

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)
UNTUK MENGATASI PERASAAN TAKUT ANAK PADA
MATA PELAJARAN MATEMATIKA**

SKRIPSI



oleh

Marlinda Niut

1823020002

**PSDKU BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
KAMPUS KOTA MADIUN
JULI 2024**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGATASI PERASAAN
TAKUT ANAK PADA MATA PELAJARAN MATEMATIKA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik
Widya Mandala Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling



oleh

Marlinda Niut

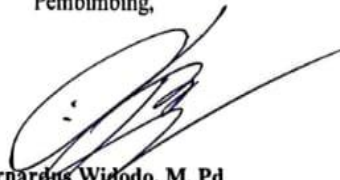
1823020002

**PSDKU BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
KAMPUS KOTA MADIUN
JULI 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

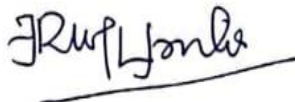
Skripsi berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Perasaan Takut Anak Pada Mata Pelajaran Matematika” yang ditulis oleh Marlinda Niut, NRP 1823020002 telah disetujui oleh Dosen Pembimbing dan Tim Penguji.

Pembimbing,



Bernardus Widodo, M. Pd
NIDN 0715086502

Penguji 1,



Dra. Fransisca Mudijanti, M.M.
NIDN. 0702026402

Penguji 2,



Chaterina Yeni Susilaningsib, M.Pd.
NIDN. 0713046902

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul *Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Perasaan Takut Anak Pada Mata Pelajaran Matematika* yang ditulis oleh Marlinda Niut NRP 1823020002 telah diuji pada tanggal 09-07-2024 dan dinyatakan LULUS oleh Tim Penguji

Ketua Tim Penguji



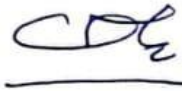
Dra. Fransisca Mudjijanti, M.M
NIDN. 0702026402

Sekretaris



Bernardus Widodo, M.Pd
NIDN. 0715086502

Anggota



Chaterina Yeni Susilaningsih, M.Pd
NIDN. 0713046902

Wakil Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,



Dra. Agnes Adhani, M.Hum.
NIDN. 0719016401

Ketua PSDKU

Bimbingan dan Konseling,



Chaterina Yeni Susilaningsih, M.Pd.
NIDN. 0713046902

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH DAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun :

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Marlinda Niut

NIM : 1823020002

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGATASI PERASAAN TAKUT ANAK PADA MATA PELAJARAN MATEMATIKA.

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah ASLI Karya tulis saya. Apabila terbukti karya ini merupakan *plagiarism*, saya bersedia menerima sanksi yang akan diberikan oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Saya menyetujui pula bahwa karya tulis ini dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*digital Library*) Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan undang-undang Hak Cipta. Demikian pernyataan keaslian dan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Madiun, 2 Juli 2024

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular orange stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METERAI TEMPEL', and 'DFBDCALX171606064'.

Marlinda Niut

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat, rahmat dan kuasa Roh kudusNya sehingga skripsi yang telah disusun oleh penulis dengan judul **“Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Perasaan Takut Anak Pada Mata Pelajaran Matematika”** dapat selesai pada waktunya. Segala usaha dan kerja keras pada akhirnya membuahkan skripsi sebagai karya ilmiah untuk mendapatkan Gelar Sarjana (S-1).

Secara pribadi, saya mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung saya dalam proses penyelesaian skripsi, yakni :

1. Ibu Dra. Agnes Adhani, M.Hum selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Ibu Chaterina Yeni Susilaningsih, M. Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun.
3. Bapak Bernardus Widodo, M. Pd sebagai dosen pembimbing skripsi, yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan hati memberikan arahan hingga skripsi ini selesai.
4. Bapak Felix Trisuko Nugroho, M. Pd selaku wali studi yang selalu memberikan nasehat, dukungan, dan motivasi selama perkuliahan.
5. Seluruh Dosen UKWMS dan staf administrasi Program Studi Bimbingan dan Konseling UKWMS yang telah membimbing saya selama proses perkuliahan.
6. Sr. Ann Hadjon, OSU sebagai Pimpinan Biarawati Ordo Santa Ursula di Komunitas Madiun dan para suster yang telah mendukung dalam doa dan memberikan semangat bagi saya selama penyusunan skripsi ini.
7. Kepala Sekolah dan Guru BK SMP St. Bernardus Madiun yang telah memperbolehkan dan membantu saya selama proses penelitian skripsi.
8. Kedua Orang tua dan segenap keluarga yang dengan segala cintanya memberikan dukungan penuh terhadap proses perkuliahan.

9. Para siswa kelas VIII SMP St. Bernardus Madiun yang dengan kerelaannya mau mendukung proses penelitian.
10. Teman-teman tercinta angkatan 2020 (Friska, Jean, dan Zita) yang telah memberikan banyak kenangan, pengalaman, baik suka maupun dukanya selama masa perkuliahan di UKWMS Kampus Kota Madiun.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa meskipun telah berusaha untuk menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, namun penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun diperlukan untuk skripsi ini. Penulis mengharapkan semoga hasil pemikiran yang tertuang dalam penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi setiap pembaca.

**Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)
Untuk Mengatasi Perasaan Takut Anak Pada
Mata Pelajaran Matematika**

Marlinda Niut¹, Bernardus Widodo²

^{1,2} Progrfam Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya PSDKU Madiun
E-mail : ¹marlindaniut325@gmail.com ²widodobernard4865@gmail.com

ABSTRAK

Pelajaran matematika masih dianggap sebagai pelajaran yang menakutkan, sulit penuh dengan rumus sehingga berdampak pada tingginya rasa takut siswa kelas VIII SMP St. Bernardus Madiun pada mata pelajaran matematika. Dalam menangani masalah ini peneliti menggunakan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan tujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif untuk mengatasi perasaan takut anak pada mata pelajaran matematika. Sejumlah hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat penurunan perasaan takut siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan diperoleh (df) 4 kemudian dibandingkan dengan t tabel $0,05 = 0,411$, maka $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$ ($5.256 \geq 0,411$) dan nilai rata-rata *pre-test* lebih besar daripada *post-test* ($107.0 \geq 95.2$). Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif untuk mengatasi perasaan takut anak pada mata pelajaran matematika pada siswa kelas VIII SMP St. Bernardus Madiun.

Kata Kunci : Perasaan Takut, *Rational Emotive Behavior Therapy*, Koseling

Kelompok.

The effectiveness of rational emotive behavior therapy (rebt) group counseling to overcome children's feelings of fear in mathematics subjects.

Marlinda Niut¹, Bernardus Widodo²

^{1,2} Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education,
Widya Mandala Catholic University Surabaya PSDKU Madiun
E-mail : ¹marlindaniut325@gmail.com ²widodobernard4865@gmail.com

Abstract

Mathematics lessons are still considered a scary subject, felt difficult by students, and use a lot of formulas. This creates problems for students, namely fear. The aim of this research is to determine the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy group counseling in overcoming feelings of fear in mathematics subjects. This research is a quantitative research, using a quasi-experimental research design with One Group Pre-test (initial assessment) Post-test (final assessment) Design, namely to find out whether there are significant changes before and after being treated with group counseling techniques. The population in this study were all students of class VIII SMP St. Bernardus Madiun for the 2023/2024 academic year, totaling 60 students. The research sample was 5 class VIII students of St. Bernardus Madiun was identified as having a high level of fearful behavior. Meanwhile, the sampling technique uses purposive sampling. The results of the research show that there is a decrease in students' feelings of fear after being given Rational Emotive Behavior Therapy group counseling services with the obtained (df) 4 then compared with t table $0.05 = 0.411$, then $t \text{ count} \geq t \text{ table}$ ($5.256 \geq 0.411$) and the value the pre-test average is greater than the post-test ($107.0 \geq 95.2$). So it can be concluded that group counseling services using the Rational Emotive Behavior. Therapy approach are effective in overcoming children's feelings of fear in mathematics subjects in class VIII students at St. Middle School Bernardus Madiun.

Keyword : *Feeling of Fear, Rational Emotive Behavior Therapy, Counseling Group*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Kerangka Teoritis.....	9
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	12
1.7 Definisi Istilah	12
1.8 Asumsi Penelitian	14
1.9 Hipotesis.....	15
1.10 Organisasi Penulisan	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
2.1 Landasan Teori	17

2.1.1	Konseling Kelompok.....	17
2.1.1.1	Pengertian Konseling Kelompok	17
2.1.1.2	Tujuan Konseling Kelompok.....	18
2.1.1.3	Tahapan-tahapan Konseling Kelompok	21
2.1.2	<i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	22
2.1.2.1	Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	22
2.1.2.2	Pandangan Manusia.....	25
2.1.2.3	Tujuan Pendekatan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	28
2.1.2.4	Peran dan Fungsi Konselor	29
2.1.2.5	Teknik-teknik Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	30
2.1.2.6	Teori A-B-C.....	34
2.1.2.7	Kelebihan dan Kekurangan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	35
2.1.2.8	Proses Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	36
2.1.3	Perasaan Takut	38
2.1.3.1	Pengertian Rasa takut	38
2.1.3.2	Ciri-ciri Rasa Takut.....	41
2.1.3.3	Penyebab Rasa Takut	42
2.1.3.4	Gejala-gejala Muncul Rasa Takut.....	44
2.1.3.5	Cara Mengatasi Rasa Takut	45
2.1.3.6	Aspek Rasa Takut.....	46
2.1.3.7	Konsep Pendidikan Matematika	47
2.2	Penelitian Terdahulu	50

BAB III METODE PENELITIAN	52
3.1 Rancangan Penelitian	52
3.1.1 Jenis Penelitian.....	52
3.1.2 Desain Penelitian.....	52
3.2 Populasi dan Sampel	53
3.3 Variabel Penelitian.....	55
3.4 Instrumen Pengumpulan Data.....	56
3.5 Uji Validitas, Reliabilitas, dan Normalitas.....	58
3.6 Prosedur Penelitian	60
3.5.1 Tahap <i>Pre-Test</i>	60
3.5.2 Tahap Perlakuan	60
3.5.3 Tahap <i>Post-Test</i>	68
3.7 Teknik Analisis Data.....	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	69
4.1 Analisis Data.....	69
4.1.1 Profil Umum Perasaan Takut Anak	
Pada Mata Pelajaran Matematika.....	69
4.1.2 Hasil Uji Validitas	71
4.1.3 Hasil Uji Realibilitas Instrument Angket	74
4.1.4 Hasil Uji Normalitas	74
4.1.5 Hasil <i>Pre-test</i>	74
4.1.6 Hasil <i>Post-test</i>	75
4.2 Pembahasan	79
4.2.1 Implementasi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok	

dengan Teknik <i>Rationa Emotive Behavior Therapy</i>	80
4.2.2 Keterbatasan Penelitian	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	88
5.1 Kesimpulan	88
5.2 Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Siswa Kelas VIII SMP St. Bernardus	54
Tabel 3.2 Sampel Penelitian	55
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Perasaan Takut.	57
Tabel 3.4 Kategori Penilaian Rasa Takut	57
Tabel 4.1 Profil Rasa Takut Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika	70
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Skala Perasaan Takut	71
Tabel 4.3 Ringkasan Hasil Uji Validitas Angket.....	73
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas Angket	74
Tabel 4.5 Hasil <i>Pre-test</i> Konseli	75
Tabel 4.6 Hasil <i>Post-test</i>	76
Tabel 4.7 Hasil Perbandingan <i>Pre-tes</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	76
Tabel 4.8 Hasil Uji t <i>Independent</i>	77
Tabel 4.9 Deskripsi data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i>	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian.....	94
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian	95
Lampiran 3. Skala Perasaan Takut Anak Pada Matematika	96
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas	100
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas	101
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas.....	102
Lampiran 7. Lembar Kesiapan Konseling Kelompok.....	103
Lampiran 8. Formulir <i>Self-help</i>	104
Lampiran 9. Lembar <i>Dispute Your Irrasional Beliefs</i>	105
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan	106