



No. 6951/BKI-D/SD-S1/2024

**EFEKTIVITAS KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY (REBT) DALAM MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK PADA ANAK DI LEMBAGA KESEJAHTERAAN
SOSIAL ANAK (LKSA) PANTI ASUHAN AS-SHOHWAH
MERPATI SAKTI PANAM, KOTA PEKANBARU**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Sus



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

WINDY ANUGRAH
NIM: 12040224786

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
1446 H/2024 M**

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

Nama : Windy Anugrah
 Nim : 1204024786
 Judul Skripsi : Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt)* Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Anak Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa) Panti Asuhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam, Kota Pekanbaru

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
 Ketua Program Studi
 Bimbingan Konseling Islam

Zulamri, S.Ag., M.A

NIP.197407022008011009

Pekanbar, Oktober 2024
 Pembimbing,

Rosmita, S.Ag.M.Ag

NIP. 197411132005012005



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Windy Anugrah
NIM : 12040224786
Judul : Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Anak di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Panti Asuhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam, Kota Pekanbaru

Telah dimunaqasyahkan Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 29 Oktober 2024

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.Sos pada Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.



Pekanbaru, 28 November 2024
Dekan
Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd, M.A
NIP. 19841118 200901 1 006

Tim Penguji

Ketua/ Penguji I,

Dr. Kodarni, S.ST, M.Pd, CHQA
NIP. 19750927 2023211 005

Sekretaris/ Penguji II,

Muhammad Soim, S.Sos.I, MA
NIP. 19830622 202321 1 014

Penguji III,

Nurjanis, S.Ag, M.A
NIP. 19690927 200901 2 003

Penguji IV,

M. Fahli Zatrachadi, S.Sos.I, M.Pd
NIP. 19870421 201903 1 008

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL

Kami yang bertandatangan dibawah ini adalah Dosen Penguji pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Windy Anugrah
NIM : 12040224786
Judul : Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Anak Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Panti Asuhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam Kota Pekanbaru

Telah Diseminarkan Pada:

Hari : Senin
Tanggal : 29 Januari 2024

Dapat diterima untuk dilanjutkan menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 29 Januari 2024

Penguji Seminar Proposal,

Penguji I,


Dr. Yasril Yazid, S.Ag., MIS
NIP. 19720429 200501 1 004

Penguji II,


Reizki Maharani, S.Pd., M.Pd
NIP. 19930522 202012 2 020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran Surat:

Nomor : Nomor 25/2021

Tanggal : 10 September 2021

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Windy Anugrah

NIM : 12040224786

Tempat/ Tgl. Lahir : Muaro Paiti, 23 Agustus 2002

Fakultas/Pascasarjana : Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

Prodi : S1 Bimbingan Konseling Islam

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* : **“Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Anak di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Panti Asuhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam, Kota Pekanbaru”**

Menyatakan dengan sebenar-benarnya:

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* dengan judul sebagaimana disebutkan diatas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* saya ini, saya sampaikan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya*) saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 09 Desember 2024

Yang membuat pernyataan



WINDY ANUGRAH
NIM. 12040224786

*pilih salah satu sesuai jenis karya tulis



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nomor : Nota Dinas
 Lampiran : 4 (eksemplar)
 Hal : Pengajuan Ujian Skripsi an. **Windy Anugrah**

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 UIN Suska Riau
 Pekanbaru

Assalamu'alaykum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara (**Windy Anugrah**) NIM. (12040224786) dengan judul "(Efektivitas *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt)* Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Anak Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa) Panti Asuhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam, Kota Pekanbaru)" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pembimbing

(Rosmita, S.Ag, M.Ag)
 NIP. 197411132005012005



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Nama : Windy Anugrah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt)* Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Anak Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa) Panti Asuhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam, Kota Pekanbaru

Penelitian ini membahas tentang Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt)* Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Anak Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa) Panti Asuhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam, Kota Pekanbaru. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui hubungan penggunaan pendekatan konseling REBT dengan teknik self talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada anak, (2) mengetahui manfaat pentingnya teknik self talk bagi anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen dengan penggunaan analisis kuantitatif, dengan menggunakan metode desain penelitian adalah *two group pretest-posttest design*. Subyek penelitian ini adalah anak panti asuhan as-shohwah yang menduduki bangku sekolah menengah pertama (SMP). Sampel terdiri dari 8 responden yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling* kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Konseling diterapkan pada kelompok eksperimen dalam 6 sesi pertemuan. Data dikumpulkan melalui pemberian angket *pretest* dan *posttest* kepada kedua kelompok. Analisis data menggunakan uji N-Gain mengungkapkan adanya perbandingan yang signifikan pada hasil uji N-Gain dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan, namun kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang tampak dalam penurunan tingkat kecemasan akademik pada anak di panti. Penerapan konseling berhasil menunjukkan perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan akademik pada anak setelah diberikan perlakuan. Hasil ini menegaskan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt)* menunjukan hasil yang efektif Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Anak Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa) Panti Asuhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam, Kota Pekanbaru.

Kata kunci : Kecemasan Akademik, Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt)*, Mengatasi Akaedemik.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

Windy Anugrah (2024) : *The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Counseling in Overcoming Academic Anxiety in Children at the Child Welfare Institution (Lksa) As-Shohwah Merpati Sakti Panam , Pekanbaru City.*

This research discusses the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) counseling in overcoming academic anxiety in children at the Child Welfare Institution (Lksa) at the As-Shohwah Merpati Sakti Panam Orphanage, Pekanbaru City. This research aims to (1) determine the relationship between using the REBT counseling approach and self-talk techniques to reduce the level of academic anxiety in children, (2) determine the important benefits of self-talk techniques for children. The method used in this research is an experimental approach using quantitative analysis, using a two group pretest-posttest design research design method. The subjects of this research were children from the As-Shohwah orphanage who were in junior high school (SMP). The sample consisted of 8 respondents who were selected using the purposive sampling method and then divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group. Counseling was applied to the experimental group in 6 meeting sessions. Data was collected by administering pretest and posttest questionnaires to both groups. Data analysis using the N-Gain test revealed a significant comparison in the N-Gain test results from the experimental group and the control group. The experimental group experienced changes in the form of decreasing anxiety levels, but the control group did not experience visible changes in reducing academic anxiety levels in children in the orphanage. The application of counseling was successful in showing changes in the form of reducing the level of academic anxiety in children after being given treatment. These results confirm that Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) counseling shows effective results in overcoming academic anxiety in children at the Child Welfare Institution (Lksa) As-Shohwah Merpati Sakti Panam Orphanage, Pekanbaru City.

Keywords: *Academic Anxiety, Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Counseling, Overcome Anxiety.*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR



Bismillahirrahmanirrahiim

Alhamdulillahirabbila'lamin. Puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengirimkan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad Saw. sebagai junjungan alam dan pedoman bagi umat manusia dalam menjalankan ajaran agama Islam yang sempurna dan menjadi rahmat bagi seluruh alam semesta. Dengan ridha dan kesempatan yang diberikan oleh Allah SWT, penulis berhasil menyelesaikan penulisan skripsi berjudul **"Efektivitas Konseling *Rational Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Anak Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Panti Asuhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam, Kota Pekanbaru"** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Skripsi ini adalah hasil dari ikhtiar dan tanggung jawab yang telah dilakukan penulis selama beberapa bulan terakhir. Selama proses penulisan skripsi, penulis memperoleh banyak pengetahuan, tidak hanya berkaitan dengan materi penelitian, tetapi juga kesabaran, disiplin, kerja keras, dan kesungguhan. Pertama sekali penulis ucapkan terimakasih kepada cinta pertama dan panutan, Bapak Ujang Terimakasih selalu berjuang dan mengusahakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, yang tak henti-hentinya memberikan do'a, serta dukungan baik moral maupun materil kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Pintu surgaku, Ibunda Reni Fitriani yang juga tidak henti-hentinya memberikan do'a yang terbaik, kasih sayang, dan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dalam proses menyelesaikan penulisan skripsi ini. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan rendah hati dan rasa hormat yang tinggi, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Khairunnas, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan juga Wakil Rektor I, II, III beserta seluruh staf dan jajarannya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bapak Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Dr. Masduki, M.Ag., selaku Wakil Dekan I, Dr. Toni Hartono, M.SI., selaku Wakil Dekan II, dan Dr.H. Arwan, M.Ag., selaku Wakil DekanIII.

Bapak Zulamri, S.Ag., MA., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Ibu Rosmita M.Ag, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Ibuk Rosmita M,Ag., selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis serta bimbingan dan pengarahan juga dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik.

Bapak Rahmad, M. Pd., selaku Pembimbing Akademik yang memberikan waktu dan perhatian dalam membimbing penulis selama menjalani perkuliahan dikampus.

Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yang telah membimbing dan memberikan pengajaran bagi penulis agar dapat menjadi pribadi yang baik di dunia dan akhirat.

7. Seluruh Pegawai Akademik yang telah membantu penulis dalam mengurus surat - menyurat selama masa perkuliahan dan seluruh Civitas Akademika yang lain.

8. Adik tercinta, Tesa Agustin dan Muhammad Rasyid Alfikri yang telah memberikan semangat dan selalu menghibur disaat lelah.

9. Keluarga besar penulis, yang selalu memberikan dukungan dan doa yang berarti bagi penulis selama peroses kuliah.

10. Kepada responden penelitian anak-anak panti asuhan as-shohwah yang elah bersedia dan berpartisipasi meluangkan waktunya untuk membantu terselenggarakannya kegiatan penelitian ini.

11. Kepada teman-teman yang seperjuangan yang sangat berjasa yaitu, kusniawati S,Sos, Imelda Novrianti S.Sos, Azizah Damayanti S.Sos, Lani Faradina, Dian Putri dan keluarga besar BKI-F, terima kasih atas dukungan yang telah diberikan.

12. Kepada teman-teman KKN desa lubuak agung yang telah memberikan kenangan dan kisah berwarna didalam hidup penulis.

13. Kepada Grup pai main salamo libur, terima kasih telah mensuport penulis dalam hal apapun terutama mensuport dalam penyelesain skripsi ini.

14. Terakhir , terima kasih untuk diri sendiri telah berjuang dan tetap tegar meski banyak rintangan sehingga mampu bertahan sampai detik ini, itu merupakan pencapaian yang patut di apresiasiuntuk diri sendiri walaupun untuk sampai ke titik ini melalui proses yang bisa dibilang tidak mudah,



tapi tetap bersyukur atas keberanian untuk menghadapi ketakutan dan terus melangkah maju.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam kemampuan berpikir, pengetahuan, dan penulisan skripsi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak agar dapat membantu penulis dalam melakukan perbaikan dan memberikan perubahan yang lebih baik pada masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti terutama, dan juga pembaca pada umumnya.

Pekanbaru, 11 Oktober 2024
Penulis,

Windy Anugrah
NIM. 12040224786

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Penegasan Istilah.....	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Kajian Terdahulu.....	7
2.2.Landasan Teori.....	10
2.2.1. Konsep Efektivitas.....	10
2.2.2. Defenisi Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT)	11
2.2.3. Konsep Dasar Konseling Rational Emotive Behaviral Therapy	13
2.2.4. Tujuan Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT).....	15
2.2.5. Teknik Self Talk dalam Rational Emotive Behavioral Trtherapy (REBT).....	16
2.2.6. Manfaat Teknik <i>Self Talk</i>	17
2.2.7. Proses Teknik <i>Self Talk</i>	18
2.2.8. Defenisi Kecemasan Akedemik.....	18
2.2.9. Karakteristik Kecemasan Akademik	21
2.2.10. Faktor Penyebab Kecemasan Akademik.....	22
2.2.11. Jenis Kecemasan Akademik.....	24
2.2.12. Kecemasan Dalam Prespektif Islam.....	25
2.3.Konsep Operasional	26
2.4.Kerangka Pemikiran.....	27
2.5.Hipotesis.....	28

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
3.1. Desain Penelitian.....	29
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
3.3. Populasi dan Sampel	31
3.4. Teknik Pengumpulan Data	32
3.5. Validitas	32
3.6. Reliabilitas	32
3.7. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN	36
4.1. Profil Panti Asuhan Asshohwa.....	36
4.2. Visi Dan Misi	37
4.3. Struktur Kepengurusan Organisasi Panti Asuhan S-Shohwa...	38
4.4. Komponen Kegiatan Panti Asuhan As-Shohwah	39
4.5. Jadwal Kegiatan Panti Asuhan As-Shohwah	40
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
5.1. Hasil Penelitian	41
5.2. Pembahasan.....	51
BAB VI PENUTUP	56
6.1. Kesimpulan	56
6.2. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

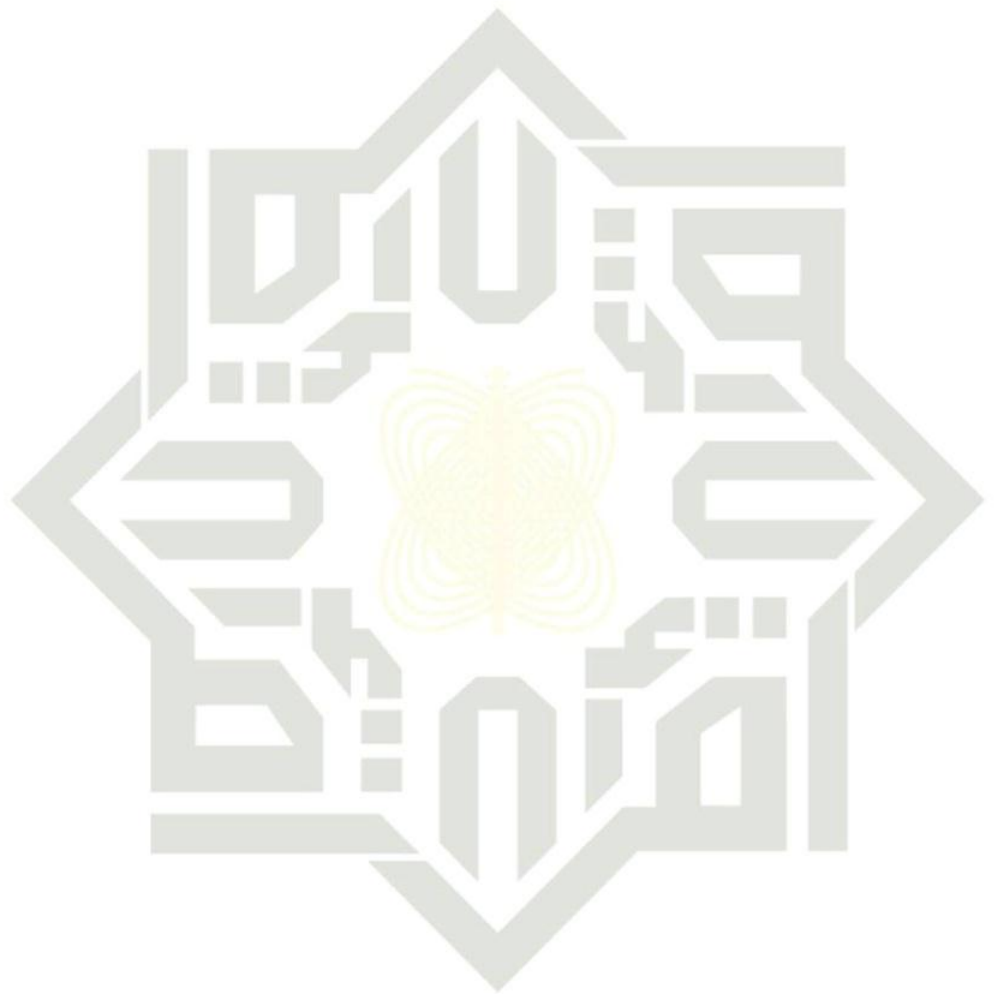
Tabel 2.1.	Penelitian Terdahulu.....	8
Tabel 2.2.	Konsep Operasional.....	26
Tabel 3.1.	Desain Penelitian	30
Tabel 3.2.	Klasifikasi Nilai <i>Alpha Cronbach</i>	33
Tabel 3.3.	Klasifikasi Nilai Person Reliability dan Item Reliability	34
Tabel 3.4.	Perolehan Skor.....	35
Tabel 4.1	Kegiatan Rutin Harian Anak Panti	40
Tabel 5.1 .	Gambaran Umum Responden dari Jenis Kelamin.....	41
Tabel 5.2.	Gambaran Umum Responden dari Usia	42
Tabel 5.3.	Rekapitulasi Angket <i>Pretest</i>	43
Tabel 5. 4.	Rekapitulasi Angket <i>Posttest</i>	46
Tabel 5. 5.	Data Variabel.....	49
Tabel 5. 6.	Uji N-Gain.....	50

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Pemikiran	27
Gambar 4.1	Struktur Kepengurusan Organisasi Panti Asuhan As-shohwa Pekanbaru	38



UIN SUSKA RIAU

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1
- Lampiran 2
- Lampiran 3
- Lampiran 4
- Lampiran 5
- Lampiran 6
- Lampiran 7
- Dokumentasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keluarga adalah tempat pertama dan penting bagi anak untuk memiliki landasan dalam mengembangkan kemampuan dan mengumpulkan pengalaman. Pemberian kasih sayang dari keluarga merupakan dukungan utama yang akan menjadikan seorang anak menjadi manusia dewasa sehingga mempunyai kecerdasan dan moralitas. Selain itu, keluarga merupakan tempat pertama yang menjelaskan kepada anak tentang makna kehidupan. Faktanya, tidak semua anak dalam perjalanan hidupnya beruntung menemukan keluarga ideal. Beberapa dari anak-anak mengalami perpisahan dari orang tuanya dan menghadapi pilihan hidup yang sulit, seperti terpisah dari orang tua atau keluarganya di usia yang sangat muda. (Tricahyani & Wideasavitri, 2016)

Pemberian kasih sayang keluarga merupakan dukungan sosial yang menjadikan seorang anak menjadikan anak yang bijaksana dan bermoral. Selain itu, keluarga merupakan tempat pertama yang menjelaskan kepada anak apakah ia dicintai atau tidak, diterima atau tidak, berharga atau tidak, karena sebelum anak memahami ruang lingkup masyarakat, salah satunya datang ke sekolah, keluargalah yang sesungguhnya satu-satunya tempat belajar. Faktanya, tidak semua anak cukup beruntung menemukan keluarga yang sempurna dalam perjalanan hidup mereka. Beberapa dari anak-anak ini harus rela berpisah dari orang tuanya dan menghadapi pilihan hidup yang sulit seperti meninggalkan orang tua atau keluarganya di usia yang masih sangat muda. Menurut Hartini, anak terlantar disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kondisi ekonomi yang buruk, menjadi yatim piatu, yatim piatu, atau bahkan menjadi yatim piatu. Penelantaran anak sehingga kebutuhan fisik, psikis, dan sosialnya tidak terpenuhi dengan baik.

Pada tingkat perkembangannya, anak akan memasuki masa remaja atau sering kali disebut dengan masa pubertas. Santrock mengatakan bahwa masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Ketika anak memasuki masa remaja, anak harus memenuhi kebutuhan perkembangan fisik, psikologis, dan sosialnya. Dalam perkembangan manusia, masa remaja merupakan masa yang dilewati, namun sebelum itu remaja terlebih dahulu mencapai masa pubertas dini. Pada tahap ini, generasi muda yang dewasa sebelum waktunya berada dalam situasi yang ambigu, yaitu mereka bukan lagi anak-anak, tetapi belum bisa disebut dewasa. (Tricahyani & Wideasavitri, 2016)

Masa remaja merupakan fase yang terjadi secara alami dalam kehidupan setiap orang. Karena fase ini merupakan tahap peralihan antara

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
 masa kanak-kanak dan dewasa, tidak jarang banyak remaja menghadapi berbagai tantangan pada tahap ini. Hal ini terjadi pada masa remaja karena merupakan masa penemuan diri individu. Stres emosional dan ketidaksepakatan mengenai peran sosial adalah pengalaman umum yang dialami kaum muda. Pada masa ini, remaja juga bisa jatuh cinta pada lawan jenis dengan tujuan menjadi seperti orang tersebut. Remaja berisiko lebih besar melakukan kesalahan jika mereka tidak mampu mengatasi situasi krisis, termasuk konflik peran, dan bersikap kooperatif dalam menghadapi tekanan emosional. Kesadaran diri sangat penting di masa perubahan ini. Remaja yang dapat mengevaluasi, menilai dan memperbaiki diri mempunyai kesadaran diri.(Putri et al., 2022)

Menurut Himpunan Peraturan Perundang undangan tentang perlindungan anak, Undang-Undang Republik Indonesia No.4 Tahun 1979 pasal 2 ayat 1, tampak jelas terlihat bahwa setiap anak berhak untuk mendapat kesejahteraan, perawatan, asuhan, dan bimbingan berdasarkan kasih sayang baik dalam keluarganya maupun di dalam asuhan khusus untuk tumbuh dan berkembang wajar, penghuni panti asuhan bukan saja anak-anak, tetapi mulai dari anak-anak hingga dewasa.(Rifai, 2015) Ketika anak ditelantarkan karena berbagai sebab seperti kondisi ekonomi yang buruk, menjadi yatim, piatu, atau bahkan menjadi yatim piatu sehingga tidak terpenuhinya kebutuhan fisik, psikis, dan sosial. Anak-anak yang mengalami kehidupan malang tersebut dirawat oleh pemerintah dan swasta dalam sebuah organisasi sosial bernama yayasan panti asuhan.(Handayani & Hariawan, 2019)

Panti Asuhan merupakan lembaga kesejahteraan sosial bagi anak terlantar dengan memberikan pelayanan pengganti orang tua atau keluarga bagi anak yang bertanggung jawab memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan emosionalnya. Pengasuhan mental, sosial, dan sosial anak bersifat membina dan memberikan banyak kesempatan bagi perkembangan kepribadian pada anak. sesuai dengan apa yang diharapkan. menjadi bagian dari generasi penerus cita-cita nasional dan berkembang secara alami.(Prabadewi & Widiasavitri, 2014)

Panti Asuhan adalah tempat tinggal anak-anak yatim, piatu, yatim piatu, anak-anak terlantar, dan orang-orang yang kurang mampu secara ekonomi. Bagi remajayang harus tinggal di panti asuhan, lingkungan panti asuhanmerupakan lingkungan sosial yang paling penting untuk beradaptasi dengan lingkungannya, jadijika tidak dapat beradaptasi dengan lingkungannya, remaja di panti asuhanmempunyai sikap negatif, namun sebaliknya jika anak yatim mempunyai penyesuaian diri yang baik maka anak yatim mempunyai sikap positif..

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Situasi dan kondisi kehidupan anak-anak di panti asuhan cenderung kurang mendapatkan arahan yang jelas dari pengurus panti asuhan, sehingga membuat pengembangan potensi anak tidak bisa dilakukan secara optimal. Kondisi ini kurang sesuai dengan tujuan didirikannya panti asuhan atas dasar Kementerian Sosial Republik Indonesia. Sebagai pengganti orang tua, pengurus panti asuhan melayani anak-anak dengan membimbing mereka ke arah pengembangan pribadi dan keterampilan yang tepat sehingga mereka dapat hidup bertanggungjawab terhadap diri sendiri, keluarga, maupun komunitasnya. (Dewi, 2016) Oleh sebab itu anak yang tinggal di panti asuhan beresiko mengalami kecemasan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan ketika di lingkungan sekolah anak dapat mengalami kecemasan akademik. (Padan et al., 2013)

Panti Asuhan As-Shohwah merupakan sebuah yayasan yang dipelopori oleh H. Mahyuddin Datuk A.A dan seorang mahasiswa UIN SUSKA RIAU yang bernama Asep Saepullah. Berawal dari kegiatan mengaji Al-quran anak-anak inilah yang menjadi ide terbentuknya yayasan Panti Asuhan As-Shohwah ini. Dengan semangat dakwah yang kuat hanyalah maut yang memisahkan usaha kita untuk berbuat kebaikan. Sepeninggal H. Mahyuddin Datuk A.A pada tahun 2005, Panti Asuhan ini dilanjutkan perjuangannya oleh Hj. Asfarida selaku adik belia. (Anggraeni, 2020)

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran dan ketakutan, yang dialami pada tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan perasaan khawatir atau takut berlebihan yang dialami seseorang. Kecemasan berlebihan adalah keadaan psikologis ketakutan kronis dan kurangnya rangsangan khusus. Kekhawatiran atau ketakutan yang berlebihan terhadap suatu hal dapat mengganggu fungsi seseorang yang mengetahuinya. Perasaan cemas yang berkepanjangan atau dalam jangka waktu yang lama memang sangat mengganggu, apalagi jika perasaan cemas ini dialami oleh seorang anak yang khawatir akan melaksanakan ujian, kecemasan ini tergolong dalam kecemasan akademik.

Kecemasan akademik merupakan perasaan khawatir yang tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi keadaan fisik dan psikis anak selama belajar baik itu belajar di sekolah maupun diluar sekolah dan ketika menghadapi ujian. Apabila hal tersebut tidak ditangani dengan baik dan segera maka akan berdampak pada masa depan anak tersebut. Bandura mengatakan bahwa kecemasan akademik adalah kecemasan yang dipicu oleh kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan seseorang dalam menangani tugas-tugas akademik.

Kecemasan akademik seringkali dialami oleh anak di lingkungan sekolah. Anak-anak menjadi takut karena mereka bergantung pada orang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

dewasa untuk membantu mereka dalam bertahan hidup. Ketakutan tersebut biasanya diekspresikan melalui perilaku agresif dan menjauhkan diri dari orang lain. Anak yang mengalami kecemasan akademik menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam mengelola informasi penginstruksian sehingga kehilangan proses pengaturannya, dan melibatkan memori jangka pendek dan jangka sedang. (Pratiwi, 2009) Segala ketakutan dan kegelisahan yang dirasakan anak-anak selama tinggal di panti asuhan tidak dapat mereka ungkapkan sepenuhnya dengan kata-kata yang dapat dipahami oleh orang dewasa.

Terdapat beragam metode yang telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan, salah satunya adalah dengan memberikan pendekatan layanan konseling konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)*. (Novinta & Mastuti, 2023) Pendekatan konseling (*REBT*) merupakan salah satu jenis konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang dikembangkan oleh psikolog Albert Ellis. Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* berfokus untuk membantu seseorang dalam menghadapi keyakinan irrasional dan belajar bagaimana mengelola emosi, pikiran, dan perilaku mereka dengan cara yang lebih sehat dan realistis. Tujuan dari konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* adalah untuk membantu orang mengidentifikasi dan mengubah keyakinan dan pola pikir negatif yang dialami agar kecemasan akademik teratasi. (Putri et al., 2022) Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* diyakini memberikan pengaruh yang positif dalam mengurangi kecemasan pada anak.

Dalam *REBT*, salah satu teknik yang digunakan untuk membantu individu mengubah pola pikir negatif adalah *self-talk*. *Self-talk* merujuk pada percakapan internal yang dilakukan individu, baik yang bersifat positif maupun negatif. Dalam banyak kasus, individu yang mengalami kecemasan atau stres cenderung memiliki *self-talk* yang negatif, seperti 'Saya tidak bisa menghadapinya' atau 'Semua akan gagal'. Melalui teknik *REBT*, individu dapat diarahkan untuk mengubah *self-talk* negatif tersebut menjadi lebih rasional dan konstruktif. Meskipun dalam judul penelitian ini tidak secara eksplisit menyebutkan penggunaan teknik *self-talk*, penerapan teknik ini sangat relevan dalam konteks konseling *REBT*. *Self-talk* merupakan bagian dari intervensi yang digunakan dalam *REBT* untuk membantu individu mengenali dan mengganti keyakinan irasional yang menyebabkan kecemasan. Dalam penelitian ini, teknik *self-talk* akan diterapkan sebagai bagian dari strategi konseling untuk mengurangi kecemasan pada subjek yang terlibat (Thahir & Rizkiyani, 2017).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana konseling REBT dapat mengurangi kecemasan, dengan fokus pada penerapan teknik self-talk untuk membantu individu menggantikan pola pikir negatif mereka dengan lebih rasional. Dengan demikian, meskipun teknik self-talk tidak secara eksplisit disebutkan dalam judul, penerapannya merupakan komponen penting yang akan dibahas secara mendalam dalam penelitian ini. Sehingga penelitian ini dilakukan agar dapat memberikan bukti yang mendukung atau menolak keefektifan metode konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* dalam mengatasi kecemasan akademik.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam Mengatasi Kecemasan Akademik pada Anak di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Panti Auhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam, Kota Pekanbaru”**.

1.2 Penegasan Istilah

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan istilah yang mungkin asing bagi pembaca. Oleh karena itu, peneliti akan memberikan istilah terlebih dahulu agar pemahaman pembaca dapat lebih jelas. Berikut penegasan istilah dalam penelitian ini:

a. Efektivitas

Efektivitas merupakan suatu keadaan dimana terjadi kesesuaian antara tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya dengan hasil yang telah dicapai.(Erawati et al., 2017)

b. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) ialah suatu pendekatan yang mampu merubah pikiran dan tingkah laku individu yang bersifat irasional menjadi rasional.(Thahir & Rizkiyani, 2017)

c. Kecemasan akademik

Kecemasan akademik adalah bentuk dorongan berupa pikiran dan perasaan yang berisikan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil dari tekanan di dalam melaksanakan tugas atau kegiatan akademis.(Suarti et al., 2020)

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah ”Apakah *Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* efektif dalam mengurangi kecemasan akademik anak di panti asuhan as-shohwah pekanbaru.?”



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mengatasi kecemasan akademik pada anak di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Panti Auhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam, Kota Pekanbaru.

1.5 Manfaat Penelitian

Secara Teoritis

Melalui Penelitian ini, diharapkan dapat menambah wawasan penelitian pada bidang ilmu Bimbingan Konseling Islam, terkhususnya mengenai metode konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mengatasi kecemasan akademik pada anak di panti asuhan. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi sumbangsih data untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topic.

b. Secara Praktis

Manfaat bagi anak diharapkan dapat membantu mengurangi terjadinya dampak dari kecemasan akademik yang berkepanjangan pada anak di panti serta menambah pengetahuan baru dan mampu mengaplikasikannya secara langsung. Adapun manfaat bagi dosen pembimbing yaitu diharapkan menjadi masukan agar mudah untuk ditemui dan memaksimalkan durasi pembimbing. Selanjutnya manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai panduan bagi penelitian selanjutnya, baik referensi maupun sumber data penelitian-penelitian yang akan datang dalam bidang keilmuan Bimbingan Konseling Islam.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Terdahulu

Kajian terdahulu bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan pada penelitian yang akan dilakukan. Selain itu menjaga orisinalitas dan menghindari anggapan kesamaan dengan penelitian ini, maka peneliti menyertakan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, seperti:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Andi Thahir dan Dede Rizkiyani pada tahun 2016 dengan “Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung”. Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis Penelitiannya adalah penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik SMP Gajah Mada Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa telah terjadi penurunan tingkat kecemasan pada peserta didik setelah dilakukan *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT). (Thahir & Rizkiyani, 2017)
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Arvenia hZari wahyu r, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta, arveniar pada tahun dengan judul “Efektivitas Pendekatan REBT Terhadap Resiliensi Akademik Siswa Dengan Keluarga Broken Home Di SMA N 1 Depok” pada tahun 2019. Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Sementara itu, jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen, penelitian diberikan *treatment* berupa konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT efektif terhadap resiliensi akademik siswa dengan keluarga broken home di SMA N 1 Depok. (Wahyu, 2019)
- c. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Kadek Rista Ary Putri, Ni Ketut Suarni, Ketut Dharsan, dengan judul “Efektivitas konseling rebt pendekatan teknik *self-talk* untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN “A” Denpasar” tahun 2022. Pada penelitian ini digunakan metode *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sedangkan populasi pada penelitian ini adalah siswa SMAN “A” Denpasar dengan karakteristik Teknik pengambilan sampel

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggunakan teknik *random sampling*. Azwar (2013), menjelaskan bahwa teknik *random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan jika populasi berjumlah besar dan randomisasi dilakukan terhadap kelompok bukan terhadap subjek secara individual (generalisasi). Penelitian ini menunjukkan bahwa model konseling REBT teknik modeling efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN “A” Denpasar” tergolong memiliki efektivitas tinggi. Pemilihan teknik *self-talk* bermaksud untuk membantu siswa mengembangkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah-masalah perkembangan yang sedang dihadapinya. (Putri et al., 2022)

- d. Penelitian yang dilakukan oleh Debby Nia Novinta dan Endah Mastuti dengan judul “Apakah *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas?” Pada tahun 2023. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*) yang dimana *single case* ini mengacu pada salah satu individu didalam suatu lingkup tertentu . Sesuai dengan hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa intervensi berbasis REBT efektif dalam menurunkan tingkat *academic anxiety* pada siswa sekolah menengah atas.(Novinta & Mastuti, 2023)
- e. Penelitian yang dilakukan oleh Maya Selvia dan Alfin Siregar yang diterbitkan pada tahun 2023, dengan judul “Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Medan”. penelitian ini dikembangkan dengan menggunakan ide Coopernsmith dan merupakan bagian dari desain penelitian kuantitatif yang dikenal dengan *True Experiment*. Dan layanan konseling REBT telah terbukti efektif dalam meningkatkan Harga diri (*self esteem*) siswa MAN 3 Medan.(Selvia & Siregar, 2023)

Tabel 2.1.
Penelitian Terdahulu

No	Nama,judul dan tahun	Persamaan	Perbedaan
1	Penelitian yang dilakukan oleh Andi Thahir dan Dede Rizkiyani dengan judul “Pengaruh Konseling <i>Rational Emotif Behavioral Therapy</i> (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan	Variabel independen adalah konseling <i>rational emotive behavioral therapy</i> (REBT)	Penelitian ini dilakukan pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah berfokus pada anak di panti asuhan as-

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau	1	Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung” pada tahun 2016.		shohwah pekanbaru.
	2	Arvenia Hari Wahyu r, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta, arveniar pada tahun dengan judul “Efektivitas Pendekatan REBT Terhadap Resiliensi Akademik Siswa Dengan Keluarga Broken Home Di SMA N 1 Depok” pada tahun 2019.	Variabel independen adalah koseling <i>rational emotive behavioral therapy</i> (REBT)	Penelitian ini nerfokus pada resiliensi akademik siswa dengan keluarga yang broken home, sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah berfokus pada kecemasan akademik pada anak di panti asuhan as-shohwah pekanbaru.
	3	Ni Kadek Rista Ary Putri, Ni Ketut Suarni, Ketut Dharsan, dengan judul “Efektivitas koseling rebt pendekatan teknik <i>self-talk</i> untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN “A” Denpasar” pada tahun 2022.	Variabel independen adalah koseling <i>rational emotive behavioral therapy</i> (REBT) dan variable dependen adalah kecemasan akademik.	Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X SMAN Denpasar, sedangkan penelitian yang akan dilakukan subjeknya yaitu anak di panti asuhan as-shohwah pekanbaru.
	4	Debby Nia Novinta dan Endah Mastuti dengan judul “Apakah <i>Rational-Emotive Behavioral Therapy</i> (REBT) Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas?” Pada tahun 2023.	Variabel independen adalah koseling <i>rational emotive behavioral therapy</i> (REBT) dan variable dependen adalah kecemasan akademik.	Penelitian ini menitikberatkan pada siswa sekolah menengah atas sedangkan penelitian yang akan dilakukan menitikberatkan pada anak di panti asuhan.
	5	Maya Selvia dan Alfin Siregar, dengan judul “Efektivitas <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Meningkatkan <i>Self</i>	Variabel independen adalah koseling <i>rational emotive behavioral therapy</i> (REBT)	Penelitian ini berfokus pada upaya meningkatkan self esteem pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Medan, sedangkan penelitian yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<i>Esteem</i> pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Medan”. Yang diterbitkan pada tahun 2023.	akan dilakukan berfokus pada mengatasi kecemasan akademik pada anak panti asuhan as-shohwah pekanbaru.
--	---

2.2 Landasan Teori

2.2.1. Konsep Efektivitas

Kata efektif berasal dari bahasa Inggris yaitu *effective* yang berarti berhasil atau sesuatu yang dilakukan berhasil dengan baik. Kamus ilmiah populer mendefinisikan efektivitas sebagai ketepatan penggunaan, hasil guna atau menunjang tujuan. Efektivitas merupakan unsur pokok untuk mencapai tujuan atau sasaran yang telah ditentukan di dalam setiap organisasi kegiatan ataupun program. Disebut efektif apabila tercapai tujuan ataupun sasaran seperti yang ditentukan. Menurut Mahmudi, pengertian efektivitas adalah: “Efektivitas adalah hubungan antara hasil dan tujuan. Semakin besar kontribusi hasil terhadap pencapaian tujuan, maka semakin efektif suatu organisasi, program, atau kegiatan”. Efektivitas berfokus pada hasil, program, atau kegiatan yang dianggap efektif jika produk yang dihasilkan dapat mencapai tujuan yang diharapkan atau jika pengeluarannya dianggap bermanfaat.

Budiani menyatakan bahwa untuk mengukur efektivitas suatu program dapat dilakukan dengan menggunakan variabel-variabel sebagai berikut:

- a. Ketepatan Sasaran: yaitu kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke sasaran atau target sesuai dengan kemampuannya yang berkaitan dengan sejauh mana peserta program tepat dengan sasaran yang telah ditentukan sebelumnya atau sebaliknya.
- b. Sosialisasi Program: yaitu penyampaian informasi tentang pelaksanaan program, dengan penyampaian informasi yang jelas sehingga program akan berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.
- c. Tujuan Program: yaitu sejauh mana hasil data program dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.
- d. Pemantauan Program: yaitu pemantauan suatu program yang sudah terlaksanakan, apakah sudah berjalan dengan baik atau malah sebaliknya. (Budiani, 2017)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.2.2. Defenisi Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT)

Dalam kamus bahasa Inggris, *counseling* dikaitkan dengan kata *counsel*, yang diartikan sebagai berikut: nasehat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counse*). Sedangkan menurut Literatur Arab kata konseling memiliki padanan yang tepat dengan al-irsyad a.7 al-irsyad merupakan bentuk mashdar dari akar kata fi'l madhi, Arsyada – Yursyidu menjadi Irsyad yang memiliki arti dallahu, allamahu, hadahu, dan Asyara alaihi yakni: menunjukkan, mengajarkan, membimbing dan memberi nasihat atau petunjuk.(Tanjung, 2020)

REBT membantu orang mengelola emosi dan perilaku yang tidak produktif . Albert Ellis adalah seorang psikolog yang kontroversial dan inovatif yang merasa tidak puas dengan pendekatan psikoterapi tradisional , yang menurutnya terlalu bergantung analisis yang panjang dan dianggap tidak berhasil dalam membantu konseli mengatasi masalah dan mengubah perilaku mereka.(Pangestie et al, 2024)

Menurut Shertzer dan Stone dalam Syamsu Yusuf, Konseling merupakan proses interaksi yang bermakna pemahaman diri dan lingkungan , serta hasil dari pembentukan dan atau pengklarifikasian tujuan serta nilai - nilai perilaku masa depan. English dan English mendefinisikan konseling sebagai : " Suatu hubungan antara seseorang dengan orang lain , dimana seorang berusaha keras untuk membantu mengatasi masalah dan dapat memecahkan masalahnya dalam rangka nenvesuaian dirinya. Nurihsan menyatakan bahwa : " Konseling membantu individu agar lebih mengerti dirinya sendiri , mampu mengeksplorasi dan memimpin diri sendiri, serta menyelesaikan tugas-tugas kehidupannya.(Anwar, 2019)

Konseling sebenarnya merupakan suatu teknik atau jasa dalam konsultasi, tetapi teknik atau jasa ini sangat istimewa karena sifatnya yang fleksibel dan komprehensif. Konseling adalah salah satu metode konsultasi, tetapi merupakan teknik inti, teknik kunci. Karena nasehat dapat membawa perubahan mendasar: perubahan sikap. Sikap adalah dasar dari tindakan, pikiran, pandangan, emosi kita, dan banyak lagi.(Hikmawati, 2016)

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT), merupakan Terapi Perilaku Emosional Rasional yang pertama kali diciptakan pada tahun 1955 oleh Albert Ellis, seorang psikolog klinis di New York, Amerika Serikat. Pada hakikatnya manusia dianggap terlahir dengan kemampuan berpikir rasional, lurus, irasional, atau bengkok. Dengan anggapan menerima bahwa manusia itu tidak sempurna, REBT

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berupaya membantu seseorang mempersiapkan diri untuk menerima dirinya sebagai makhluk yang terlepas dari kesalahan namun pada saat bersamaan juga sebagai makhluk yang bisa belajar dan hidup damai dengan dirinya sendiri.(Mashudi, 2015)

Konseling terapi perilaku rasional emotif (REBT) ini menegaskan pada perilaku bermasalah yang disebabkan oleh pemikiran yang rasional, sehingga fokus pengobatannya adalah pada pemikiran individu. Terkait dengan permasalahan anak yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri pada anak. Perasaan, pikiran, dan penyangkalan diri yang negatif harus diatasi dengan berpikir secara rasional dan logis tentang apa yang dapat diterima menurut akal sehat, dan dengan menggunakan metode verbalisasi yang rasional. Membangun rasa percaya diri pada anak dapat dicapai dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dipadukan dengan teknik argumentasi kognitif untuk meningkatkan rasa percaya diri.(Tari et al., 2020)

Menurut metode konseling REBT (*Rational Emotional Behavior Therapy*), orang memiliki kecenderungan untuk berpikir irasional, yang merupakan sesuatu yang mereka peroleh dari teman sebayanya. Strategi ini menggunakan teori ABCDE untuk mendorong orang mengganti pemikiran tidak logis mereka dengan pemikiran yang lebih masuk akal. Siswa yang berjuang dengan rasa percaya diri yang rendah karena pola pikir yang tidak logis harus dapat mengubah perspektif mereka dan belajar untuk berpikir lebih positif tentang diri mereka sendiri. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah *Rational Emotional Behavioral Therapy* (REBT), yang didasarkan pada premis bahwa manusia memiliki kemampuan berpikir rasional dan irasional sejak lahir).(Selvia & Siregar, 2023)

Gerald Corey menyatakan bahwa pendekatan REBT adalah “pemecahan masalah yang berfokus pada aspek pemikiran, penilaian, pengambilan keputusan, dan penalaran, dengan lebih sedikit memperhatikan dimensi emosional dibandingkan dimensi berpikir. Sedangkan Winkel mengatakan pendekatan REBT adalah pendekatan konseling yang “menekankan kesatuan dan saling mempengaruhi antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang masuk akal, dan menekankan perubahan signifikan dalam cara kita berpikir dan merasakan yang mengarah pada perubahan perasaan dan emosi kita.

REBT adalah pendekatan yang didasarkan pada tiga asumsi dasar:

- (1) Pikiran dan emosi saling berhubungan
- (2) Pikiran dan emosi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

biasanya saling mempengaruhi, dan keduanya berfungsi seperti lingkaran sebab akibat. Dengan kata lain, pikiran dan perasaan menjadi objek. (3) Pikiran dan perasaan yang sama ini cenderung berperan dalam *self-talk*. Lebih lanjut menurut Albert Ellis, pendekatan REBT menekankan “peran penting pikiran dalam tindakan.” Ellis percaya pendekatan REBT adalah “perlakuan yang sangat komprehensif yang mengatasi masalah yang berkaitan dengan emosi, kognisi, dan perilaku.

Lebih lanjut menurut Albert Ellis, pendekatan REBT menekankan pentingnya peran pikiran dalam perilaku. Dia percaya bahwa pendekatan REBT adalah perawatan yang sangat komprehensif yang mengatasi masalah emosional, kognitif, dan perilaku .

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT merupakan suatu terapi yang bertujuan untuk menghilangkan pemikiran klien yang tidak logis dan irasional dan menggantinya dengan pemikiran yang logis dan rasional. Jika klien mempunyai keyakinan irasional dan keyakinan irasional tersebut diserang, ditantang, dipertanyakan, dan didiskusikan.(Erlina & Sari, 2016)

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Secara system nilai, terdapat dua nilai eksplisit yang biasanya di pegang oleh individu namun tidak sering diucapkan, yaitu: (1) nilai untuk bertahan hidup (survival) dan (2) nilai kesenangan (enjoyment). Kedua nilai ini di desaint oleh individu agar ia dapat hidup lebih panjang, meminimalisir stress emosional dan tingkah laku yang merusak diri, serta mengaktualisasikan diri sehingga hidup dengan penuh bahagia.(ALFIANTI, 2023)

2.2.3. Konsep Dasar Konseling Rational Emotive Behaviral Therapy

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) yang diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950 yang memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki pikiran rasional dan irasional. Tujuan utama dalam terapi ini adalah mengubah cara berpikir atau pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi pikiran yang rasional agar konseli dapat mengembangkan kemampuan dirinya. Manusia adalah makhluk dapat berkembang dalam suatu kesatuan hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku yang saling mempengaruhi satu dengan yang lain (Erford, 2016).

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami *input* kognitif yang menyebabkan gangguan pemikiran dan mencoba mengubah pikiran irasional menjadi rasional.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* adalah suatu pendekatan dengan proses bantuan dalam upaya mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional. Maka dari itu konselor berperan untuk menunjukkan atau menyadarkan konseli gangguan emosional yang selama ini menghantui apabila dirinya berpikir secara tidak logis dan konselilah yang harus bertanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri.

Konsep dasar terapi rasional-emotif ini mengikuti pola berdasarkan teori A-B-C. Dengan kata lain: A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) adalah situasi, peristiwa, atau tindakan yang dialami seseorang. B = *Belief System* (Sistem Kepercayaan) yaitu Cara individu memandang sesuatu. C = *Emotional Consequence* (akibat emosional). Konsekuensi emosional dan reaksi pribadi bisa positif atau negatif. Dalam pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak secara langsung menyebabkan munculnya C (hasil emosional), tetapi bergantung pada B (sistem kepercayaan). Hubungan A-B-C dan teori berdasarkan teori emosi rasional Ellis dapat dijelaskan sebagai berikut. Teori A-B-C, sasaran utama yang perlu diubah adalah aspek B (sistem kepercayaan), yaitu bagaimana seseorang melihat atau memahami sesuatu yang irasional. Konselor harus bertindak sebagai pendidik, pengarah, dan pemberi pengaruh untuk membantu mengubah pola pikir klien yang tidak rasional atau kurang menjadi pola pikir rasional. Dari penjelasan di atas dapat kita simpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang adalah kesalahannya sendiri berupa pemikiran yang tidak rasional mengenai evaluasi pengalaman aktifnya. (Bastomi & Aji, 2018)

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Konseling dapat mengajarkan individu untuk berpikir dan bertindak dengan percaya diri sehingga dapat menghindari tindakan yang dapat merugikan dirinya. Salah satu konsep inti REBT Ellis adalah model -ABCDE. Corey kemudian memperluas model ABCDE dengan memasukkan teori F.A-B-C-D-E-F, yaitu

- a. A (*Activating event*) atau peristiwa pengaktifan, dimana Keadaan aktual yang berkaitan dengan keadaan atau sikap yang dirasakan seseorang.
- b. B (*Belief*)) atau kepercayaan adalah anggapan bahwa semua orang itu irasional atau rasional. Keyakinan irasional adalah pemikiran yang tidak bermakna, sedangkan keyakinan rasional adalah pemikiran yang bermakna.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. C (*Consequence*) atau Konsekuensi, Hasil emosional atau perilaku. Ini bukan hasil A, melainkan hasil B yang didasarkan pada pemikiran rasional atau irasional.
- d. D (*Dispute*) atau Konflik, yaitu Memperkenalkan perspektif ilmiah untuk memerangi pemikiran irasional.
- e. E (*Effects*) atau Efek, yaitu Memperoleh falsafah hidup yang efektif agar dapat bertindak rasional. Berpikir rasional mengarah pada perilaku positif, sedangkan berpikir irasional mengarah pada perilaku negatif.
- f. F (*Feeling*) atau Perasaan, mewakili perasaan baru ketika lawan benar-benar efektif. (Haji et al., 2023)

2.2.4. Tujuan Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT)

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif serta mengajarkan individu untuk merasa lebih baik dan pikiran yang baik. Tujuan utama dari pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menurut surya adalah:

Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara pikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseling irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis, agar konseli dapat mengembangkan dirinya seoptimal mungkin. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional dapat merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa cemas merasa was-was dan rasa masa. Sebagai konseling dari cara berpikir keyakinan yang keliru berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar konseli untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan nilai-nilai kemampuan diri sendiri.

Dapat di simpulkan bahwa tujuan dari konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah untuk membantu konseli untuk mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional agar dapat menerima kenyataan-kenyataan hidup yang dialami dalam kehidupan sehari-hari dan dapat mengembangkan kemampuan dirinya secara optimal. (Ryan et al., 2020)

Tujuan utama dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berfokus pada membantu orang untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif. REBT membantu klien agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui "kekacauan". Klien dalam REBT dapat mengekspresikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

beberapa perasaan negative , tetapi tujuan utamanya adalah membantu klien agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap suatu peristiwa , selain itu REBT juga memiliki tujuan lain yaitu membantu orang mengubah kebiasaan berpikir atau bertindak laku yang menghancurkan diri sendiri .(Silalahi, 2017)

Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) juga bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, dan pandangan klinis yang tidak rasional menjadi rasional guna mencapai pengembangan diri dan aktualisasi diri yang optimal. Selain itu, tujuan dari pendekatan konseling terapi perilaku emotif rasional (REBT) adalah untuk menghilangkan gangguan emosional seperti kebencian, ketakutan, rasa bersalah, kegelisahan, kegelisahan, dan kemarahan yang diakibatkan oleh pemikiran irasional, dan untuk membantu anak dalam mengatasi masalah nya.(Japar et al., 2021)

Tujuan khusus dari konseling rasional adalah untuk membantu klien berpikir logis dan sehat, menggunakan emosi yang lebih positif dan tindakan yang efektif dan efisien untuk mencapai kehidupan yang bermakna. Hal ini akan mendorong mereka yang mencari nasehat untuk lebih menjaga diri agar menjadi apa yang mereka inginkan, memaksimalkan nilai hidup, dan lebih menikmati hidup.(Haji et al., 2023)

2.2.5. Teknik Self Talk dalam Rational Emotive Behavioral Trtherapy (REBT)

Self-Talk adalah percakapan internal di mana orang berbicara mengenai segala sesuatu dengan dirinya sendiri saat individu atau seseorang menginterpretasikan kejadian-kejadian. *Self-Talk* juga merupakan bagian dari teknik yang berasal dari pendekatan (REBT). Menurut Nurodin dalam teori Albert Ellis pandangan REBT, seseorang beranggapan tidak masuk akal pada dirinya sendiri, *rational emotif behaviour therapy* karena berlandaskan atas dasar pemikirannya yang tidak rasional. Menurut Prilly dalam Davis menambahkan bahwa bila *Self-Talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional.(Yanti, 2023)

Self-talk secara tidak kita sadari mempunyai berbagai manfaat bagi kesehatan mental. Saat kita mulai berbicara dengan diri sendiri, artinya kita memahami keadaan yang saat ini kita alami. Dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggunakan *self-talk* positif, diri sendiri memproses situasi dan dapat memutuskan langkah selanjutnya. Setelah menerapkan *self-talk*, kita secara alami menjadi lebih mengenal diri kita sendiri, yang pada akhirnya meningkatkan pemahaman diri dan mengurangi kecemasan pada anak.

Self-talk dapat juga diartikan sebagai sikap mental yang memasukkan pemikiran, perkataan, dan gambaran konstruktif ke dalam perkembangan pikiran seseorang. Diaman Pikiran yang dihadirkan adalah kebahagiaan, kegembiraan, kesehatan dan kesuksesan dalam segala situasi dan tindakan. Berpikir merupakan suatu sikap mental yang mengharapkan hasil yang bermanfaat dan bermanfaat. *Self talk* ini memiliki beberapa manfaat, menurut para ahli salah satunya yaitu Waidi mengatakan bahwa semakin tinggi frekuensi dan intensitas *self talk* positif maka akan semakin baik bagi orang yang berkemauan keras.(Putri et al., 2022)

2.2.6. Manfaat Teknik *Self Talk*

Menurut William manfaat teknik *self talk* dalam kehidupan sehari-hari adalah :

- 1) Alat bantu dalam mengambil keputusan

Dengan merenungkan di tempat yang tenang, lalu berusaha mendengarkan kata hati kita, adalah cara ampuh dalam mengambil suatu keputusan dengan mandiri.

- 2) Mengenal diri sendiri

Kita dapat akrab dengan diri kita sendiri , sehingga kita tidak mampu dipengaruhi oleh orang lain dan kita dapat mandiri dan berkomitmen.

- 3) Berinteraksi dengan orang lain

Dengan adanya rasa percaya diri kita mampu berinteraksi dengan orang lain dalam memenuhi suatu kebutuhan kita.

- 4) Saran pengendalian diri

Dengan berbicara dengan diri sendiri, seseorang dengan mudah mengendalikan pikirannya yang tidak baik dan mencegah seseorang dalam mengambil keputusan yang salah. Karena ketika kita memutuskan suatu keputusan dalam kondisi pikiran yang baik maka sesuatu hal baik dalam menentukan keputusan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya teknik *self talk* maka siswa dapat mengetahui dengan sadar sifat masalah yang sedang dihadapi sehingga masalah dapat terselesaikan dengan pemahaman yang baru, serta siswa juga mampu mengendalikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pikirannya sesuai apa yang di inginkan agar mampu mengambil keputusan secara mandiri.

2.2.7. Proses Teknik Self Talk

Self-talk merupakan bagian dari *Rational Emotional Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk membantu klien/konseli mengidentifikasi dan memahami emosi, pikiran, dan perilaku yang tidak rasional. Proses terapi ini mengajarkan mereka yang mencari nasihat untuk menerima bahwa perasaan, pikiran, dan perilaku dihasilkan dan diungkapkan secara verbal oleh konseli itu sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konsultan untuk membantunya dalam memecahkan masalah. Ada beberapa tahapan yang harus diselesaikan oleh konselor dan konseli sebagai berikut:

- a. Tahap pertama, proses penerima nasihat ditampilkan dan diakui sebagai tidak logis dan tidak rasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa mereka menjadi tidak rasional. Pada tahap ini, konseli diajari bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah keadaan.
- b. Tahap kedua, konseli dibantu untuk percaya bahwa mereka dapat menantang dan mengubah pikiran dan perasaan negatif tersebut. Selama fase ini, konseli mempertimbangkan ide-ide untuk menetapkan tujuan yang masuk akal. Konselor juga mendiskusikan pemikiran-pemikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang mempertanyakan keabsahan pemikiran tentang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
- c. Tahap ketiga dan terakhir ini, konselor secara terus menerus mengembangkan pemikiran rasional dan mengembangkan filosofi hidup yang rasional agar konseli tidak terjebak dalam permasalahan yang disebabkan oleh pemikiran yang irasional. (Putri et al., 2022)

2.2.8. Defenisi Kecemasan Akedemik

Setiap orang yang normal pasti mengalami rasa takut atau cemas. Kecemasan bisa terjadi kapan saja, dan salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan dan berkepanjangan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecemasan adalah keadaan khawatir atau ragu. Penjelasan mengenai kecemasan (*anxiety*) menurut para ahli adalah sebagai berikut.

- a. James Tangkudung dan Apta Mylsidayu. Kecemasan merupakan salah satu dari Gejala kejiwaan yang berhubungan dengan perasaan negatif .

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Leitenberg. Kecemasan merupakan salah satu dari gejala psikologis yang berhubungan dengan emosi negatif. Kecenderungan yang dipelajari untuk merespons ketakutan kognitif dan fisik dalam situasi kompetitif.
- c. Straub dalam Husdarta. Ketakutan merupakan respon situasional terhadap berbagai rangsangan yang menimbulkan stres.
- d. Dadang Hawari. Kecemasan adalah suatu kelainan alami, suatu emosi (afek) yang ditandai dengan perasaan takut dan kekhawatiran yang mendalam dan terus-menerus, yang tidak mengalami gangguan apa pun ketika menilai kenyataan; kepribadiannya tetap (tidak). mengalami kepribadian ganda/kepribadian ganda, dan perilaku mungkin mengalami gangguan, namun masih dalam batas normal.(Fikri & Darma, 2018)

Teori psikoanalitik berasumsi bahwa penyebab ketakutan bersifat internal dan tidak disadari. Freud menjelaskan bahwa rasa takut adalah fungsi ego yang mengingatkan orang akan kemungkinan bahaya yang akan datang dan memungkinkan mereka mempersiapkan respons adaptif yang tepat. Nelson-Jonew dan Corey menyatakan bahwa perilaku emosional rasional merupakan pendekatan kognitif-perilaku yang menekankan bahwa perilaku bermasalah masyarakat disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional.(Sinthia, 2017)

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti, kekhawatiran dan ketakutan, yang dialami dalam berbagai tingkatan. Kecemasan merupakan perasaan khawatir atau takut berlebihan yang terjadi dalam diri seseorang. Demikian pula, cara mengungkapkan rasa takut juga tidak jauh berbeda. Ketakutan muncul dari rasa takut tidak punya teman dan merasa tidak berdaya dan penuh ancaman. Ketakutan selalu disertai dengan permusuhan mendasar yang muncul dari perasaan marah, kecenderungan mengantisipasi bahaya yang ditimbulkan oleh orang lain, dan curiga terhadap orang lain. Ketakutan dan permusuhan membuat orang lain percaya bahwa mereka perlu dijaga untuk menjamin keselamatan mereka.(Suarti et al., 2020)

Kecemasan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan gangguan psikologis yang ditandai dengan ketakutan, kekhawatiran tentang masa depan, kekhawatiran terus-menerus, dan kegugupan. Selain itu, kecemasan terkadang disebut sebagai gangguan mental ketika perasaan takut menghalangi individu menjalani kehidupan sehari-hari dan melakukan aktivitas produktif. secara umum kecemasan dapat mempengaruhi kepada : 1) Secara emosional, ketika seseorang mempunyai ketakutan yang intens dan disadari; 2) Secara kognitif,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ketika seseorang memiliki kemampuan yang meresap untuk berpikir jernih dan menyelesaikan masalah, sering kali berdampak pada kemampuan untuk mengatasi persyaratan dan kondisi lingkungan. 3) Psikologis, yaitu respon tubuh terhadap rasa takut yang dinyatakan dalam bentuk pengerasan dalam suatu tindakan, baik tindakan itu diinginkan atau tidak. (Suarti et al., 2020)

Salah satu ketakutan yang muncul pada anak adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan takut terhadap apa yang akan terjadi, perasaan ini menghalangi Anda dalam menyelesaikan berbagai tugas dan aktivitas akademik. Kecemasan akademik pada anak disebabkan oleh tekanan akademik yang disebabkan oleh permasalahan yang berkaitan dengan proses belajar mengajar atau kegiatan belajar. Tekanan akademis yang biasanya dihadapi anak meliputi ujian, persaingan untuk mendapatkan nilai, tuntutan waktu, guru, lingkungan kelas, karier, dan masa depan. Sedangkan persyaratan akademik merupakan kegiatan sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan generasi muda. Sebaliknya jika tugas sekolah yang ditetapkan melebihi potensi yang dimiliki remaja, maka dapat menimbulkan kecemasan akademik pada anak. (Kusumawardhani, 2014)

Kecemasan akademik dimaknai berbeda-beda oleh para ahli. Mato & Navi menyatakan bahwa kecerdasan akademik adalah perasaan beban mental atau tekanan mengenai situasi sekolah yang diakibatkan oleh persepsi yang negatif. Kecemasan akademik mungkin dialami oleh anak di sekolah yang dapat dilihat dari beberapa gejala tertentu. Cassidy & Johnson menyatakan bahwa kecemasan akademik dapat dikenali dari tiga gejala: gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala fisik. (Batusangkar, 2015)

Menurut Valiante dan Pajares, kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan takut terhadap apa yang akan terjadi. Emosi ini mengganggu penyelesaian berbagai tugas dan aktivitas akademik. Ottens menjelaskan bahwa kecemasan akademis mengacu pada terganggunya pola pikir dan respon fisik dan perilaku karena kemungkinan bahwa kinerja anak tidak akan dievaluasi dengan baik ketika diberi tugas akademis. Perasaan akan bahaya, ketakutan, dan ketegangan akibat tekanan di sekolah disebut juga dengan *school cemas*. Kecemasan akademis paling sering dialami selama latihan yang bersifat rutinitas dan diharapkan anak dalam kondisi sebaik mungkin saat performa ditunjukkan, serta saat sesuatu yang dipertaruhkan bernilai sangat tinggi, seperti tampil di depan orang lain. Cara

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seseorang merasakan kecemasan dapat terjadi secara bertahap sejak awal timbulnya kecemasan (misalnya rasa gugup saat harus membacakan suara di depan kelas). Gangguan parah yang dialami seseorang mengkonfirmasi terjadinya kepanikan dan kesulitan dalam fungsi normal.(Ishtifa, 2016)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan suatu dorongan mental dan emosional yang terjadi pada individu tanpa suatu alasan yang nyata, disertai rasa takut akan bahaya atau ancaman yang akan datang, serta adanya tekanan untuk melakukan berbagai tindakan yang dapat mengakibatkan terganggunya pola pikir dan reaksi serta tindakan fisik.

2.2.9. Karakteristik Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik terjadi karena anak memiliki pola pikir yang tidak logis. Pola pikir ini berdampak sangat kuat terhadap emosi dan pada akhirnya berujung pada perilaku maladaptif yang artinya anak tidak lagi mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan keadaan sekelilingnya secara wajar.(Sari, 2013)

Ottens berpendapat bahwa ada empat karakteristik yang ada pada kecemasan akademik yaitu sebagai berikut:

a. Pola kecemasan - yang menimbulkan aktivitas mental

Anak menunjukkan pemikiran, persepsi, dan asumsi yang mengarah pada kesulitan akademik yang mereka hadapi. Ada tiga aktivitas mental yang terlibat.

- 1) Kekhawatiran. Anak takut karena menganggap semua yang dilakukannya salah.
- 2) *Self-talk* yang maladaptif. Anak berbicara kepada dirinya sendiri sepanjang hari, yang merupakan suatu bentuk dialog sadar. Ingatan diri, instruksi diri, pemberkatan diri, dan cinta terhadap sesuatu adalah bentuk dialog sadar. Namun, berbicara diam-diam kepada siswa yang sedang cemas dalam belajar, yang seringkali ditandai dengan kritik diri yang keras, menyalahkan diri sendiri, dan *self-talk* yang panik, kemungkinan besar akan menimbulkan perasaan cemas, melemahkan rasa percaya diri, dan membingungkan siswa dalam Memecahkan masalah.
- 3) Anak kurang mengembangkan pemahaman dan keyakinan tentang diri mereka sendiri dan dunia mereka. Anak memiliki kesalahpahaman tentang pentingnya masalah yang dihadapi. Bagaimana memperkuat harga diri, menemukan cara terbaik untuk memotivasi dan mengatasi rasa takut, serta mengisolasi keyakinan salah yang menjamin adanya ketakutan akade

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Perhatian diarahkan ke arah yang salah

Pekerjaan sekolah seperti membaca buku, mengerjakan ulangan, atau mengerjakan pekerjaan rumah memerlukan konsentrasi penuh. Anak yang cemas terhadap tugas sekolah kehilangan perhatian. Perhatian dapat dialihkan oleh gangguan eksternal (tindakan anak lain, jam, suara keras) atau gangguan internal (khawatir, melamun, reaksi fisik).

- c. Distress secara fisik

Perubahan pada tubuh disertai dengan kecemasan - ketegangan otot, berkeringat, peningkatan detak jantung, tangan gemetar. Aspek fisik dan emosional dari rasa takut terganggu ketika rasa takut diartikan sebagai bahaya atau menjadi fokus perhatian dalam penelitian akademis yang sedang berlangsung.

- d. Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviors*)

Anak yang cemas secara akademis sering kali memilih perilaku yang menyebabkan dirinya kesulitan. Perilaku anak menciptakan situasi akademik yang tidak pantas. Penghindaran (penundaan) sangat umum terjadi karena menyajikan tugas yang tidak lengkap atau nilai siswa mengakibatkan fungsi yang berbeda (misalnya, berbicara dengan teman saat belajar). Anak yang cemas mungkin juga berusaha keras menjawab soal ujian atau terlalu berhati-hati untuk menghindari kesalahan dalam ujian.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan akademik meliputi pola-pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, perhatian yang menunjukkan arah yang salah, distress secara fisik dan perilaku yang kurang tepat. (Ishtifa, 2016)

2.2.10. Faktor Penyebab Kecemasan Akademik

Kecemasan pada anak merupakan penghambat keberhasilan akademik anak. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat ketakutan anak terhadap sekolah. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah jenis kelamin. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kecemasan akademik yang berbeda, dan memori kerja dapat memengaruhi kecemasan.

Owen dkk menunjukkan bahwa memori kerja merupakan faktor penting dan dapat mempengaruhi kekhawatiran. Hal ini berkaitan dengan cara kerja otak. Regulasi emosi juga mempengaruhi tingkat kecemasan anak. Faktor selanjutnya yang mempengaruhi tingkat kecemasan sekolah pada anak adalah pola asuh orang tua, yaitu pola

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

asuh orang tua dan pengasuh. Dukungan sosial dan strategi penanggulangan merupakan faktor tambahan yang mempengaruhi tingkat kecemasan akademik anak. budaya yang berbeda. Beberapa penjelasan di atas menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik anak adalah jenis kelamin, memori kerja, regulasi emosi, pola asuh, coping, dan dukungan sosial.(Batusangkar, 2015)

Secara umum, anak mengalami berbagai tingkat kecemasan akademik yang berbeda. Itu disebabkan, ada beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu:

- a. Faktor internal dari aspek kognitif, seperti keterbatasan kemampuan/kompetensi anak, dan faktor internal dari aspek emosional, seperti sikap sensitif, mudah tersinggung, apatis, acuh tak acuh, dan tidak stabil. aspek psikomotorik seperti kondisi kesehatan, penyakit, ketidakmampuan dan gangguan alat indera.
- b. Faktor eksternal, yaitu pengaruh lingkungan keluarga, yaitu tuntutan keluarga, keadaan sosial keluarga, status dan pendidikan keluarga. Lingkungan sekolah dipengaruhi oleh permasalahan sosial yang terjadi di sekolah dan ruang kelas, seperti ancaman terhadap teman di sekolah, pengelolaan kelas yang tidak tepat oleh guru, tidak terciptanya suasana yang baik, dan gagal memotivasi siswa, antara lain kurangnya perhatian dari pihak-pihak yang terlibat. Di sisi lain, terdapat kondisi dan lingkungan yang mengecualikan anak, status sosial, lingkungan masyarakat seperti tempat tinggal yang umumnya tidak mendukung atau memotivasi anak, bahkan mengancam keadaan anak.(Suarti et al., 2020)

Menurut Cahyaningtyas, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik. Ini adalah sebagai berikut:

- a. *Fear of evaluation* (Takut akan evaluasi)

Ketakutan terhadap penilaian mengacu pada kekhawatiran anak terhadap penilaian yang dilakukan oleh guru, orang tua, teman sebaya, dan lain-lain. Misalnya anak takut melakukan kesalahan saat membacakan materi di kelas, takut dimarahi guru, takut mempermalukan diri sendiri di depan kelas saat menyampaikan materi, dan jika melakukan kesalahan mendapat hukuman dari gurunya .

- b. *Behavioral manifestation* (Perilaku Manifestasi)

Ketakutan ini memanifestasikan dirinya dalam berbagai cara. Dengan kata lain: (1) Secara fisiologis di lihat dari, tangan berkeringat, nafas cepat, muka memerah, mudah tersinggung,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

detak jantung meningkat, suara pelan, gelisah, gagap, gemetar, sakit perut, dan lain-lain. (2) Perilaku, Contoh perilaku tersebut antara lain: kecenderungan untuk menghindari tugas yang diberikan, tidak bersekolah atau tidak masuk sekolah, dan prestasi akademik yang buruk. (3) Emosional dan kognitif, seperti: Contoh: Gugup sebelum dan selama pelajaran, panik dan cemas saat ujian, rasa khawatir yang berlebihan, gelisah, pikiran negatif, perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas, dll.

c. *Memory interference* atau gangguan memori

Faktor gangguan daya ingat merupakan keadaan yang mengganggu proses belajar anak, seperti menurunnya konsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, dan menurunnya kemampuan berpikir. (Riadi, 2023)

2.2.11. Jenis Kecemasan Akademik

Menurut Rehman, kecemasan akademik diklasifikasikan menjadi tiga jenis tergantung pada tingkatannya:

- a. Kecemasan Akademis Berat. Kecemasan akademis ini mengacu pada ketakutan seseorang yang tidak realistis, seperti perasaan gagal dalam suatu mata pelajaran di suatu lembaga pendidikan. Ini seperti merasa tidak nyaman ketika seorang guru atau instruktur masuk ke kelas. Hal ini menunjukkan bahwa emosi negatif cenderung menyebabkan orang mengalami kecemasan akademik yang parah.
- b. Kecemasan Akademik Sedang Tingkat kecemasan ini merupakan prasyarat untuk lingkungan belajar yang sukses hal ini mendukung adanya motivasi pada anak. Hal ini menciptakan gagasan bahwa jika anak tidak belajar untuk ujian, maka anak akan gagal. Mereka akan melakukan yang terbaik meskipun dia tidak pandai dalam hal itu.
- c. Kecemasan Akademis Ringan Tingkat kecemasan ini dapat menjadi kekuatan demotivasi bagi anak. Misalnya, gagasannya adalah ketika seorang guru memasuki suatu kelas, ia tidak memarahi anak-anak yang tidak disiplin di depan teman-teman sekelasnya. Atau tampaknya anak melakukan terlalu banyak upaya untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Berbeda dengan pendapat diatas Alwisol mengungkapkan kecemasan akademik diklasifikasikan menjadi tiga jenis berdasarkan sumbernya:

a. Ketakutan Realistis (*Realistic Fear*)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ketakutan ini menambah ketakutan akan bahaya nyata di dunia luar. Ketakutan ini menyebabkan kecemasan neurotik dan kecemasan moral.

b. Ketakutan Neurotik

Ketakutan ini adalah ketakutan akan hukuman yang dijatuhkan oleh orang tua atau seseorang yang ditakuti ketika seseorang secara naluriah melakukan sesuatu sesuai keinginannya dan yakin bahwa dia akan dihukum. Hukuman dan orang yang memberikan hukuman sepenuhnya hanya khayalan.

c. Ketakutan Moral

Ketakutan ini bertambah ketika seseorang melanggar nilai-nilai yang ditetapkan oleh orang tuanya. Ketakutan ini sekilas tampak serupa, namun keduanya berbeda pada prinsipnya yang terletak pada tataran pemikiran rasional dan memikirkan masalah akibat adanya energi superego. Pada kecemasan neurotik, seseorang berada dalam keadaan tertekan dan terkadang panik, sehingga tidak dapat berpikir jernih, dan energinya menimbulkan gangguan antara khayalan dan nyata. (Riadi, 2023)

2.2.11. Kecemasan Dalam Prespektif Islam

Kecemasan dapat diartikan sebagai sistem ego seseorang yang terkait dengan situasi yang dianggap berbahaya, yang memungkinkan orang tersebut mempersiapkan respons yang adaptif. Menurut penelitian psikologi Islam, ketakutan sendiri digambarkan sebagai emosi ketakutan berdasarkan Al-Quran. Lebih lanjut Abdul Hashim menjelaskan bahwa kata khassyah dan turunannya disebutkan sebanyak 39 kali dalam Al-Quran. Takut di sini maksudnya lebih dari takut kepada Allah SWT, takut akan azab, dan takut tidak mendapat keridhaan Allah. Ayat Alquran surat al-Baqarah ayat 155 juga menjelaskan bahwa manusia akan diuji dengan ketakutan yang arti ayatnya adalah sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 155).

Kesimpulan yang bisa diambil dari penjelasan pengertian kecemasan di atas bahwa kecemasan yang menjadi pembahasan dalam penelitian ini memiliki makna takut yang irrasional, dan dialami

semua individu serta merupakan respon alami individu atas suatu peristiwa, reaksi emosi takut itu membuat perasaan yang tidak nyaman, sehingga bisa bermanifestasi terhadap perilaku individu tersebut.(Nugraha, 2020)

2.3.3 Konsep Operasional

Efektivitas yang diteliti dalam penelitian ini adalah kemampuan intervensi konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan akademik pada anak. Efektivitas metode ini diukur dengan mengevaluasi seberapa baik metode tersebut dapat mengatasi kecemasan akademik pada anak panti asuhan as-shohwah. Secara operasional efektivitas konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) terhadap kecemasan akademik diukur dengan mengevaluasi variable independen (Konseling REBT) terhadap variable dependen (Kecemasan Akademik).

Tabel 2.2.
Konsep Operasional

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Efektivitas Konseling <i>Rational Emotive Behavioral Therapy</i> (REBT)	Ketetapan sasaran	- Monitoring - Evaluasi terhadap sasaran
	Teknik <i>Self Talk</i>	- Konseli diajari bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah keadaan . - Konseli dibantu untuk percaya diri . - Konselor secara terus menerus mengembangkan pemikiran rasional pada konseli .
Kecemasan Akademik	Faktor Internal	- aspek kognitif (keterbatasan kemampuan/kompetensi anak) - aspek emosional (sikap sensitif, mudah tersinggung, apatis, acuh tak acuh) - psikomotorik (kondisi kesehatan, penyakit, ketidakmampuan dan gangguan alat indera)
	Faktor Eksternal	Lingkungan sekolah (ancaman terhadap teman di sekolah, pengelolaan kelas yang tidak tepat,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

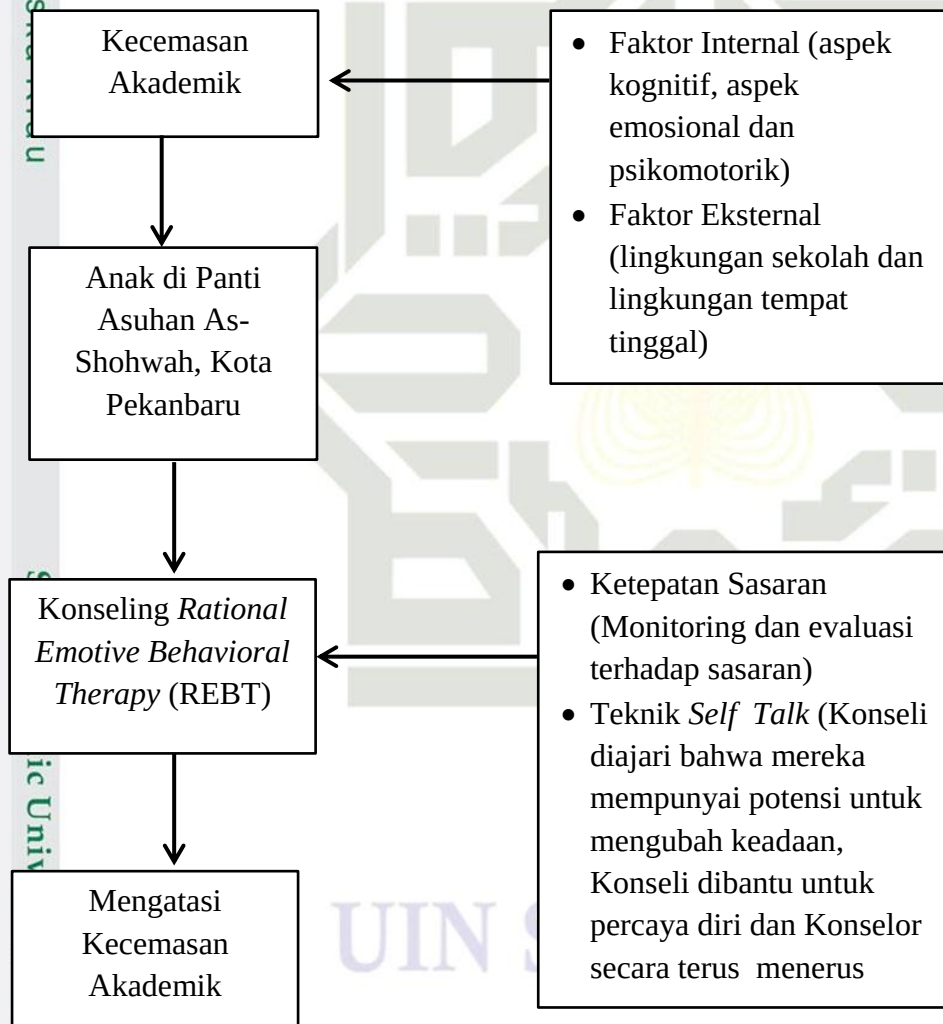
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		tidak terciptanya suasana yang baik, dan kurangnya perhatian dari pihak-pihak yang terlibat) • Lingkungan tempat tinggal
--	--	--

2.4. Kerangka Pemikiran

Gambar 2.1
Kerangka Pemikiran





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

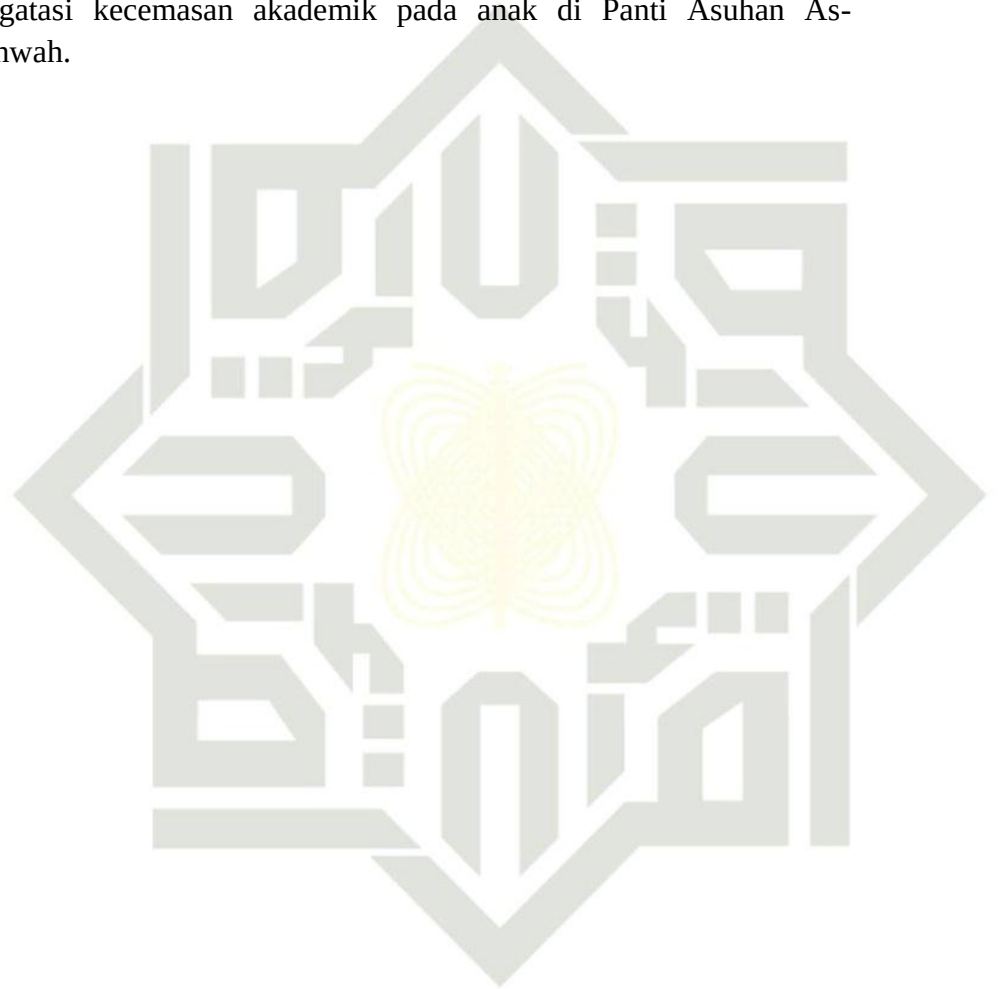
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.5. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas, maka dapat diangkat hipotesis dari penelitian ini yaitu:

Ha : Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) efektif mengatasi kecemasan akademik pada anak di Panti Asuhan As-Shohwah.

Ho : Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) tidak efektif mengatasi kecemasan akademik pada anak di Panti Asuhan As-Shohwah.



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Menurut Emory, penelitian eksperimen adalah suatu bentuk khusus dari penelitian yang dirancang untuk menentukan apa saja variabel-variabelnya dan bagaimana hubungannya satu sama lain. Menurut konsep klasik, eksperimen adalah penelitian yang mengetahui pengaruh suatu variabel perlakuan (variabel bebas) terhadap suatu variabel pengaruh (variabel terikat).

Pengertian lainnya adalah penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel-variabel yang datanya belum ada, sehingga memerlukan proses manipulasi dengan memberikan perlakuan/perlakuan tertentu kepada subjek penelitian. Penelitian yang kemudian diamati/diukur (data masa yang akan datang). Penelitian eksperimen juga merupakan penelitian yang sengaja dilakukan oleh peneliti dengan memberikan perlakuan-perlakuan tertentu kepada subjek penelitian sehingga menimbulkan suatu peristiwa/situasi tertentu yang hasilnya diteliti.

Penelitian eksperimen merupakan penelitian hubungan sebab akibat (sebab-akibat) yang pembuktiannya diperoleh melalui perbandingan sebagai berikut: kelompok eksperimen (kelompok yang mendapat perlakuan) dan kelompok kontrol (kelompok yang tidak mendapat perlakuan). (Jaedun, 2011)

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan akademik sebagai variabel yang diteliti dan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) sebagai variabel yang menjadi fokus intervensi. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan alat analisis penelitian yang relevan. Tahap penelitian ini terdiri dari penyebaran kuesioner kepada 8 responden, dengan rincian 4 responden pada kelompok eksperimen (kelompok yang mendapat perlakuan) dan sisanya 4 responden pada kelompok kontrol (kelompok yang tidak menerima perlakuan).

Desain penelitian yang digunakan adalah two-group pretest-posttest design yang bertujuan untuk membandingkan perubahan respon pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan cara membandingkan hasil kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Pada tahap pertama, kelompok eksperimen dan kontrol diberikan kuesioner pretest untuk mengukur tingkat kecemasan akademik mereka. Kelompok eksperimen kemudian mendapat intervensi Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) selama jangka waktu tertentu, sedangkan

kelompok kontrol tidak menerima intervensi tersebut. Kuesioner post-test kemudian diberikan untuk membandingkan dan menentukan apakah intervensi yang diterapkan mempunyai pengaruh atau tidak.(Hikmawati, 2020)

Tabel 3.1. Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>	Perbandingan
E	O ₁	X	O ₂	E
K	O ₁	-	O ₂	K

Keterangan:

E = Kelompok Eksperimen

K = Kelompok Kontrol

O₁ = Pengukuran awal (*Pretest*)

X = Diberi perlakuan

- = Tidak diberi perlakuan

O₂ = Pengukuran akhir (*Posttest*)

3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Peneliti memilih lokasi yang strategis untuk melakukan kegiatan penelitian, terutama untuk mengamati fenomena atau kondisi aktual yang terjadi pada subjek penelitian. Oleh sebab itu penelitian akan dilakukan di Panti Asuhan As-Shohwah Kota Pekanbaru.

b. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada awal bulan januari yaitu setelah proposal diseminarkan. Waktu penyusunan proposal adalah pada minggu pertama bulan januari dan kemudian diseminarkan pada minggu keempat bulan februari. Pelaksanaan penelitian yang berupa intervensi atau pemberian perlakuan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yang dilaksanakan pada minggu pertama bulan januari dengan melakukan intervensi sebanyak 8 kali, yang dilakukan 2 kali dalam sepekan selama satu bulan. Kemudian selanjutnya pada bulan maret peneliti melakukan analisis hasil pada data yang diperoleh dari penelitian ini.

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan kelompok yang terdiri dari orang, peristiwa, atau objek yang ingin diteliti oleh peneliti. (Adnyana, 2021) Populasi dalam penelitian ini adalah anak yang panti asuhan yang duduk dibangku smp, yang teridentifikasi memiliki kecemasan akademik. Dari hasil observasi awal, penyebaran angket kecemasan akademik, dan wawancara dengan pengurus panti bahwasananya ada beberapa anak yang mengalami kecemasan akademik.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang mewakili seluruh karakteristik populasi. Oleh karena itu, ukuran sampel akan selalu lebih kecil atau sama dengan populasi (Ahmad 2017). Menurut Roscoe bahwa dalam penelitian eksperimen dengan control tetap, dapat menggunakan sampel kecil antara 10-20 orang. Selain itu menurut Gladding bahwa jumlah ideal anggota kelompok antara 8-12 orang masih memungkinkan setiap anggota memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri mereka tanpa perlu membentuk sub-kelompok. Maka dari itu, peneliti menentukan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 orang dari jumlah sampel yang akan dibagi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Jadi ketika Dengan meneliti semua anak dipanti tersebut tentu peneliti harus menyediakan waktu dan tenaga yang banyak. Oleh karena itu, peneliti dalam kegiatan penelitiannya dibenarkan untuk menggunakan sampel (contoh) yang dapat mewakili populasi penelitian tersebut.

Dalam konteks penelitian ini, mengingat jumlah populasi yang cukup banyak yaitu 40 orang dan keterbatasan waktu yang ada, maka peneliti memilih untuk menggunakan *purposive sampling* dalam menentukan sampel. Pengambilan sampel jenis ini. Maka ditetapkan karakteristik sampel sebagai berikut:

- Anak di Panti Asuhan As-Shohwah, Kota Pekanbaru.
- Anak yang menempuh pendidikan tingkat SMP.
- Anak yang mengalami kecemasan akademik di lingkungan sekolah.
- Anak yang bersedia dijadikan sampel.

Mengacu pada karakteristik sampel yang telah ditentukan, maka jumlah anak di panti asuhan as-shohwah yang sedang menempuh pendidikan di tingkat SMP adalah berjumlah 14 orang. Karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen sederhana, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 8 orang anak.

Setelah menentukan jumlah sampel, maka selanjutnya adalah dengan membagi sampel menjadi dua kelompok penelitian yaitu kelompok

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen yang akan diberikan treatment berupa konseling *Rational emotive Behavior Therapy* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment. Pembagian sampel pada kelompok penelitian dilakukan dengan cara anak yang menjadi sampel sebanyak 8 orang diarahkan untuk menghitung 1-8. Anak yang mendapatkan angka ganjil masuk pada kelompok eksperimen sedangkan yang mendapatkan angka genap masuk pada kelompok kontrol. Sehingga didapatkan masing-masing sampel sebanyak 4 orang pada setiap kelompok penelitian.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang diperlukan, peneliti menggunakan instrumen berupa angket. Angket merupakan instrumen penelitian yang berisi serangkaian pernyataan yang dirancang untuk mengumpulkan data atau informasi untuk dijawab oleh responden (Makbul, 2021). Angket penelitian ini disusun dan digunakan untuk mengetahui kecemasan akademik pada anak panti. Angket tersebut disebarakan kepada anak panti/ sampel bersifat tertutup, artinya anak panti memilih jawaban yang disediakan yang dianggap paling sesuai dengan pribadinya dan tidak diberi kesempatan untuk menyusun kalimat jawaban sendiri.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena atau gejala sosial yang terjadi secara spesifik oleh peneliti sebagai variabel penelitian. Variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai dasar dalam menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan.

Dalam angket ini terdiri atas 25 item pertanyaan untuk variabel kecemasan akademik, yang diungkapkan melalui empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak setuju (STS).

3.5 Validitas

Validitas adalah ketelitian dan atau ketepatan suatu alat/instrumen penelitian dalam mengukur apa yang ingin diukur oleh penelitian. (Sugeng, 2014) Pengukuran ini dilakukan melalui analisis hubungan antara skor masing-masing item dengan skor keseluruhan. (Agung & P. Zarah, 2016). Validitas sebuah tes dikatakan valid apabila tes tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur. Dalam penelitian ini untuk pengujian validitas butir soal digunakan *Model Rasch*. Uji validitas ini dilakukan dengan bantuan *software Winsteps* versi 5.6.4. Hal yang dilihat adalah berdasarkan nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)*, *Outfit Z-*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Standard (ZSTD), dan *Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)*. Menurut Sumintono & Widhiarso, soal yang valid/*fit* minimal memenuhi salah satu kriteria sebagai berikut:

- a. Nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* yang diterima: $0,5 < MNSQ < 1,5$
- b. Nilai *Outfit Z-Standard (ZSTD)* yang diterima: $- 2,0 < ZSTD < + 2,0$
- c. Nilai *Point Measure Corelation* yang diterima: $0,4 < Pt-Measure Corr < 0,8$

Instrumen diuji validitasnya dengan memberikan angket kepada 40 responden yang bukan merupakan mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam. Selanjutnya data diolah menggunakan bantuan *software Winsteps* versi 5.6.4. Tindakan ini bertujuan untuk menentukan kevalidan angket yang akan digunakan.

Setelah melakukan uji validitas pada 25 pernyataan, setiap pernyataan menunjukkan variasi jawaban yang berbeda. Ketentuan validitas pernyataan pada setiap aitem minimal memenuhi satu kriteria nilai MNSQ, nilai ZSTD dan nilai *Pt-Measure Corr* maka pernyataan tersebut dianggap valid. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setiap pernyataan dalam angket kecemasan akademik valid karena setiap pernyataan memenuhi kriteria nilai MNSQ, nilai ZSTD dan nilai *Pt-Measure Corr*. Oleh karena itu, angket tersebut dapat digunakan dalam penelitian.

3.6. Reliabilitas

Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen penelitian tersebut memiliki hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur. Semakin reliabel suatu tes memiliki persyaratan maka semakin yakin kita dapat menyatakan bahwa hasil tes mempunyai hasil yang sama ketika dilakukan kembali. (Budiasuti & Agustinus, 2018)

Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan analisis *Model Rasch* dengan program *Software Winsteps* versi 5.6.4 melalui tabel *Summary Statistic* yang memberikan informasi secara keseluruhan tentang kualitas responden secara keseluruhan dan juga kualitas instrumen yang digunakan maupun interaksi antara *person* dan *item*. Menurut Sumintono dan Widhiarso, klasifikasi nilai *Alpha Cronbach* (mengukur reliabilitas, yakni interaksi antara *person* dan *item* penelitian secara keseluruhan) dapat dilihat pada tabel 3.3. Sedangkan klasifikasi dari nilai *Person Reliability* dan *Item Reliability* dapat dilihat pada tabel 3.4. di bawah ini :

Tabel 3.2. Klasifikasi Nilai Alpha Cronbach

Nilai Alpha Cronbach	Kategori
< 0,50	Buruk
0,50 - 0,60	Jelek
0,60 - 0,70	Cukup
0,70 - 0,80	Bagus
> 0,80	Bagus Sekali

Tabel 3.3. Klasifikasi Nilai Person Reliability dan Item Reliability

Nilai Person Reliability dan Item Reliability	Kategori
< 0,67	Lemah
0,67 - 0,80	Cukup
0,80 - 0,90	Bagus
0,90 - 0,94	Bagus Sekali
> 0,94	Istemewa

Terdapat 25 aitem pernyataan pada angket kecemasan akademik yang diuji reliabilitasnya, di mana setiap aitem memiliki variasi jawaban yang berbeda-beda. Untuk menentukan kehandalan atau reliabilitas angket, digunakan standar nilai yang terdapat pada tabel diatas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa angket kecemasan akademik dinyatakan reliabel atau dapat diandalkan karena nilai *Alpha Cronbach* yang diperoleh adalah 0,85 yang termasuk kategori bagus sekali. Sedangkan nilai *Person Reliability* yang diperoleh adalah 0,84 yang termasuk kategori bagus, dan nilai *Item Reliability* yang diperoleh adalah 0,81 yang termasuk kategori bagus. Dengan demikian angket dapat digunakan dalam penelitian.

3.7 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data yang dikenal dengan uji N-Gain. Metode ini digunakan untuk mengevaluasi tingkat keefektifan suatu metode dalam konteks penelitian. Pada prosesnya dilakukan dengan membandingkan perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest*, kemudian membandingkannya dengan nilai maksimal yang dapat dicapai. Tujuan dari metode ini adalah untuk menilai seberapa efektif metode dalam mencapai perubahan yang diharapkan. Hasil dari perhitungan ini disebut sebagai *Normalized Gain (N-Gain Score)*, yang menunjukkan seberapa besar keefektifan metode atau perlakuan setelah diterapkan. Menurut Meltzer, rumus untuk faktor g (N-Gain) adalah:

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

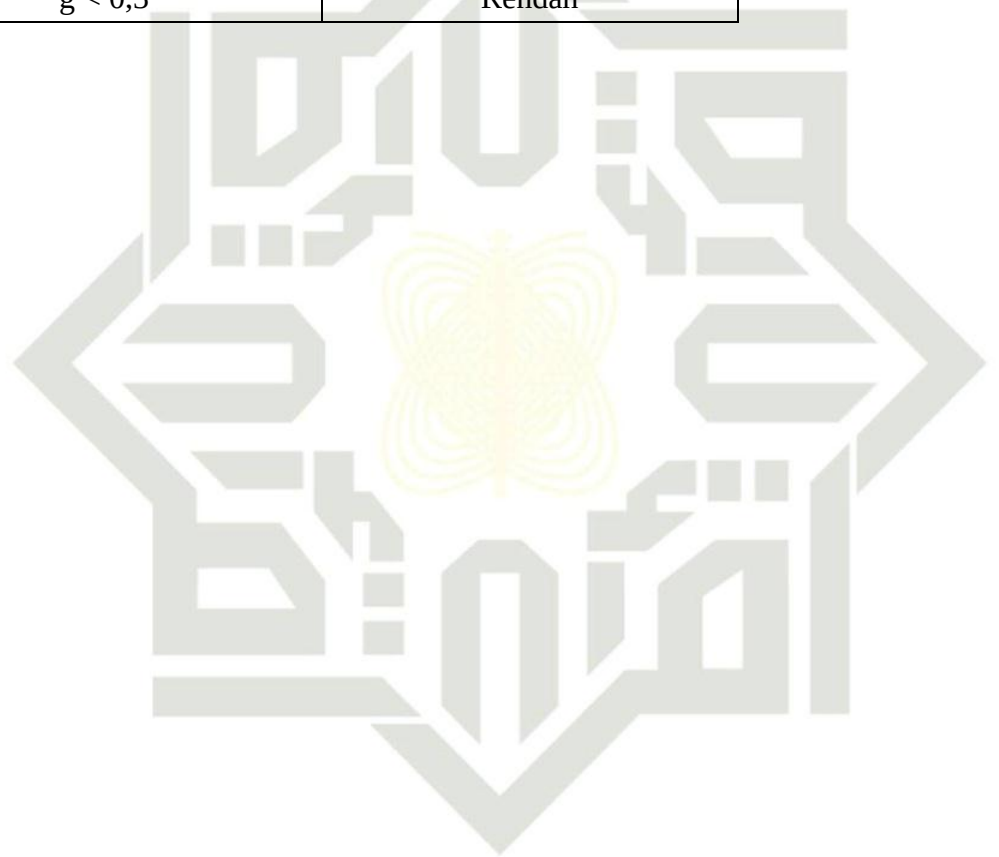
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$g = \frac{\text{Skor posttest} - \text{Skor pretest}}{\text{Skor ideal} - \text{Skor pretest}}$$

Keterangan: Skor *ideal* adalah nilai maksimal (tertinggi) yang dapat diperoleh.

Tabel 3.4 Perolehan Skor

Batasan	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

4.1. Profil Panti Asuhan Asshohwa

Panti Asuhan Asshohwa yang beralamat di Jl. Merpati Sakti, No.11 C, Kel. Simpang Baru Kec. Tampan, kota Madya Pekanbaru, didirikan oleh bapak H.Mahyudin DT.AA dan seorang mahasiswa UIN SUSKA RIAU bernama Asep Saepullah pada tahun 2002 ditandai dengan diterbitkannya surat izin operasional No.432/411.42/PEMSOS tertanggal 5 Agustus 2002 dengan mewakafkan tahanya ± 500m² untuk lokasi asrama dengan peralatan dan perlengkapan seadanya yang sangat jauh dari standar hidup yang layak, namun karena terdorong oleh semangat untuk membantu anak yatim, dan fakir miskin maka usaha ini dijalankan dengan penuh keikhlasan. Berawal dari kegiatan mengaji al-qur'an anak – anak inilah yang menjadi ide terbentuknya Yayasan Panti Asuhan As – shohwah. Dengan semangat dakwah yang kuat untuk berbuat kebaikan kepada sesama. Sepeninggal H. Mahyudin Datuk AA, pada tahun 2005, Panti Asuhan Asshohwa di amanahkan kepada adik kandungnya yang bernama Hj. Asparida dan dilanjutkan perjuangannya oleh Hj. Asparida hingga sekarang. Surat izin operasionalnya telah diperbaharui kembali pada tanggal 23 September 2013, menjadi No.994/441.42/PEMSOS//2013. Panti Asuhan sudah berhasil membeli tanah seluas ± 1500 m² dan membangun asrama permanen dengan kapasitas 40 orang anak asuh.

Seiring berjalannya waktu, banyak donator yang berdatangan memberikan sumbangan kepada Panti Asuhan ini. Sehingga selaku pengurus yang memiliki tanggung jawab besar untuk menjalankan amanah ini dengan optimal. Bermula dengan satu, dua bangunan telah dibangun. Kini telah bertambah pula bangunan-bangunan asrama Panti Asuhan As Shohwah yang diresmikan oleh Bapak Walikota Pekanbaru pada tanggal 10 Maret 2013, dan tiga pintu ruko sebagai usaha ekonomi produktif untuk membantu menopang biaya kehidupan panti.

Pada tahun 2009 Panti Asuhan As Shohwah Wilayah Riau Kota Pekanbaru menjalin hubungan kerja sama dengan Panti Sosial Bina Remaja (PSBR) “Rumbai” Pekanbaru yang didirikan oleh Departemen Sosial RI. Kerjasama ini disepakati oleh HJ. Asparida selaku ketua Panti Asuhan As Shohwah dan Drs. Erniyanto selaku ketua (PSBR). PSBR merupakan lembaga yang khusus dalam menangani anak yang nakal dan remaja putus sekolah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4.2. Visi Dan Misi

1. Visi

Menjadikan panti asuhan as-shohwah sebagai tempat pembinaan anak kaum dhu'afa, agar menjadi sumber daya manusia (SDM) yang mandiri, berilmu, dan berakhlakul karimah.

2. Misi

- a) Mengusahakan ketersediaan pangan, sandang, papan yang layak bagi anak asuh.
- b) Mengupayakan pendidikan formal anak sampai SMA.
- c) Memberikan bimbingan keagamaan, pengembangan minat dan bakat anak asuh.
- d) Membangun suasana lingkungan yang nyaman dan membina hubungan yang harmonis dengan masyarakat.

3. Tujuan

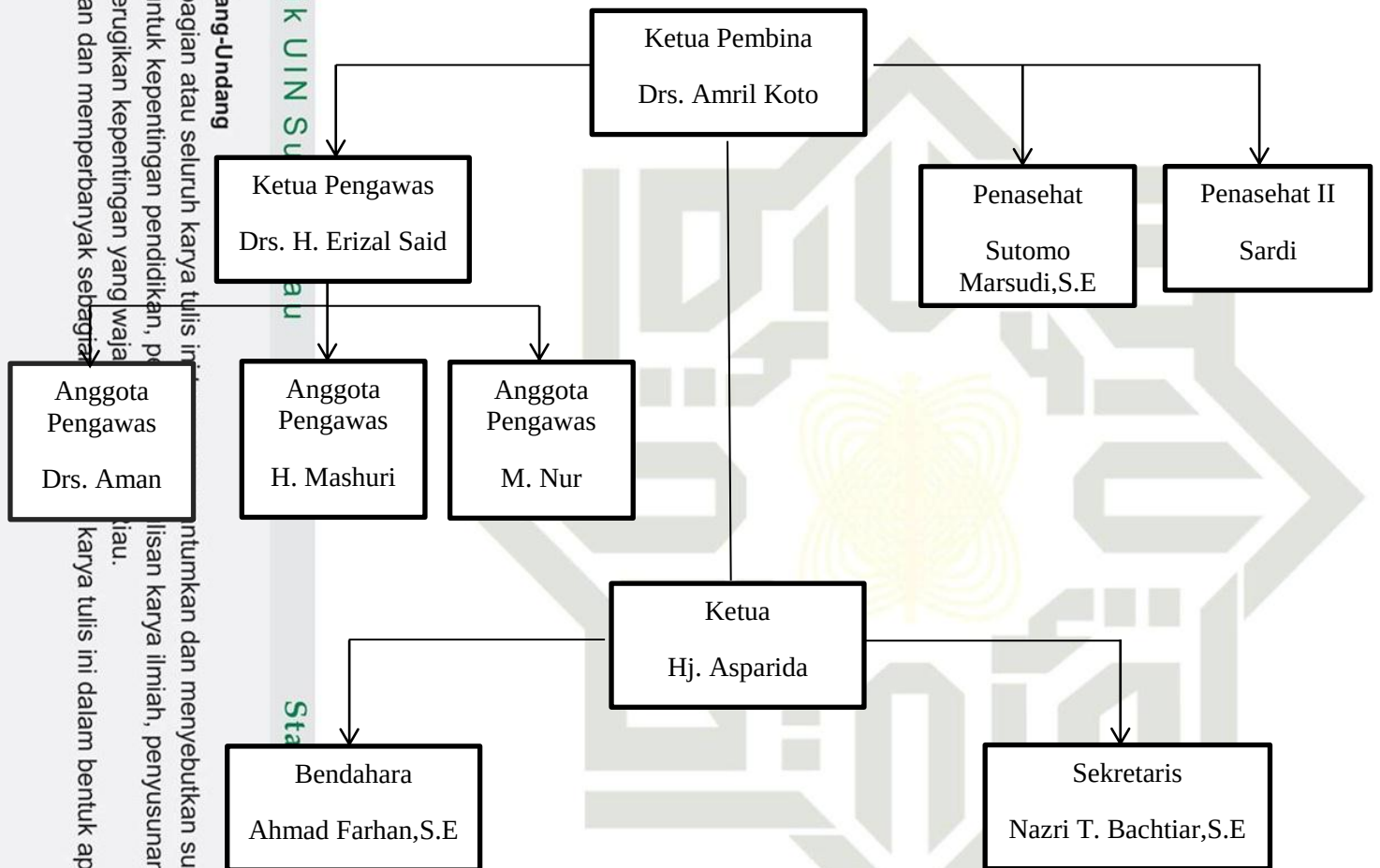
Memberdayakan anak kaum dhu'afa menjadi anak yang berkualitas dan bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

4. Sasaran

Anak fakir miskin dan anak yang terlantar yang menyandang masalah kesejahteraan sosial.

4.3. Struktur Kepengurusan Organisasi Panti Asuhan S-Shohwa

Gambar 4.1
Struktur Kepengurusan Organisasi
Panti Asuhan As- shohwa Pekanbaru



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini untuk tujuan komersial atau untuk penyaluran. 2. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4.4. Komponen Kegiatan Panti Asuhan As-Shohwah

Komponen kegiatan Panti Asuhan As-Shohwah untuk meningkatkan pembinaan dan kesejahteraan anak, antara lain:

Pengasuh

- a) Jumlah anak panti saat ini 40 orang anak yang terdiri dari 26 anak yang tinggal di dalam panti dan 15 anak tinggal diluar panti, dengan status fakir miskin, yatim dan piatu dengan rincian 4 anak laki-laki dan 22 orang perempuan dengan usia paling kecil 5 tahun dan paling besar 20 tahun.
- b) Memakai system asrama
- c) Anak-anak mendapatkan sarapan pagi, makan siang, dan makan malam sesuai dengan standar gizi dan keuangan panti melalui dapur umum.
- d) Anak-anak mendapatkan pakaian harian, pakaian untuk lebaran, pakaian sekolah dan pakaian untuk memenuhi undangan.

2. Pendidikan

- a) Semua anak mendapatkan pendidikan disekolah umum diluar panti, baik yang bersifat negeri maupun swasta yang berada di Pekanbaru dari tingkat sekolah dasar sampai dengan Perguruan Tinggi, dan biaya sekolah, perlengkapan sekolah menjadi tanggungan Panti Asuhan As-Shohwah.
- b) Kegiatan Ekstrakurikuler, semua anak mengikuti ekstrakurikuler sesuai dengan bakat dan minat anak disekolah masing-masing termasuk pendidikan komputer, dan praktek kerja lapangan (PKL) siswa kelas III SLTA.
- c) Kegiatan di panti
 - 1) Bimbingan kesehatan, kebersihan, etika
 - 2) Gotong royong dilingkungan panti
 - 3) Bimbingan fisik, berolahraga bola kaki, bola takraw, bola voli, dan lain-lain.
 - 4) Bimbingan mental spiritual
 - 5) Bimbingan keagamaan
 - 6) Pengajian wirid yasin setiap malam jum'at
 - 7) Belajar mengaji dengan guru khusus
 - 8) Sholat berjama'ah setiap 5 waktu
 - 9) Melaksanakan acara khusus dari masyarakat umum, misalnya pelaksanaan HUT, akikah, dan hari besar lainnya, baik perorangan maupun organisasi lembaga.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4.5. Jadwal Kegiatan Panti Asuhan As-Shohwah

Adapun jadwal kegiatan anak panti asuhan as- shohwah yang di lakukan sehari-hari adalah sebagai berikut ini:

Tabel 4.1

Kegiatan Rutin Harian Anak Panti

No	WAKTU	JENIS KEGIATAN
1	04:00 – 05:20	Bangun Tidur, Qiyamul Lail, Persiapan Sholat Subuh
2	04:30 – 05:20	Shalat Subuh, Zikir Pagi, Doa
3	05:20 – 6:30	Persiapan Dan Berangkat Sekolah
4	07:10 – 16:45	Kegiatan Sekolah (Disekolah)
5	16:45 – 17:10	Dzikir Sore
6	17:10 – 18:05	Mandi Persiapan Sholat Magrib
7	18:05 – 18:30	Berangkat Ke Masjid (Hadir Dimasjid)
8	18:30 – 18:45	Makan Malam
9	18:45 – 19:40	Persiapan Sholat Isya
10	19:40 – 21:45	Tilawal Qur'an, Tahsin Al-Qur'an (Belajar Malam)
11	21:45 – 22:10	Persiapan Tidur Dan Istirahat
12	22:10 – 04:00	Istirahat Dan Tidur Malam

NB :

1. Waktu Kosong Untuk Undangan
2. Minggu Pagi Pukul 08.00 – 09.15 Tafsir Al-Qur'an
3. Kamis Malam, 20:05 – 21:05 Tahlil, Baca Quran, Tahtim Dan Doa
4. Jum'at Malam 20:05 – 22:03 Belajar Bahasa Inggris



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB VI PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Kecemasan akademik merupakan perasaan khawatir yang tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi keadaan fisik dan psikis anak selama belajar baik itu belajar disekolah maupun diluar sekolah dan ketika menghadapi ujian. Apabila hal tersebut tidak ditangani dengan baik dan segera maka akan berdampak pada masa depan anak tersebut. Bandura mengatakan bahwa kecemasan akademik adalah kecemasan yang dipicu oleh kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan seseorang dalam menangani tugas-tugas akademik. Pemberian intervensi memberikan efek yang positif bagi subjek yang diteliti, responden yang diberikan perlakuan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mengalami penurunan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Pada penelitian ini menghasilkan data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, nilai rata-rata yang didapat adalah sebesar -681.2500 dengan skor minimum -1500.00 dan skor maksimum-275.00. Sedangkan pada kelompok kontrol, nilai rata-ratanya adalah 15.9722 dengan skor minimum 8.33 dan skor maksimum 22.22.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam mengatasi kecemasan akademik dalam mengatasi kecemasan akademik pada anak di Panti Asuhan As Shohwah Kota Pekanbaru. Dengan demikian, konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ini dapat menjadi salah satu cara untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh anak. Selama metode ini dilakukan dengan benar dan sesuai dengan prosedur yang diberikan ini dapat memberikan efek yang positif bagi penerapannya.

Pemilihan teknik self-talk ini dimaksudnya juga untuk membantu anak mengembangkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah-masalah perkembangan yang sedang dihadapinya. Karena peneliti percaya para anak memiliki kemampuan dan potensi untuk menyelesaikan dan memaksimalkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah. Tentunya yang harus dikembangkan adalah *Self Talk* positif, dimana itu bisa merubah persepsi remaja tersebut untuk bisa mengontrol dan membuat kondisi mentalnya semakin baik. Sebenarnya itu semua tergantung dari dirinya sendiri, apakah dia memang ingin memperbaiki cara pandangnya dan berubah menjadi pribadi yang lebih baik ataukah tetap tidak peduli dengan pikiran-pikiran negatif yang bermunculan di otaknya yang akan membuat kondisi mentalnya semakin tertekan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa adanya *self talk* positif dalam diri remaja akan sangat bermanfaat untuk membangun sikap kognitif pada dirinya dan teknik *Self Talk*

sangat efektif untuk dilakukan oleh remaja agar dia bisa menghadapi berbagai emosi buruk yang datang.

6.2.2. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, peneliti sedikit memberikan saran kepada pihak-pihak yang terkait sebagai berikut:

- a. Kepada orang tua atau pengasuh untuk dapat lebih memotivasi atau memperhatikan anak-anak panti dalam belajar, agar anak tersebut memiliki rasa optimis dalam proses belajarnya sehingga tidak mengalami kecemasan akademik.
- b. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih baik lagi melakukan penelitian tentang kecemasan akademik, misalnya menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan pendekatan-pendekatan yang berbeda dan lebih inovatif yang ada dalam teori Bimbingan Konseling.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 103–116.
- ALFIANTI, R. (2023). Pengaruh Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Raden Intan Lampung H / H /. *Repository*.
- Anggraeni, U. I. (2020). Hubungan Pola Asuh dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan As Shohwah Kelurahan Simpang Baru Kecamatan Tampan. *Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Bastomi, H., & Aji, M. A. S. (2018). Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan). *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 2(1), 25–45. <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4465>
- Batusangkar, S. (2015). Pengelolaan Kecemasan Akademik Siswa Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 62–71. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/814>
- Budiani, N. W. (2017). Efektivitas Program Penanggulangan Pengangguran Karang Taruna “Eka Taruna Bhakti” Desa Sumerta Kelod Kecamatan Denpasar Timur Kota Denpasar. *Jurnal Ekonomi Dan Sosial (INPUT)*, 2(1), 49–57.
- Dewi, E. (2016). Konsep Kebahagiaan Pada Remaja. *Inquiry*, 7(1), 1–8.
- Erawati, I., Darwis, M., & Nasrullah, M. (2017). Efektivitas Kinerja Pegawai pada Kantor Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa. *Jurnal Office*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.26858/jo.v3i1.3450>
- Erlina, N., & Sari, D. N. (2016). Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *Konseli : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 303–316. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Fikri, A., & Darma, U. B. (2018). *Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga*. May.
- Haq, K., Siddiq, A., & Dakwah, F. (2023). *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Santri Dalam Menunaikan Sholat Subuh Berjamaah Di Fakultas Dakwah Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Santri*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Handayani, E. P., & Hariawan, W. (2019). Perlindungan Hukum Bagi Anak Pelaku Tindak Pidana. *MIZAN, Jurnal Ilmu Hukum*, 8(1), 62. <https://doi.org/10.32503/mizan.v8i1.501>
- Ishtifa, H. (2016). Pengaruh self-efficacy dan kecemasan akademis terhadap self-regulated dan learning mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. *Skripsi*, 05 (01)(11), 1–92. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/1790/1/HANN Y ISHTIFA-FPS.pdf>
- Jaedun, A. (2011). Oleh : Amat Jaedun. *Metodologi Penelitian Eksperimen*, 0–12.
- Japar, M., Kurniati, A., & Lianasari, D. (2021). Pelatihan Konseling REBT Bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMA Kota Magelang Untuk Meningkatkan Kinerja Pelayanan Konseling. *CARADDE: Jurnal ...*, 3, 397–404. <https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde/article/view/525>
- Kusumawardhani, A. (2014). Pelatihan resiliensi untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada remaja. *Program Profesi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–20.
- Mashudi, E. A. (2015). Konseling Rational Emotive Behavioral dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 66. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4495>
- Novinta, D. N., & Mastuti, E. (2023). Can Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) Reduce Academic Anxiety in High School Students? *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 12(1), 123. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i1.9787>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Padian, W. H., Roswita, M. Y., & Hastuti, L. W. (2013). ART THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ANAK YANG BARU MEMASUKI PANTI ASUHAN. *Magister Profesi Psikologi Program Pasca Sarjana Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*, 2.
- Prabadewi, K. D. L., & Wideasavitri, P. N. (2014). Hubungan Konsep Diri Akademik dengan Motivasi Berprestasi pada Remaja Awal yang Tinggal di Panti Asuhan di Denpasar Komang Diah Laxmy Prabadewi dan Putu Nugrahaeni Wideasavitri. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 261–270. <file:///D:/My Documents/Downloads/25086-1-49577-1-10-20161206.pdf>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta ini milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

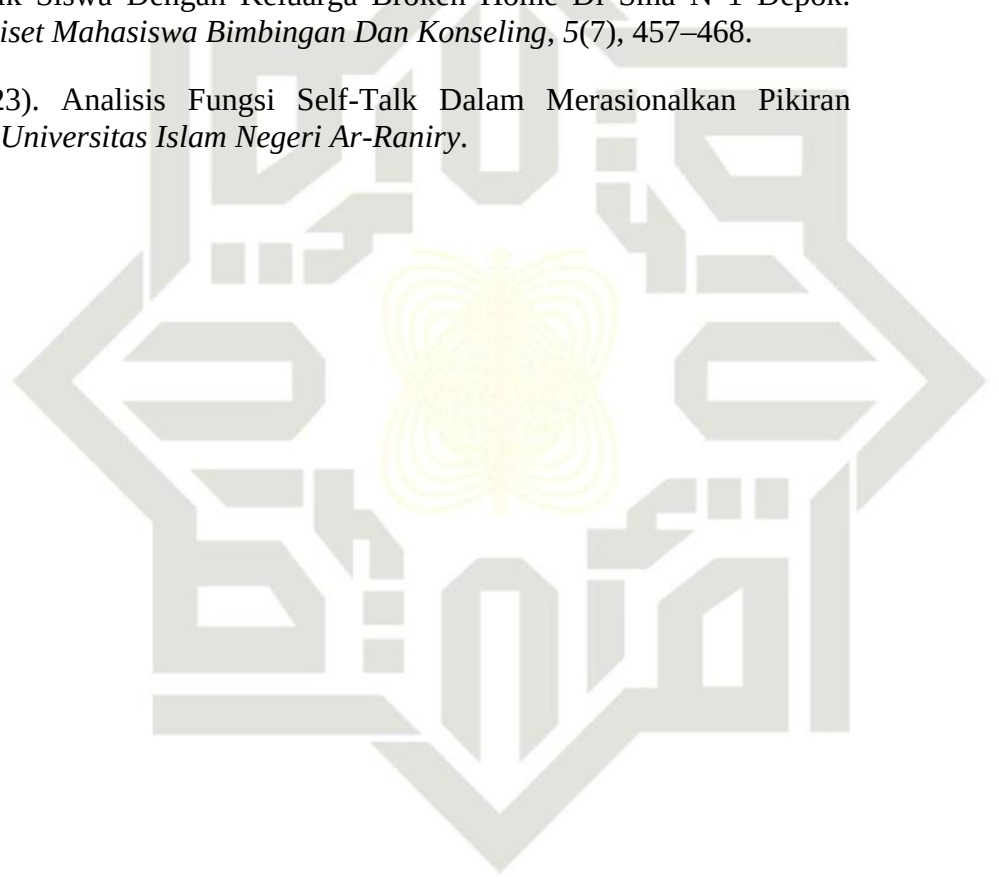
- Pratiwi, A. P. (2009). Hubungan antara kecemasan akademik dengan self-regulated learning pada siswa rintisan bertaraf internasional SMA Negeri 3 Surakarta. *Skripsi*, 1–246.
- Purba, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN “A” Denpasar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215. <https://doi.org/10.29210/1202222633>
- Rifai, N. (2015). Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan (Study Kasus Pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan Yatim Piatu Muhammadiyah Klaten). *Skripsi*, 1–21.
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2020). Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 23.
- Selvia, M., & Siregar, A. (2023). Efektivitas Rational Emotive Behavior Theraphy (REBT) Meningkatkan Self Esteem pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Medan. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(2), 338–347. <https://doi.org/10.37329/cetta.v6i2.2513>
- Silalahi, S. (2017). Konseling Rational Emotive Behavior Therapy dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri pada Korban Penyalahgunaan Napza di Rehabilitas Berbasis Masyarakat Mandiri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(9), 1–58.
- Sindhia, R. (2017). Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Thery (REBT) untuk Menghilangkan Kecemasan pada Klien. April.
- Suati, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(2), 111–117. <http://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/jpu>
- Sugeng. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Matematika. In *Metode Penelitian Pendidikan Matematika*.
- Tanjung, S. (2020). Bimbingan Konseling Islami di Pesantren. In *Suparyanto dan Rosad (2015 (Vol. 5, Issue 3)*.
- Taufik, I. D. A. E. P. D., Karpika, I. P., Sapta, I. K., Suhardhita, K., & Aman, V. (2020). Pendekatan konseling rational emotive behavioral therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII. F SMP Negeri 12 Denpasar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 1(3), 429–436. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4285218>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Thair, A., & Rizkiyani, D. (2017). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 197–206. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.560>
- Tricahyani, I. A. R., & Widiyasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 542–550.
- Wahyu, A. H. (2019). Efektivitas Pendekatan REBT Terhadap Resiliensi Akademik Siswa Dengan Keluarga Broken Home Di Sma N 1 Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7), 457–468.
- Yanti, K. (2023). Analisis Fungsi Self-Talk Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif. *Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*.



LAMPIRAN

Lampiran 1

PETUNJUK PENGISIAN

1. **B**ulislah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
2. **B**acalah dengan teliti setiap pernyataan dari seluruh pilihan jawaban yang telah disediakan.
3. **B**erikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan pada bagian kanan
4. **B**erilah jawaban anda sesuai dengan kesadaran diri anda atau yang anda alami saat ini, bukan sebagaimana yang anda harapkan.
5. **P**ilihan jawaban yaitu :
 - a. Ya
 - b. Tidak

PERTANYAAN

Isilah identitas anda berikut ini :

Nama :

Kelas :

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Saya tidak percaya diri ketika mengutarakan pendapat di depan banyak orang ?		
2	Saya sering merasa gugup dikelas?		
3	Saya merasa cemas ketika berada dilingkungan sekolah?		
4	Saya merasa tidak yakin dengan kemampuan saya untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah?		
5	Saya sering berpikir negatif disekolah?		
6	Saya sulit untuk fokus ketika mengerjakan tugas disekolah?		
7	Saya merasa gelisah ketika memikirkan tugas-tugas sekolah?		
8	Saya merasa terganggu dengan tugas-tugas sekolah?		
9	Saya merasa sedih karena tidak mendapat dukungan dari keluarga?		
10	Saya tidak nyaman mengerjakan tugas sekolah di asrama panti?		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lampiran 2

ANGKET PENELITIAN

Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Anak Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Panti Asuhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam, Kota Pekanbaru

PETUNJUK PENGISIAN

1. Tulislah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan dari seluruh pilihan jawaban yang telah disediakan.
3. Berikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan pada bagian kanan
4. Berilah jawaban anda sesuai dengan kesadaran diri anda atau yang anda alami saat ini, bukan sebagaimana yang anda harapkan.
5. Pilihan jawaban yaitu :
 - c. Sangat Tidak Setuju (STS)
 - d. Tidak Setuju (TS)
 - e. Kurang Setuju (KS)
 - Setuju (S)
 - Sangat Setuju (SS)

PERNYATAAN

Isilah identitas anda berikut ini :

Nama :

Kelas :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya malu ketika mengutarakan pendapat di depan banyak orang					
2	Saya berpikir tugas sekolah mengganggu hari-hari saya					
3	Saya sulit untuk fokus ketika mengerjakan tugas sekolah					
4	Konsentrasi saya sering menurun dalam mengerjakan tugas sekolah					
5	Saya sulit memahami penjelasan guru di sekolah					
6	Saya merasa tidak tenang menjelang ujian					
7	Saya merasa tegang selama pelajaran tertentu					
8	Saya merasa tegang selama mengerjakan soal-soal ujian					
9	Saya merasa tidak mampu menjawab soal ujian					
10	Saya khawatir mendapatkan nilai yang rendah ketika ujian					
11	Saya berkeringat ketika menjawab soal ujian					
12	Tangan saya gemetar ketika ditanya oleh guru					
13	Jantung saya berdetak lebih cepat ketika ditanya oleh guru					
14	Saya sering merasa sedih karena memikirkan ujian					
15	Saya merasa lelah dan terbebani karena tugas sekolah					
16	Saya merasa tidak nyaman dengan teman kelas					
17	Saya takut dijauhi oleh teman sekelas					



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

18	Saya khawatir akan dibully jika mendapat nilai ujian yang rendah								
19	Saya merasa terganngu dan tidak nyaman jika mendapat tugas kelompok								
20	Saya merasa tidak memiliki dukungan dari teman sekolah								
21	Saya kurang nyaman mengerjakan tugas sekolah di asrama panti								
22	Saya tidak fokus ketika mengerjakan tugas sekolah di asrama panti								
23	Saya merasa sedih karena mengerjakan tugas sekolah di panti asuhan								
24	Saya sering teringat keluarga ketika di panti								
25	Saya merasa tidak mendapat dukungan dari lingkungan panti asuhan								



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Lampiran 3

a. Pelaksanaan Kegiatan

No	Tanggal	Kegiatan	Jumlah Responden	Keterangan
1	15/05/2024	Pengisian Angket <i>Pretest</i> Oleh Responden	8	Terlaksana
2	16/05/2024	Pertemuan pertama	8	Terlaksana
3	22/05/2024	Pertemuan Kedua	8	Terlaksana
4	24/05/2024	Pertemuan Ketiga	8	Terlaksana
5	28/05/2024	Pertemuan Keempat	8	Terlaksana
6	31/05/2024	Pertemuan Kelima	8	Terlaksana
7	02/06/2024	Pertemuan Keenam	8	Terlaksana
8	13/06/2024	Pengisian Angket <i>Posttest</i> Oleh Responden	8	Terlaksana

Lampiran 4

a. Tabulasi Angket *Pretest*

No. Item	TA	YP	WFN	DIY	AKN	VM	SAS	RD
1	5	4	4	4	4	4	4	5
2	4	3	3	3	4	3	3	3
3	3	5	4	4	3	4	4	3
4	4	5	3	4	4	3	4	5
5	4	5	3	4	4	3	4	4
6	4	5	3	4	4	4	4	4
7	4	3	4	4	4	4	4	4
8	5	5	3	4	4	5	4	5
9	5	5	3	4	4	4	4	5
10	2	2	4	3	3	4	4	2
11	3	2	4	4	4	3	5	2
12	3	4	3	3	3	3	2	3
13	3	3	5	5	5	4	2	4
14	3	3	3	3	3	1	3	3
15	4	4	3	4	4	5	1	1
16	3	3	5	3	3	2	3	2
17	3	3	3	3	3	2	4	2
18	3	3	5	4	4	2	2	2
19	4	4	3	4	3	5	4	5
20	5	5	4	5	4	4	4	4
21	3	4	1	2	5	4	4	4
22	3	4	2	4	3	3	3	3
23	5	4	2	3	4	5	5	5
24	5	5	4	4	5	5	5	5
25	5	5	4	3	3	2	5	5
Total	95	98	85	92	94	88	91	90

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Tabulasi Angket *Posttest*

No Item	TA	YP	WFN	DIY	AKN	VM	SAS	RD
1	2	2	2	3	3	2	2	3
2	2	2	1	3	3	1	5	2
3	3	3	3	2	2	4	4	4
4	3	2	5	2	2	2	5	5
5	2	3	3	3	3	5	3	3
6	3	3	4	3	3	3	3	4
7	2	3	2	2	3	3	4	5
8	3	2	3	2	3	4	3	4
9	2	3	3	2	3	3	5	4
10	2	2	5	3	2	4	2	3
11	3	3	3	3	3	3	5	4
12	2	1	4	2	2	3	4	2
13	3	3	3	3	3	4	3	3
14	2	2	4	3	2	3	4	4
15	3	2	5	2	2	4	4	5
16	2	3	3	3	3	5	5	4
17	2	2	5	3	3	3	2	2
18	3	3	3	3	3	5	4	4
19	1	3	4	3	2	3	3	2
20	2	3	3	3	3	4	5	5
21	3	3	5	2	2	3	2	3
22	2	3	3	3	3	4	4	4
23	2	2	4	3	3	5	5	5
24	3	3	3	2	3	4	4	3
25	3	2	4	3	3	3	4	5
Total	60	63	87	66	67	87	94	92



Lampiran 5

Validasi Angket

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

File Edit Format View Help
PERSON: REAL SEP.: .49 REL.: .19 ... ITEM: REAL SEP.: .86 REL.: .42

ITEM STATISTICS: MEASURE ORDER													
ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	JMLE MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	OUTFIT ZSTD	PTMEASUR-AL CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	ITEM		
20	85	40	.43	.15	.78	-1.05	.80	-.93	-.22	.21	32.5	32.1	P20
22	87	40	.38	.15	.74	-1.36	.75	-1.28	.31	.21	32.5	32.0	P22
21	92	40	.27	.15	.73	-1.48	.75	-1.34	.13	.22	37.5	31.7	P21
18	93	40	.25	.14	.92	-.34	.96	-.16	-.26	.22	30.0	31.6	P18
24	95	40	.21	.14	.68	-1.81	.68	-1.80	.25	.22	27.5	31.2	P24
17	98	40	.15	.14	.93	-.32	.95	-.21	.35	.22	40.0	30.8	P17
23	99	40	.13	.14	1.07	.42	1.05	.33	.27	.23	27.5	30.7	P23
16	101	40	.09	.14	1.15	.84	1.13	.74	.15	.23	35.0	30.5	P16
25	105	40	.01	.14	1.09	.55	1.09	.55	.32	.23	27.5	30.2	P25
10	106	40	-.01	.14	1.21	1.16	1.20	1.13	.42	.23	22.5	29.9	P10
13	106	40	-.01	.14	.99	.00	.99	.00	.38	.23	32.5	29.9	P13
15	107	40	-.03	.14	1.05	.33	1.04	.30	.16	.23	25.0	29.5	P15
12	108	40	-.05	.14	1.07	.44	1.06	.41	.18	.23	30.0	29.6	P12
6	109	40	-.07	.14	.81	-1.07	.81	-1.07	.32	.23	35.0	29.7	P6
8	109	40	-.07	.14	1.06	.38	1.04	.30	-.05	.23	32.5	29.7	P8
19	109	40	-.07	.14	.76	-1.44	.75	-1.48	.28	.23	32.5	29.7	P19
11	110	40	-.08	.14	.86	-.79	.85	-.87	.55	.23	27.5	29.8	P11
9	112	40	-.12	.14	1.04	.29	1.04	.26	.05	.23	37.5	29.9	P9
14	112	40	-.12	.14	1.10	.63	1.10	.60	.28	.23	20.0	29.9	P14
2	113	40	-.14	.14	1.00	.03	.99	.01	.40	.23	25.0	29.9	P2
5	114	40	-.16	.14	1.18	1.05	1.18	1.03	.27	.23	25.0	29.9	P5
1	118	40	-.23	.14	1.19	1.08	1.19	1.09	.29	.23	20.0	30.2	P1
4	118	40	-.23	.14	1.10	.61	1.10	.62	.19	.23	25.0	30.2	P4
7	119	40	-.25	.14	1.04	.27	1.04	.27	.35	.23	27.5	30.2	P7
3	120	40	-.27	.14	1.26	1.42	1.26	1.43	.09	.23	20.0	30.3	P3
MEAN	105.8	40.0	.00	.14	.99	-.01	.99	.00			29.1	30.4	
P.SD	9.6	.0	.19	.00	.16	.91	.16	.88			5.5	.8	

TABLE 13.3 VALIDITAS.xlsx ZOU468WS.TXT Jul 06 2024 21:46
NPUT: 40 PERSON 25 ITEM REPORTED: 40 PERSON 25 ITEM 5 CATS MINISTEP 5.7.4.0

ITEM CATEGORY/OPTION/DISTRACTOR FREQUENCIES: MEASURE ORDER													
ENTRY	DATA	SCORE	DATA	ABILITY	S.E.	INFT	OUTF	PTMA					



Reliabilitas Angket

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

TABLE 3.1 VALIDITAS.XLSX ZOU468WS.TXT Jul 06 2024 21:46
INPUT: 40 PERSON 25 ITEM REPORTED: 40 PERSON 25 ITEM 5 CATS MINISTEP 5.7.4.0

SUMMARY OF 40 MEASURED PERSON

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	66.1	25.0	-.28	.18	1.00	-.01	.99	-.02
SEM	1.1	.0	.03	.00	.04	.16	.04	.16
P.SD	6.6	.0	.20	.01	.23	1.00	.23	.99
S.SD	6.7	.0	.21	.01	.23	1.01	.23	1.00
MAX.	80.0	25.0	.14	.20	1.48	1.97	1.47	1.92
MIN.	51.0	25.0	-.78	.17	.61	-1.92	.61	-1.87

REAL RMSE .23 TRUE SD .09 SEPARATION .70 PERSON RELIABILITY .85
MODEL RMSE .21 TRUE SD .10 SEPARATION .80 PERSON RELIABILITY .87
S.E. OF PERSON MEAN = .03

PERSON RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00
CRONBACH ALPHA (KR-20) PERSON RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .24 SEM = 5.81
STANDARDIZED (50 ITEM) RELIABILITY = .41

SUMMARY OF 25 MEASURED ITEM

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	105.8	40.0	.00	.14	.99	-.01	.99	.00
SEM	2.0	.0	.04	.00	.03	.19	.03	.18
P.SD	9.6	.0	.19	.00	.16	.91	.16	.88
S.SD	9.8	.0	.19	.00	.17	.93	.16	.90
MAX.	120.0	40.0	.43	.15	1.26	1.42	1.26	1.43
MIN.	85.0	40.0	-.27	.14	.68	-1.81	.68	-1.80

REAL RMSE .16 TRUE SD .58 SEPARATION .60 ITEM RELIABILITY .80
MODEL RMSE .15 TRUE SD .60 SEPARATION .65 ITEM RELIABILITY .83
S.E. OF ITEM MEAN = .04

ITEM RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00
Global statistics: please see Table 44.
UMEAN=.0000 USCALE=1.0000

UIN SUSKA RIAU



Lampiran 6

Uji N-Gain Skor

kelas		Statistic	Std. Error
ngain_persen eksperimen	Mean	-681.2500	281.62013
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound -1577.4909	
		Upper Bound 214.9909	
	5% Trimmed Mean	-658.3333	
	Median	-475.0000	
	Variance	317239.583	
	Std. Deviation	563.24025	
	Minimum	-1500.00	
	Maximum	-275.00	
	Range	1225.00	
	Interquartile Range	981.25	
	Skewness	-1.660	1.014
	Kurtosis	2.686	2.619
	Mean	15.9722	3.17020
kontrol	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 5.8832	
		Upper Bound 26.0612	
	5% Trimmed Mean	16.0494	
	Median	16.6667	
	Variance	40.201	
	Std. Deviation	6.34040	
	Minimum	8.33	
	Maximum	22.22	
	Range	13.89	
	Interquartile Range	12.08	
	Skewness	-.404	1.014
	Kurtosis	-2.687	2.619

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lampiran 7

a. Surat Riset

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
 Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/65529
 TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

1.04.02.01

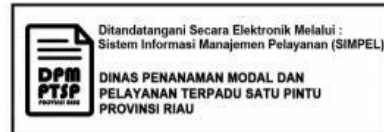
Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Kuasa Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau, Nomor : B-1683/Un.04/F.IV/PP/00.9/04/2024 Tanggal 29 April 2024**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- | | |
|----------------------|--|
| 1. Nama | : WINDY ANUGRAH |
| 2. NIM / KTP | : 12040224786 |
| 3. Program Studi | : DIMBINGAN KONSELING ISLAM |
| 4. Jenjang | : S1 |
| 5. Alamat | : PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : EFEKTIVITAS KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK PADA ANAK DILEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL ANAK (LKSA) PANTI ASUHAN AS-SHOHWAH MERPATI SAKTI PANAM, KOTA PEKANBARU |
| 7. Lokasi Penelitian | : PANTI ASUHAN AS-SHOHWAH MERPATI SAKTI PANAM, KOTA PEKANBARU |

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
 Pada Tanggal : 15 Mei 2024



Tembusan :

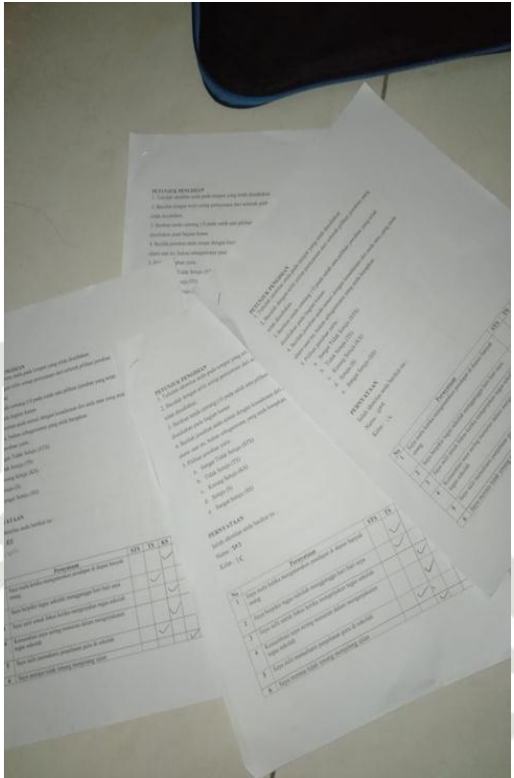
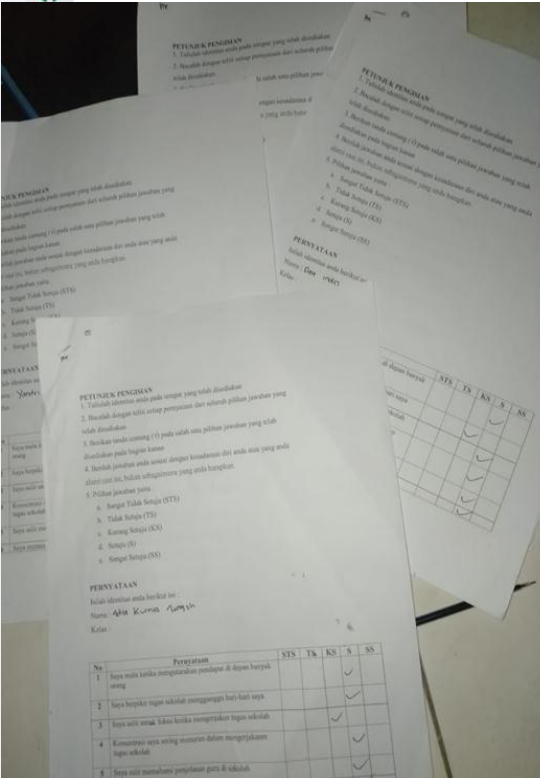
Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Walikota Pekanbaru
 Up. Kaban Kesbangpol dan Linmas di Pekanbaru
3. Kuasa Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

Dokumentasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





RIWAYAT HIDUP PENULIS

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Windy Anugrah, lahir pada tanggal 23 Agustus 2002 di Muaro Paiti. Penulis merupakan anak pertama (1) dari tiga (3) bersaudara dari kedua orang tua yang sangat luar biasa, Ayah penulis bernama Ujang dan Ibu Reni Ftriani. Penulis bersuku Melayu berkebangsaan Indonesia dan beragam islam. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di SDN 01 Muaro Paiti dan selesai pada tahun 2014, kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Muaro Paiti yang selesai pada tahun 2017, dan melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Atas di Sekolah Menengah Atas SMAN 1 Muaro Paiti dan selesai pada tahun 2020. Pada tahun 2020, Penulis melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri, tepatnya di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (UIN Suska Riau) Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Pada semester 6 penulis juga berkesempatan melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang berlokasi di Desa Lubuk Agung kecamatan 13 Koto Kampar Kabupaten Kampar, Riau. Selanjutnya penulis juga berkesempatan melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) tepatnya di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Panti Asuhan As-Shohwah Pekanbaru Penulis menyelesaikan perkuliahan dengan skripsi yang berjudul “ Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Anak Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa) Panti Asuhan As-Shohwah Merpati Sakti Panam, Kota Pekanbaru” dibawah bimbingan Dosen Pembimbing Ibuk Rosmita, S.Ag,M.Ag dan pada tanggal 29 Oktober 2024 penulis dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar sarjana sosial (S.Sos) melalui Ujian Munaqasyah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komnikas Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.