



**IMPLEMENTASI RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR  
THERAPY DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK  
MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SISWA  
KELAS XI MIPA 2 DI SMA NEGERI 1 GONDANG TAHUN  
AJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

Oleh :

Muranti Adiningsih

NIM : D0119006

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**2023**

**IMPLEMENTASI RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR  
THERAPY DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK  
MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SISWA  
KELAS XI MIPA 2 DI SMA NEGERI 1 GONDANG TAHUN  
AJARAN 2022/2023**

Oleh :  
Muranti Adiningsih  
NIM D0119006

Skripsi  
Diajukan untuk memenuhi persyaratan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA  
JUNI 2023**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “**Implementasi Rational Emotive Behaviour Therapy Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas XI MIPA 2 Di SMA Negeri 1 Gondang Tahun Ajaran 2022/2023**”, karya :

Nama : Muranti Adiningsih

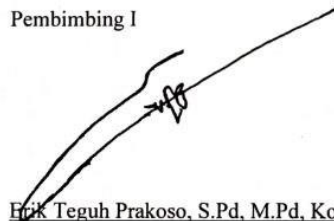
Nim : D0119006

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 26 Januari 2023

Pembimbing I



H. Teguh Prakoso, S.Pd, M.Pd, Kons

NIDN. 0617068101

Pembimbing II



Dra. Usmani Haryanti, S.Pd, M.Hum

NIDN. 0622126202




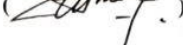
## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul **"Implementasi Rational Emotive Behaviour Therapy Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas XI MIPA 2 Di SMA Negeri 1 Gondang Tahun Ajaran 2022/2023"**, karya :


Nama : Muranti Adiningsih  
NIM : D0119006  
Prodi : Bimbingan dan Konseling

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin  
Tanggal : 26 Juni 2023  
Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Suci Prasasti, S. Pd, M. Pd, Kons	(  )
Sekretaris	: Eny Kusumawati, M. Pd	(  )
Anggota I	: Erik Teguh Prakoso, S. Pd, M. Pd, Kons	(  )
Anggota II	: Dra. Usmani Haryanti, S. Pd, M. Hum	(  )

Disahkan oleh Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan  
Dekan,

  
Dr. Joko Sulistyono, M.Pd  
NIDK. 8800201019

### PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya penjiplakan terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 26 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Muranti Adiningsih

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Selesaikan apa yang sudah kamu mulai  
Kalo temanmu selesai kamu juga harus selesai  
Jangan ada yang tertinggal  
Semua harus pulang ke kota kelahiran

### **Persembahan**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Almamater UTP Surakarta.
2. Kedua orang tua saya tercinta.
3. Kawan-kawan Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Implementasi Rational Emotive Behaviour Therapy Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Siswa Kelas XI MIPA 2 Di SMA Negeri 1 Gondang Tahun Ajaran 2022/2023” dengan baik dan lancar. Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Dengan demikian penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Dra. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Erik Teguh Prakoso S.Pd, M.Pd, Kons selaku Ketua Prodi BK UTP Surakarta dan selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan untuk kelancaran dalam penulisan skripsi ini sehingga terselesaikan dengan baik.
4. Dra. Usmani Haryanti, S.Pd, M.Hum selaku Komisi Sarjana Prodi BK UTP Surakarta dan selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan untuk kelancaran dalam penulisan skripsi ini sehingga terselesaikan dengan baik.
5. Drs. H. Donosuko DP, M. Pd, Kons selaku pembimbing akademik prodi BK UTP angkatan 2019.
6. Singgih Santoso, S.Pd, M.Pd, Si selaku kepala SMA Negeri 1 Gondang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

7. Bapak Marikun dan Ibu Sugiyanti yang sudah memberikan support dan doa terbaik dalam kehidupan penulis.
8. Diri saya sendiri “Muranti Adiningsih” yang sudah berhasil berjuang menuntaskan program sarjana.
9. Kepada Lilis, Devi, Resiana, Yuli, Intan, dan Lina yang sudah bersedia mendengarkan keluh kesah saya selama proses perkuliahan yang penulis tempuh.
10. Teman-teman Prodi Bimbingan dan Konseling UTP Surakarta angkatan 2019 yang sudah memberikan banyak cerita dan pengalaman selama perkuliahan.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dengan demikian segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan oleh penulis. Apabila dalam penulisan terdapat kesalahan, penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca sekalian, sekian dan terima kasih.

Surakarta, 06 Juni 2023

Penulis

(Muranti Adiningsih)



## ABSTRAK

**Muranti Adiningsih. D0119006. 2023.** Implementasi Rational Emotive Behaviour Therapy Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas XI MIPA 2 di SMA Negeri 1 Gondang Tahun Ajaran 2022/2023. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan gelar Sarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I : Erik Teguh Prakoso, S. Pd, M. Pd, Kons. Pembimbing II : Dra. Usmani Haryanti, S. Pd, M. Hum.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi Rational Emotive Behaviour dengan Teknik Relaksasi untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XI MIPA 2 di SMA Negeri 1 Gondang tahun ajaran 2022/2023.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Dengan sumber data, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. *Purposive Sampling* merupakan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini. Setelah melaksanakan penelitian data yang diperoleh diolah dengan menggunakan Trianggulasi Sumber. Untuk menganalisis data menggunakan Model Miles dan Huberman.

Disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami ketika siswa menghadapi ujian adalah siswa mengalami detak jantung berdebar ketika sudah mengerjakan soal ujian, siswa mengalami kepanikan, siswa kurang fokus, dan ketakutan jika melaksanakan remidia sendirian. Teknik relaksasi memberikan dampak ketenangan, rasa lega, dan perasaan nyaman.

Kata kunci : Kecemasan, Rational Emotive Behaviour Therapy, Teknik Relaksasi

## **ABSTRACT**

**Muranti Adiningsih.** D0119006. 2023. *Implementation of Rational Emotive Behavior Therapy Using Relaxation Techniques To Reduce Anxiety Facing Exams for Class XI MIPA 2 Students at SMA Negeri 1 Gondang, Academic Year 2022/2023. This thesis is submitted to fulfill the requirements for a Bachelor's degree in the Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teaching and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor I : Erik Teguh Prakoso, S. Pd, M. Pd, Kons. Advisor II : Dra. Usmani Haryanti, S. Pd, M. Hum.*

*This study aims to determine the implementation of Rational Emotive Behavior with Relaxation Techniques to reduce anxiety facing exams for class XI MIPA 2 students at SMA Negeri 1 Gondang in the 2022/2023 academic year.*

*The method used in this research is descriptive qualitative research. With data sources, namely primary data sources and secondary data sources. Purposive Sampling is the sampling technique used in this study. After carrying out the research the data obtained was processed using Source Triangulation. To analyze the data using the Miles and Huberman Models.*

*It was concluded that the anxiety experienced when students faced exams was that students experienced palpitations when they were already working on exam questions, students experienced panic, students lacked focus, and were afraid of carrying out remedial alone. Relaxation techniques have the impact of calm, relief, and feelings of comfort.*

*Keywords : Anxiety, Rational Emotive Behavior Therapy, Techniques Relaxation*

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II .....	7
LANDASAN TEORI .....	7
A. Tinjauan Pustaka .....	7
B. Penelitian yang Relevan .....	31
C. Kerangka Berpikir .....	32
BAB III .....	35
METODE PENELITIAN .....	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
B. Metode Penelitian .....	36

C. Sumber Data.....	38
D. Teknik Sampling.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Rencana Kegiatan Penelitian.....	43
G. Keabsahan data.....	46
H. Teknik Analisis Data .....	49
BAB IV .....	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	52
B. Poses Perizinan Penelitian.....	56
C. Deskripsi Permasalahan Penelitian.....	57
D. Analisis Data .....	59
E. Temuan Umum dan Temuan Khusus .....	62
F. Hasil Penelitian.....	75
G. Evaluasi Pelaksanaan Konseling Individual .....	131
H. Refleksi Pelaksanaan Teknik Relaksasi .....	134
I. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	137
BAB V.....	170
KESIMPULAN DAN SARAN .....	170
A. Kesimpulan.....	170
B. Saran .....	171
DAFTAR PUSTAKA .....	172
LAMPIRAN .....	174

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Jadwal Penelitian.....	36
Tabel 2. Rencana Kegiatan Penelitian .....	44
Tabel 3. Keadaan Siswa SMA Negeri 1 Gondang Tahun Ajaran 2019-2023.....	53
Tabel 4. Hasil Observasi Lingkungan SMA Negeri 1 Gondang .....	54
Tabel 5. Hasil Observasi Pelaksanaan Teknik Relaksasi NMA.....	134
Tabel 6. Hasil Observasi Pelaksanaan Teknik Relaksasi ACK.....	135
Tabel 7. Hasil Observasi Pelaksanaan Teknik Relaksasi RF .....	136
Tabel 8. Hasil Observasi Pelaksanaan Teknik Relaksasi APL .....	136
Tabel 9. Hasil Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan NMA.....	137
Tabel 10. Hasil Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan ACK.....	146
Tabel 11. Hasil Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan RF .....	154
Tabel 12. Hasil Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan APL .....	162

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	34
Gambar 2. Piramida Penelitian Kualitatif .....	37
Gambar 3. Triangulasi Sumber Data .....	47
Gambar 4. Triangulasi Teknik.....	47
Gambar 5. Triangulasi Waktu .....	48
Gambar 6. Analisis Data Kualitatif (Sugiyono, 2013:246).....	51
Gambar 7. Halaman SMA Negeri 1 Gondang.....	256
Gambar 8. Lobby SMA Negeri 1 Gondang .....	256
Gambar 9. Ruang BK SMA Negeri 1 Gondang .....	257
Gambar 10. Pendopo SMA Negeri 1 Gondang .....	257
Gambar 11. Wawancara Dengan Kepala SMA Negeri 1 Gondang.....	258
Gambar 12. Wawancara Dengan Guru BK kelas XI MIPA 2.....	258
Gambar 13. Wawancara Wali Kelas XI MIPA 2 .....	259
Gambar 14. Wawancara Dengan 4 Siswa .....	259
Gambar 15. Pelaksanaan Penelitian.....	260
Gambar 16. Pelaksanaan Penelitian.....	260
Gambar 17. Pelaksanaan Penelitian.....	261
Gambar 18. Pelaksanaan Penelitian.....	261

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal kegiatan .....	174
Lampiran 2. Pedoman observasi sekolah .....	175
Lampiran 3. Pedoman observasi kelas .....	176
Lampiran 4. Hasil observasi sekolah .....	177
Lampiran 5. Pedoman wawancara kepala sekolah .....	184
Lampiran 6. Pedoman wawancara wali kelas .....	185
Lampiran 7. Pedoman wawancara guru BK.....	187
Lampiran 8. Pedoman wawancara 4 siswa.....	189
Lampiran 9. Pedoman wawancara siswa .....	191
Lampiran 10. Hasil wawancara dengan kepala sekolah .....	192
Lampiran 11. Hasil wawancara dengan wali kelas.....	196
Lampiran 12. Hasil wawancara dengan guru BK.....	205
Lampiran 13. Hasil wawancara dengan 4 siswa.....	212
Lampiran 14. Hasil wawancara NMA .....	220
Lampiran 15. Hasil wawancara ACK .....	221
Lampiran 16. Hasil wawancara RF.....	222
Lampiran 17. Hasil wawancara APL .....	223
Lampiran 18. Laporan pelaksanaan konseling individual pertemuan I .....	224
Lampiran 19. Laporan pelaksanaan konseling individual pertemuan II .....	232
Lampiran 20. Laporan pelaksanaan konseling individual pertemuan III.....	240
Lampiran 21. Laporan pelaksanaan konseling individual pertemuan IV .....	248
Lampiran 22. Dokumentasi .....	256
Lampiran 23. Lembar pengesahan penelitian.....	262
Lampiran 24. Surat izin penelitian.....	263
Lampiran 25. Surat balasan .....	264