperimental dengan *one-group pretest and posttest design*. Hasil instrument skala kecemasan yang diberikan menjadi sumber data dari penelitian. Instrumen tersebut terdiri dari 24 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.726. Teknik analisis data menggunakan Uji-T. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 (0,000 lebih kecil dari 0,05) maka memiliki arti bahwa Ha diterima yaitu konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan nilai-nilai Q.S Ar Ra'd ayat 28 efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMK.

Kata kunci: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Kecemasan Berbicara, Konseling Kelompok, Q.S Ar Ra'd Ayat 28.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha secara sadar untuk mewujudkan sesuatu pewarisan budaya dari satu generasi ke generasi yang lain. Pendidikan menjadikan generasi ini sebagai sosok panutan dari pengajaran generasi yang terdahulu. Pendidikan adalah suatu proses untuk memperoleh dan mengembangkan pengetahuan, keterampilan, sikap dan juga pengalaman peserta didik, di mana aspek-aspek yang diperoleh tersebut akan berkembang dalam diri peserta didik untuk diterapkan dan menjadi pedoman untuk menjalani kehidupan dalam membangun bangsa. Pada era globalisasi yang didukung teknologi informasi, berbicara memerlukan sumber daya manusia berkualitas. Akan tetapi, terkadang masih banyak yang mengalami kecemasan dalam berbicara. Kecemasan dalam artian munculnya rasa gugup untuk mengungkapkan pendapat di depan kelas.

Kecemasan berbicara di depan kelas biasanya ditandai dengan adanya reaksi fisiologis dan psikologis. Reaksi fisik fisiologis antara lain berupa muka merah, peningkatan detak jantung, suara bergetar, mulut kering, bagian-bagian tubuh berkeringat dan otot-otot menjadi tegang. Adapun reaksi psikologis yaitu individu merasa bingung, tidak percaya diri, tidak bisa memusatkan perhatian, pikiran kosong dan tidak menentu. Seseorang yang sedang mengalami kecemasan bisa mengalami kehilangan konsentrasi dan kurang optimal dalam mengerjakan sesuatu (Nugraha, 2020). Kondisi tersebut ditandai dengan ketakutan dalam menunjukkan situasi (Amali, 2020). Akibatnya akan mengganggu konsentrasi pembicara yang mengakibatkan pembicara menjadi gugup, timbul rasa cemas dan rasa percaya diri yang berkurang (Hidayatullah dan Yahya, 2017).

Perasaan tidak nyaman ini akan mengubah perilaku seseorang yang ditampilkan misalnya menghindar dan menjadi ketergantungan, menimbulkan kekhawatiran, pikiran yang negatif, mengulang kata, tidak memandang pendengar, dan perasaan yang bingung. Proses belajar mengajar yang terjadi berkaitan dengan kemampuan siswa dalam melakukan komunikasi efektif di sekolah salah satunya adalah berbicara di depan umum, diantaranya berinteraksi antar guru dengan siswa yang melalui metode pelajaran yang digunakan oleh para guru, seperti persentasi, tanya jawab, berdiskusi kelompok, ceramah dan sebagainya. Namun, tidak semua orang dapat memiliki ketrampilan berbicara di depan umum dengan baik, dalam artian mereka mampu untuk berbicara dengan lancar ataupun menarik (Al et al., 2022). Beberapa orang justru menjadi gugup, grogi, gemetar, dan bingung ketika berhadapan dengan orang banyak (Setiawati, 2020). Bahkan tak sedikit orang yang mengalami kecemasan.

Kecemasan yang berlebihan ketika berbicara di depan kelas sering ditandai dengan gemetar, grogi, jantung berdebar, dan gejala-gejala fisik lainnya. Menurut Dewi & Andrianto memaparkan bahwa kondisi seperti itu merupakan salah satu perwujudan dari kecemasan berbicara di depan umum, yakni suatu keadaan tidak nyaman yang dialami seseorang pada saat berbicara di depan orang banyak, yang ditandai oleh reaksi fisik fisiologis dan psikologis (Kepercayaan & Dan, n.d.). Dalam hal ini komunikasi menjadi hal yang sangat penting agar dapat berinteraksi dengan orang lain, sehingga dengan komunikasi dapat menentukan kualitas kehidupan seseorang. Ketika gejala-gejala kecemasan berbicara di depan kelas ini menyerang seseorang. Maka kondisi ini menimbulkan ketidaknyamanan, juga menjadikan aktivitas menjadi terganggu, padahal kemampuan berbicara di depan kelas ini sangat dibutuhkan terutama oleh peserta didik sebagai bagian dari proses belajar mengajar.

Kemampuan dalam berkomunikasi setiap orangnya berbeda-beda terutama pada saat berbicara di hadapan orang banyak. Sering kita temukan seseorang yang pandai berbicara di hadapan orang banyak untuk menjadi pembicara dalam sebuah acara seperti memberikan pidato, presentasi di depan kelas, dll. Untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas diperlukan proses pendidikan yang bermutu, salah satunya melalui sekolah menengah kejuruan (SMK). SMK merupakan jenjang pendidikan menengah pada pendidikan

formal di Indonesia yang dilaksanakan setelah lulus dari sekolah menengah pertama (SMP). Siswa atau peserta didik merupakan pelajar yang duduk di meja belajar setara SD maupun SMP, dan SMK. Siswa-siswa tersebut belajar untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan mencapai pemahaman ilmu yang telah didapat dalam dunia pendidikan.

Secara khusus pendidikan SMK berperan dalam pembentukan, peningkatan keterampilan dan kualitas sumber daya manusia yang nantinya akan terjun di dunia nyata. Salah satu keterampilan yang harus dikuasai pada siswa adalah kemampuan berkomunikasi dengan orang (interpersonal). Dengan kemampuan tersebut siswa mampu menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuan. Namun kenyataannya berbeda, banyak siswa yang kurang percaya diri berbicara di depan kelas, padahal kepercayaan diri penting bagi siswa. Keterampilan berkomunikasi yang rendah ditandai dengan siswa masih malu untuk berbicara di depan kelas, banyak siswa dalam kegiatan belajar mengajar cenderung pasif, ketika berbicara di depan kelas anak mengalami rasa cemas, malu bertanya ketika materi tidak dikuasai, terbata-bata dalam penyampaian atau bahkan sampai lupa apa yang akan disampaikan, yang diakibatkan oleh ketakutan atau kecemasan yang berlebihan.

Dari berbagai persoalan di atas, sesuai hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di SMK N 1 Tenganan yang terkait dengan kecemasan berbicara di depan kelas. Berdasarkan dari apa yang saya lihat, tidak semua siswa dapat berbicara dengan mudah di depan kelas, dan masih banyak siswa yang merasa cemas ketika harus berbicara di hadapan guru dan teman-temannya saat presentasi atau lainnya. Dua faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara disebabkan oleh faktor dari dalam diri maupun dari luar diri siswa. Jika siswa merasa cemas yang berlebihan saat akan mempresentasikan hasil tulisannya, maka materi yang dikuasainya tidak akan tersampaikan dengan baik. Terbukti ketika ada diskusi, para siswa cenderung lebih pasif dan ketika berbicara sering pembicaraannya gugup, gelisah saat tampil, dan hanya sebagian saja siswa yang aktif dan berani mengemukakan pendapatnya.

Belajar berbicara di depan umum dengan lingkungan sekitar merupakan proses perkembangan psikomotorik, afektif, dan kognitif dalam kehidupan individu. Siswa adalah anak yang menjalani proses pembelajaran. Pemilihan kelas X di SMK N 1 Tenganan pada tingkatan kelas X merupakan tingkatan di mana masa peralihan dari SMP ke SMK, pada masa tersebut masih pada tahap adaptasi peralihan menjadi remaja, sehingga masih banyak peserta didik yang merasa cemas ketika berbicara dengan orang banyak. Seperti yang kita ketahui masa remaja merupakan masa yang sangat penting untuk diberikan peningkatan keterampilan berbicara agar generasi penerus kita, mengingat seringnya kita mendengar istilah "sulit berbicara di depan umum" yang melanda generasi kita tidak terjadi.

Pada permasalahan kecemasan berbicara di depan kelas ini dapat ditangani melalui konseling kelompok, pemimpin kelompok atau konselor dapat membantu menangani permasalahan-permasalahan yang dihadapi para kliennya. Menurut (Nur Ihsan, A, 2012) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Dengan layanan konseling kelompok ini peserta didik dapat bertukar pikiran, sehingga dapat membuat peserta didik secara tidak langsung melatih dirinya untuk berbicara di depan kelas.

Menurut (Prayitno, 2017) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Sedangkan (Nur Ihsan, A, 2012) mengemukakan bahwa Konseling Kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Dari beberapa *treatment* yang disarankan secara langsung pada perilaku cemas yang dimunculkan. Dengan menerapkan pendekatan REBT maka dinamika dalam sebuah proses konseling kelompok terfokus pada upaya dalam mengubah cara berpikir tidak rasional atau jahat menjadi rasional dan jujur. Menurut (George, R.L. & Cristiani, 1990) *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan 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 manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku (Gantina, 2016). Pendekatan REBT merupakan terapi konseling yang menekankan pada asumsi bahwa setiap individu terlahir dengan segudang potensi, baik untuk berfikir rasional jujur maupun berfikir irasional dan jahat. REBT menekankan bahwa individu memunculkan perilaku menyimpang disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional (irasional). Fokus dari pendekatan ini adalah tingkah laku, tetapi terdapat penekanan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional, sehingga fokus penekanannya adalah mengenai pemikiran individu.

Tujuan utama dari konseling dengan pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Menarik kesimpulan dari yang sudah dipaparkan diatas bahwa pendekatan (REBT) *Rasional Emotive Behavior Therapy* ialah menghilangkan pikiran beserta tingkah laku yang irasional yang akan membuat perilaku dan tingkah lakunya bermasalah dan juga untuk mencapai perilaku dan tingkah laku rasional.

Dalam kandungan surah Ar Ra'du ayat 28 terdapat nilai – nilai yang menjadi kunci ketenangan hati bagi orang – orang yang beriman. Dengan ini permasalahan mengenai kecemasan berbicara di depan kelas atau yang dialami oleh peserta didik harus segera ditangani dengan konseling kelompok melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai– nilai yang terkandung dalam surah Ar Ra'd ayat 28 dengan harapan peserta didik tersebut lebih bisa percaya diri lagi dan bisa mengurangi gejala-gejala dari kecemasan berbicara di depan umum tersebut. Menurut Bastama, (2001) Sebuah obat yang dapat menghadirkan rasa tumakninah, yaitu perasaan tenang dan tentram yang mendalam sebagai anugerah Allah SWT yaitu obat yang bersumber dari Al-Qur'an dalam surah Ar Ra'du ayat 28.

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.

Menurut Ash Shiddieqy ayat dan hadits di atas mengandung makna bahwa ketenangan dan ketenteraman hati (tuma'ninah dan sakinah) akan diperoleh sebagai ganjaran apabila melakukan suatu ibadah dengan mengingat Allah. Juga merupakan dasar keyakinan umat Islam secara mutlak, bahwa orang yang beriman bila berdzikir hatinya menjadi tenang dan merasa aman dari bahaya sehingga dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengatasi kecemasan dalam hidup ini dan mendapatkan petunjuk untuk menenangkan hati. Karena kebahagiaan dan kedamaian hati hanyalah muncul tatkala seseorang mengingat Allah.

Dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Ada yang mengatakan, bahwa hati menjadi tentram dengan mentauhidkan (mengesakan) Allah. Ada juga yang mengatakan bahwa yang dimaksud dengan zikir adalah ketenangan, janji Allah, sumpah dengan nama Allah, menyebut rahmat Allah, dan disebutkannya bukti-bukti yang menunjukkan keesaan-Nya. Maksudnya adalah dengan mengingat Allah saja tanpa yang lain.

Kendati dengan memperhatikan ciptaan-ciptaan Allah SWT bisa mendatangkan ketenteraman, namun tidak seperti ketentraman dengan mengingat Allah. Demikian juga memperhatikan mukjizat-mukjizatnya yang tidak mampu dilakukan oleh manusia, dimana manfaat memperhatikannya tidak seperti manfaat mengingat Allah. Jadi dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 sangat berpengaruh untuk

penyembuhan kecemasan, bila individu ingin mendapatkan rasa tenang dan tentram serta terbebas dari kecemasan maka dekatilah Dia yang Mahatenang dan Mahatentram (Allah), dengan mendekati Allah dan berdzikir, akan mengobati hati yang gelisah serta kecemasan yang dialami.

Dari penjelasan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan memfokuskan pada upaya mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas agar menjadi siswa yang percaya diri, berani mengungkapkan pendapatnya, membuka peluang karier dan meningkatkan kemampuan komunikasi. Sehingga judul penelitian ini yaitu “Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Nilai-Nilai Al-Qur’an Surah Ar Ra’d Ayat 28 untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa SMK N 1 Tenganan”

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian kuantitatif adalah penelitian empiris yang datanya berbentuk angka-angka (Syahrums, 2012). Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian *one group pretest-posttest design* artinya penelitian dilakukan pada suatu kelompok tanpa adanya kelompok pembandingan. Desain penelitian tersebut ditandai dengan adanya *pretest* sebelum diberi perlakuan dan dilakukan *posttest* setelah diberikan *treatment* (perlakuan). Penelitian ini dilakukan di SMK N 1 Tenganan pada peserta didik kelas X Kuliner 2 pada tahun ajaran 2023/2024. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah peserta didik kelas X Kuliner 2 di SMK N 1 Tenganan yang berjumlah 30 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria pengambilan sampel pada penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan kelas yang tinggi dibandingkan siswa lain. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan Skala Kecemasan, wawancara, observasi, dokumentasi. Skala kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 24 item instrumen yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan ataupun menggambarkan data yang telah ditemukan tanpa bermaksud membuat kesimpulan secara umum (Sugiyono., 2017). Dalam menganalisis data penelitian ini, peneliti menggunakan uji *Paired Sampel T-Test* dengan menggunakan aplikasi SPSS for Windows. Berikut dijelaskan bagian penelitian:

HASIL DAN BAHASAN

Hasil pelaksanaan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan nilai-nilai Q.S Ar-Ra’d Ayat 28 dijelaskan pada table 1. Terlihat perbedaan skor *pretest* dan skor *posttest* tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Tabel 1. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test

No	Nama	Pretest	Posttest	Penurunan
1.	ANM	83	35	48
2.	FESS	85	30	55
3.	DNS	86	39	47
4.	ABKR	87	33	54
5.	EW	82	29	53
6.	ANA	81	28	53
7.	BNH	90	24	66
8.	RW	84	27	57
9.	SDB	82	34	48
10	DSB	83	31	52
Total		843	310	533
Mean		84.30	31.00	53.3
Minimum		81	24	57
Maksimal		90	39	

Pada table 1. Terdapat perbedaan yang signifikan dari kelas eksperimen. Kecemasan berbicara di depan kelas peserta didik sebelum diberikan layanan konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an Surah Ar Ra'd Ayat 28.

Kecemasan merupakan gangguan emosional, ditandai dengan perasaan gemetar, grogi, jantung berdebar yang dialami oleh seseorang di mana pikirannya menjadi tidak karuan. Kecemasan berbicara merupakan kekhawatiran komunikasi yang terjadi dalam kasus di mana peserta didik tidak memiliki kemampuan komunikasi yang matang meskipun mereka memiliki gagasan dan pemikiran matang (Aryadillah, 2017). Kecemasan berbicara di depan kelas siswa sebelum diberikannya *treatment* memiliki kategori yang tinggi. Hal ini dibuktikan dari observasi awal melalui guru BK dan guru kelas di SMK N 1 Tenganan. Kemudian dibuktikan kembali dengan menggunakan skala kecemasan yang disebarakan oleh peneliti dengan mendapatkan hasil analisis data menunjukkan bahwa kecemasan siswa berada pada kategori yang tinggi dengan skor rata-rata 84.30, kemudian peneliti mengambil sampel berdasarkan kategori siswa yang memiliki kecemasan berbicara tertinggi. Seperti yang peneliti jabarkan di bab tiga bahwasannya pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* yakni pengambilan sampel dengan adanya pertimbangan tertentu. Terdapat 10 orang siswa berada pada kategori kecemasan yang tinggi dengan inisial ANM, FESS, DNS, ABKR, EW, ANA, BNH, RW, SDB, DSB. Siswa dengan inisial tersebut yang berada pada skor tinggi masuk pada kelas eksperimen (sampel) untuk

mendapatkan *treatment* konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an Surah Ar Ra'd Ayat 28. Jika melihat dari skor rata-rata siswa pada kelas eksperimen sebelum diberikan *treatment* sebesar 84.30, di mana skor tersebut masuk kedalam kategori tinggi. Sehingga perlu adanya konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an Surah Ar Ra'd Ayat 28, agar siswa mempunyai kecemasan berbicara di depan kelas tinggi dapat menyesuaikan dengan peserta didik lainnya.

Pada pemberian *treatment* pertama masih banyak siswa yang malu saat melakukan konseling kelompok, namun di samping itu peneliti selalu memberi arahan serta semangat disetiap pertemuan yang berjumlah 3 kali pertemuan, pada setiap pertemuan siswa selalu mengalami peningkatan dalam kepercayaan dirinya untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya dan kecemasannya pada saat kegiatan konseling kelompok berlangsung. Peneliti terus memberikan motivasi dan semangat agar siswa mampu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh dirinya.

Dengan kegiatan melalui *treatment* tersebut kecemasan berbicara di depan kelas mengalami penurunan yang dibuktikan dengan hasil *posttest* yang menunjukkan skor rata-rata 31.00 yang mana skor tersebut masuk kedalam kategori rendah. sehingga bisa dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan kecemasan berbicara di depan kelas siswa sebelum diberikan *treatment* oleh peneliti menunjukkan 84.30 yang masuk dalam kategori tinggi dan setelah diberikan *treatment* konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an Surah Ar Ra'd Ayat 28 mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan kelas siswa dengan skor rata-rata 31.00 yang masuk dalam kategori rendah.

Pada setiap pertemuan peneliti menanyakan kabar dan apa yang sudah mereka kerjakan setelah diberikannya *treatment* sebelumnya, anggota kelompok menjawab bahwa mereka lebih bisa mengontrol kecemasannya, yang awalnya merasa cemas ketika membahas tentang berbicara di depan kelas menjadi lebih bisa mengontrol kecemasannya agar mereka dapat percaya diri ketika berbicara di depan kelas dengan baik.

Bisa dilihat dari hal tersebut adanya penurunan kecemasan berbicara di depan kelas peserta didik berdasarkan data penelitian, keefektifan juga dapat dilihat dari raut wajah siswa dari setiap pertemuan yang di mana mulai awal pertemuan pertama hingga akhir pertemuan, tingkat ketenangan dan keceriaan siswa selalu bertambah dan juga berubah dari cara bicaranya dalam mengungkapkan pendapatnya lebih lantang dibanding di awal pertemuan yang masih terlihat malu-malu. Selain dilihat dari rata-rata skor yang mengalami penurunan kecemasan yang dimana jumlah skor tersebut merupakan akumulasi dari aspek kecemasan sesuai dengan judgement instrument kecemasan. Serta pemberian layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an Surah Ar Ra'd Ayat 28 dirasa efektif untuk mereduksi kecemasan siswa SMK N 1 Tenganan. Hal ini juga dibuktikan melalui pengujian hipotesis melalui SPSS versi 20.0 dengan hipotesis yang ditetapkan sebagai berikut:

a. H_a = Layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an surah Ar Ra'd ayat 28 efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMK N 1 Tenganan

b. H_o = Layanan konseling kelompok *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an surah Ar Ra'd ayat 28 tidak efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMK N 1 Tenganan

Berdasarkan dalam perhitungan yang telah dilakukan peneliti, diketahui sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima. Memiliki arti, penelitian ini sejalan dengan teori yang digunakan dan dapat menguatkan penelitian sebelumnya yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an surah Ar Ra'd ayat 28. Sehingga dapat disimpulkan

bahwa layanan konseling kelompok konseling kelompok *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an surah Ar Ra'd ayat 28 efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas peserta didik di SMK N 1 Tenganan.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti efektivitas konseling kelompok konseling kelompok *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an surah Ar Ra'd ayat 28 untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMK N 1 Tenganan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMK N 1 Tenganan sebelum diberikan layanan konseling kelompok *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an surah Ar Ra'd ayat 28 mempunyai kecemasan yang tinggi, hal ini bisa dibuktikan dengan hasil pretest yang mendapatkan skor rata-rata 84.30. Kemudian setelah diberikan konseling kelompok konseling kelompok *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an surah Ar Ra'd ayat 28 kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa mengalami penurunan dengan skor rata-rata 31.00 yang masuk dalam kategori rendah.
2. Pelaksanaan konseling kelompok *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an surah Ar Ra'd ayat 28 dilaksanakan mulai tanggal 27 Mei 2024 sampai dengan 22 Juli 2024. Layanan konseling kelompok *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an surah Ar Ra'd ayat 28 dilakukan secara bertahap dalam 3 kali pertemuan.
3. Konseling kelompok *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan nilai-nilai Al-Qur'an surah Ar Ra'd ayat 28 efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMK N 1 Tenganan. Dapat dibuktikan dengan uji hipotesis dengan menggunakan uji paired sampel test dan diperoleh nilai signifikansi (2-tailed)

Bagian simpulan jawaban atas hipotesis, tujuan penelitian dan temuan penelitian serta saran terkait ide lebih lanjut dari penelitian. Simpulan disajikan dalam bentuk paragraf. Hal penting lainnya tentang bagian ini adalah (1) jangan menulis ulang abstrak; (2) tidak menyampaikan argumen, bukti, ide baru, atau informasi baru yang tidak terkait dengan topik; (3) tidak menyertakan bukti (kutipan, statistik, dll.) yang sudah ada pada pembahasan.

DAFTAR RUJUKAN

- Al, S., Al, A., & Nafila, A. (2022). *Peranan Self Efficacy dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. 3(2), 265–273.
- Amali, R. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 08.
- Aryadillah. (2017). Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa). *Cakrawala*.
- George, R.L. & Cristiani, T. S. (1990). *Counseling Theory and practice*. 3rd Ed. New Jersey: Prentice Hall.
- Kepercayaan, D., & Dan, D. (n.d.). *Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri*

dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan.

Nugraha. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia, 2.*

Nur Ihsan, A, J. (2012). Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling (Edisi Revisi). *PT. Refika Aditama.*

Prayitno. (2017). Konseling Profesional yang berhasil ; Layanan dan Kegiatan Pendukung. *Rajawali Press.*

Setiawati, N. (2020). Cakap Komunikasi. *Jombang. CV. NAKOMU.*

Sugiyono. (2017). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Bandung :PT Alfabeta, CV.*

Syahrum, S. (2012). Metodologi Penelitian Kuantitatif. *Bandung : Cipta Pustaka.*