

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa

Hayu Stevani, Mudjiran & Mega Iswari

Universitas Negeri Padang, Universitas Negeri Padang, Universitas Negeri Padang

E-mail: Hayustevani@gmail.com

Abstract

Anxiety is unpleasant feelings or tension against something that has not yet happened, and it could raise a fear of the impact that might grow. REBT regards an anxiety as an irrational thought that lead an individual to behave ineffectively, such as avoiding particular situation. Public speaking anxiety is a fear that is felt when speaking in front of many people. This fear could generate a variety of symptoms, such as sweating and even forget the words to be delivered. To avoid this condition, the individual choose to remain silent. Group guidance service is one of guidance an counseling serviced aimed at training members of the group to speak in front of public and be able to share ideas with others. The research was designed for revealing: the average score of the students' anxiety before and after group guidance service assisted with REBT approach was applied by using ABCDE model and homework assignment technique, and the effectiveness of group guidance service assisted with REBT approach to reduce the student' anxiety. This research applied quantitative method. This was a pre-experimental research which used the one group pretest and posttest design. The subject was chosen by using purposive sampling method. The subject of the research was seven students having high anxiety, medium anxiety and low anxiety. This research was conducted at IAIN Imam Bonjol Padang. The data gathered were analyzed by using statistic non-parametrik technique assisted with Wilcoxon Signed Rank Test and SPSS version 20.00. The result of the research showed that there was a difference between the average score of the students' anxiety before and after the treatment given in which their pretest score was 136,1 and their posttest score was 111,5. Futhermore, the result of hypothesis test indicated that the score of Asymp. Sig (2-tailed) was 0,005 which was below alpha 0,05 ($0,005 < 0,05$). Hence, H_0 was rejected and H_a was accepted. Based on these result, it was concluded that the use of group guidance service assisted with REBT approach which was applied by using ABCDE model and homework assignment technique was effective to overcome the students' anxiety to speak in front of people (in the class).

Keywords: *Group Guidance, REBT, Anxiety*

Copyright ©2016 Universitas Negeri Padang All rights reserved

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan memiliki kemampuan dan potensi yang dapat dimanfaatkan untuk menjalani kehidupan dengan baik dan memperoleh kebahagiaan. Hansen, Stevic, dan Warner menjelaskan (1972:168) "*The individual is born with the powerful predisposition to be self-preserving and pleasure-producing...and to actualize some of this potentials (but) he also has exceptionally potent propensities to be self-destructive*".

Potensi berpikir atau kognitif individu merupakan salah satu yang menentukan bagaimana individu dalam pengambilan keputusan dan pencapaian kebahagiaan. Secara keseluruhan, potensi berpikir dapat berbentuk rasional ataupun irasional yang menentukan individu berperilaku dan berperasaan.

Selanjutnya, pendidikan merupakan salah satu usaha dalam membentuk kognitif individu melalui proses pembelajaran yang sistematis. Adapun salah satu tujuan dari pendidikan adalah untuk membentuk pribadi yang mandiri. Perguruan tinggi merupakan salah satu tempat dalam mencapai usaha untuk membentuk pribadi individu.

Selama proses pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa sebagai civitas akademika diharapkan agar aktif, kreatif, dan terampil dalam proses perkuliahan. Salah satu usaha untuk mencapai hal tersebut adalah dengan berpendapat ataupun berbicara di kelas ketika diskusi dan bertanya terhadap dosen saat perkuliahan, namun pada kenyataannya keberanian berbicara atau berpendapat di depan umum tidak dimiliki semua mahasiswa, hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah kecemasan. Atkinson (1991:212) menjelaskan bahwa "Kecemasan merupakan perasaan campuran yang berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai masa datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut".

Salah satu bentuk kecemasan yaitu berbicara di depan umum (khususnya di kelas) yang sering dihadapi terutama pada perkuliahan tatap muka. Nordquist (tanpa tahun:1) menjelaskan "*Public speaking anxiety is the fear experienced by a person when delivering (or preparing to deliver) a speech to an audience*".

Perasaan cemas dapat terjadi di manapun dan kapanpun pada diri seseorang dengan menampilkan gejala seperti tangan dingin dan detak jantung semakin cepat, perasaan cemas meliputi perasaan takut terhadap sesuatu yang melibatkan pemikiran tidak rasional, seperti orang yang takut berada di keramaian atau takut ketika bertemu dengan seseorang. Adapun beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan yaitu "Biologis, psikologis, dan sosial" (Froggat, 2003:17). Kecemasan mahasiswa berbicara di kelas salah satunya dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis yang berhubungan dengan pengalaman dan memperoleh keyakinan terhadap pengalaman tersebut. Melalui faktor biologis, psikologis dan sosial, kecemasan yang terjadi dapat mengakibatkan mahasiswa tidak berani berbicara di kelas dan mengurangi keterampilan yang ada pada dirinya.

Selain itu kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek antara lain: aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik dan motor (Semiu,2006). Suasana hati meliputi perasaan takut terhadap sesuatu yang akan dianggap mengancam, kognitif dipengaruhi dari pemikiran dan rencana untuk menghindari sesuatu yang mengancam. McDonald (dalam Ayres dan Bristow, 2009:69) menjelaskan "*When one's performances are being evaluated, an emotional reaction will appear*".

Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian Ririn (2013) tentang kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan bahwa dari 68 mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP angkatan 2011 terdapat 29 orang berada pada kategori tinggi yaitu 42,65% artinya sebagian besar mahasiswa memiliki kecemasan yang tinggi ketika berbicara di depan umum. Selanjutnya, hasil penelitian Motley (dalam Byers dan Weber, 1995) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dikatakan sebagai salah satu ketakutan terbesar yang dialami oleh warga Amerika, sekitar 85% mengalami kecemasan yang tidak menyenangkan berkenaan dengan berbicara di depan umum, dan 15% sampai 20% mahasiswa Amerika menyatakan ketakutan ini melemahkan, serta sangat mengganggu pekerjaan individu.

Berdasarkan pemberian angket tentang kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum (di kelas) pada tanggal 10 Maret 2015 yang diberikan pada 94 mahasiswa jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) di IAIN Imam Bonjol Padang, diperoleh hasil bahwa terdapat 7 orang mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum. Adapun masalah yang dirasakan mahasiswa berkaitan dengan kecemasan yaitu: (1) mahasiswa merasa khawatir ketika ingin bertanya pada saat perkuliahan berlangsung, (2) takut ketika akan berbicara di kelas dan gugup ketika berbicara di kelas, (3) mahasiswa juga sering merasa pendapat teman lebih bagus, (4) merasa orang lain tidak menyukainya apabila berbicara di kelas, (5) apabila sebelum berpendapat di depan kelas mahasiswa mengeluarkan banyak keringat, (6) merasakan detak jantung sangat cepat, dan (7) tangan mulai terasa dingin jika mulai berbicara di kelas. Sehubungan dengan perilaku yang dimunculkan oleh individu, mereka cenderung tidak aktif di kelas atau dapat disebut dengan perilaku menghindar.

Selanjutnya, bimbingan dan konseling memiliki teknik dan pendekatan untuk mengatasi kecemasan, salah satunya yaitu pendekatan *rational emotive behavior therapy* (selanjutnya disebut REBT). Mappiare

(2011:157) menjelaskan tujuan dari REBT yaitu “Menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dan ketidakyakinan diri”.

REBT merupakan pendekatan yang berfokus kepada kognitif-behavior, sebagaimana Ellis dan Dryden (2003:1) menjelaskan sebagai berikut.

“Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is an approach to counselling that can be placed firmly in the cognitive-behavioral tradition of psychotherapy, meaning that it particularly focuses on the way that we think and behave, in its attempt to understand our emotional responses”.

Pelaksanaan REBT dalam membantu mengatasi kecemasan dapat melalui format kelompok, layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu format kelompok dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu individu agar aktif, dinamis dalam berkomunikasi dan berani mengemukakan pendapat agar dapat bertukar pikiran, sehingga individu terbantu untuk lebih mampu melatih diri dalam berbicara di depan umum.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, dengan demikian peneliti memiliki keinginan untuk meneliti tentang “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa”.

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) mendeskripsikan kondisi kecemasan berbicara di kelas kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*pretest*), (2) mendeskripsikan kondisi kecemasan berbicara di kelas kelompok eksperimen sesudah diberikan perlakuan (*posttest*), (3) menguji efektivitas bimbingan kelompok melalui pendekatan REBT dengan teknik *homework assignment* untuk mengatasi kecemasan mahasiswa berbicara di kelas.

METODOLOGI

Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen model *Pre Experiment*, dengan desain penelitian *The One Group Pretest-Posttest*. Penelitian dilakukan di Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Tarbiyah IAIN Imam Bonjol Padang.

Subjek penelitian yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dalam penelitian ini yaitu sebanyak tujuh orang, dan untuk pelaksanaan bimbingan kelompok, maka akan mengikutsertakan tiga orang yang tidak mengalami kecemasan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu skala, skala yang digunakan adalah model skala *Likert*. Adapun teknik analisis data menggunakan statistik nonparametrik dengan uji *Wilcoxon Singed Rank Test*. Analisis data dibantu dengan menggunakan program SPSS.

HASIL

Deskripsi Data

Data dalam penelitian ini meliputi (1) kondisi kecemasan mahasiswa berbicara di dalam kelas kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*pretest*), (2) kondisi kecemasan mahasiswa berbicara di dalam kelas kelompok eksperimen sesudah diberikan perlakuan (*posttest*), (3) perbedaan kondisi kecemasan mahasiswa kelompok eksperimen pada saat *pretest* dengan kondisi kecemasan mahasiswa kelompok eksperimen pada saat *posttest*.

1. Kondisi Kecemasan Mahasiswa Sebelum Perlakuan (*Pretest*)

Deskripsi data *pretest* kecemasan mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Pretest*

Skor	Kategori	<i>Pretest</i>	
		F	%
182 – 215	Sangat Tinggi	0	0
148 – 181	Tinggi	4	40
114 –147	Sedang	3	30
80 – 113	Rendah	3	30
≤ 79	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		10	100

Tabel 1 memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan tinggi dalam berbicara di kelas yaitu sebesar 40%, sebagian mahasiswa lainnya mengalami kecemasan sedang dalam berbicara di kelas yaitu sebesar 30%, dan sebagian lagi mahasiswa lainnya mengalami kecemasan rendah yaitu sebesar 30%. Skor rata-rata kecemasan mahasiswa dalam berbicara di kelas adalah 136,1. Dapat dimaknai bahwa kecemasan mahasiswa dalam berbicara di kelas berada pada kategori sedang.

2. Kondisi Kecemasan Mahasiswa Sesudah Perlakuan (*Posttest*)

Deskripsi data *posttest* tentang kecemasan mahasiswa dalam berbicara di kelas dapat dilihat pada Tabel. 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Posttest*

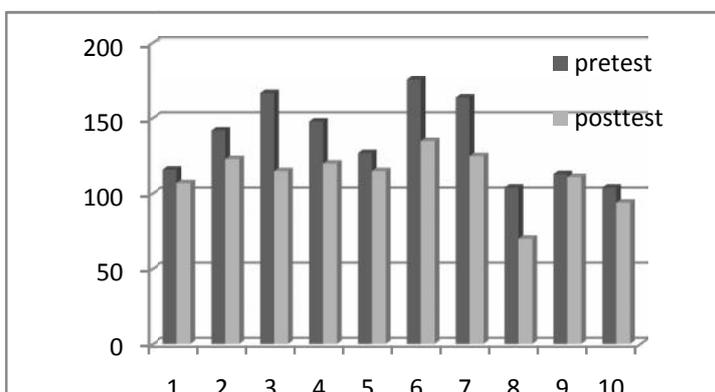
Skor	Kategori	<i>Posttest</i>	
		F	%
182 – 215	Sangat Tinggi	0	0
148 – 181	Tinggi	0	0
114 –147	Sedang	6	60
80 – 113	Rendah	4	40
≤ 79	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		10	100

Tabel 1 di atas memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan sedang dalam berbicara di kelas yaitu sebesar 60%, dan sebagian lagi mahasiswa mengalami kecemasan rendah yaitu sebesar 40%. Skor rata-rata kecemasan mahasiswa dalam berbicara di kelas adalah 111,5. Dapat dimaknai bahwa kecemasan mahasiswa dalam berbicara di kelas berada pada kategori rendah.

3. Perbedaan Kondisi Kecemasan Sebelum Perlakuan *Pretest* Dengan Kondisi Kecemasan Mahasiswa Sesudah Perlakuan *Posttest*

Deskripsi data *pretest-posttest* tentang kecemasan mahasiswa dalam berbicara di kelas dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1. Hasil Pretest dan Posttest Kecemasan Mahasiswa



Gambar di atas mengenai sepuluh subjek penelitian berkaitan dengan kecemasan berbicara di dalam kelas, terlihat bahwa subjek mengalami penurunan dalam kecemasan berbicara di dalam kelas setelah diberikan perlakuan pendekatan REBT, hal ini berdasarkan perbedaan hasil dari *pretest* dan *posttest*.

Pengujian Persyaratan Analisis Data

Uji persyaratan analisis yang dilakukan pada data penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*.

1. Uji *Wilcoxon*

Pengujian hipotesis akan dianalisis melalui statistik nonparametrik dengan uji *Wilcoxon's*, perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS for windows release 20.00*.

Test Statistics ^a	
	posttest – pretest
Z	-2,803 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Hasil dari uji *Wilcoxon* yang angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* kecemasan dari subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0,005 atau probabilitas di bawah *alpha* 0,05 ($0,005 < 0,05$) hal ini dapat diartikan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga diperoleh kesimpulan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok topik tugas dengan pendekatan REBT efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa berbicara di dalam kelas.

PEMBAHASAN

1. Kondisi Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Dalam Kelas Kelompok Eksperimen Sebelum Diberikan Perlakuan (*Pretest*)

Gambaran kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum diperoleh melalui hasil *pretest* yaitu 136,1 dengan kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut, kecemasan mahasiswa tergambar dengan didominasi oleh tidak aktifnya mahasiswa dalam melaksanakan pada awal kegiatan, seperti ada yang diam saja dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan, namun ada juga yang aktif dalam mengemukakan pemikirannya saat pelaksanaan kegiatan.

Data *pretest* menunjukkan kondisi kecemasan yang paling sering dialami anggota kelompok adalah jantung bedetak sangat cepat sehingga mengakibatkan konsentrasi terganggu dan lupa dengan apa yang akan diucapkan. Hal ini merupakan suatu gejala kecemasan yang dipicu dari pemikiran individu akan terjadi sesuatu hal yang sulit untuk diterima oleh diri jika itu adalah sesuatu hal yang buruk. Pemikiran merupakan salah satu penyebab terjadinya kecemasan, Froggatt (2003:17-21) menjelaskan “Sistem keyakinan merupakan faktor kunci dalam menentukan bagaimana perasaan dan perilaku individu bereaksi terhadap berbagai peristiwa dan keadaan”, dengan demikian segala tindakan berawal dari suatu pemikiran yang membawa individu kepada arah perilaku dan perasaan dari apa yang dipikirkan.

Kecemasan berbicara di dalam kelas berawal dari suatu pemikiran seperti harus berbicara dengan memiliki sumber ilmiah dan jika tidak mendapat penilaian bagus dari dosen, maka pendapat yang telah disampaikan adalah suatu hal yang memalukan. Pemikiran tersebut, menimbulkan perasaan malu yang membuat individu mengambil keputusan lebih baik diam atau menghindari kondisi yang sama. Perilaku menghindari dapat menjadi suatu faktor kecemasan, Monarth & Kase (Wahyuni, 2014:14) menjelaskan bahwa “Perilaku menghindar dengan mencari strategi bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut”.

Kecemasan berbicara di dalam kelas berawal dari suatu pemikiran seperti harus berbicara dengan memiliki sumber ilmiah dan jika tidak mendapat penilaian bagus dari dosen, maka pendapat yang telah disampaikan adalah suatu hal yang memalukan. REBT memandang perilaku menghindar merupakan salah satu dampak dari pemikiran irasional, pemikiran dalam bentuk "keharusan itu,", "harus itu," dan "seharusnya itu" memunculkan keyakinan tersebut dan mengakibatkan banyak gangguan emosi manusia dan gangguan perilaku (Ellis dan Dryden, 2007). Pemikiran dengan suatu “keharusan” mendorong individu untuk bertindak agar pemikiran itu tercapai, dan jika tidak tercapai akan munculnya suatu gangguan dari perasaan dan perilaku, dengan demikian kecemasan dapat terjadi dikarenakan hal tersebut.

2. Kondisi Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Dalam Kelas Kelompok Eksperimen Sesudah Diberikan Perlakuan (*Posttest*)

Setelah diberikan perlakuan, diperoleh hasil *posttest* yaitu 111,5 dengan kategori rendah. Berdasarkan data tersebut, dapat terlihat adanya perubahan mahasiswa mulai terlihat secara bertahap walaupun tidak terlalu banyak yang aktif pada setiap tahapnya, akan tetapi selama kegiatan mahasiswa berani untuk mengemukakan pendapatnya atau berbicara di depan anggota lain. Anggota kelompok lebih memiliki pemikiran positif dalam setiap kegiatan yang dilakukan, Opt dan Loffredo (2000:556) menjelaskan “Individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah dan individu dengan pola pikir positif akan melihat segala hal dari segi positif, suka bekerja keras dan dapat mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan kelas”.

Berdasarkan perubahan yang terjadi terlihat bahwa, anggota kelompok mulai mengenal secara bertahap model ABC dari REBT dan memperoleh pemikiran positif dari apa yang telah disampaikan pada setiap pelaksanaan kegiatan serta pengarahan melalui materi yang didiskusikan dengan anggota kelompok. Perubahan tersebut, tidak terlepas dari kegiatan bimbingan kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok, sehingga menjadi wadah untuk melatih diri dalam berbicara menjadi lebih baik, serta melalui tahap kegiatan menggunakan pendekatan REBT, sehingga pemikiran irasional anggota kelompok akan diarahkan menjadi rasional.

3. Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan REBT dengan Teknik *Homework Assignment* untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Kelas

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT untuk mengatasi kecemasan mahasiswa dilaksanakan melalui delapan perlakuan dengan enam sesi yang dilaksanakan di dalam tahapan kegiatan bimbingan kelompok.

Berdasarkan hasil dari penelitian diketahui melalui pengujian hipotesis dengan melihat hasil perbedaan antara *pretest* dan *posttest*. Hasil dari *pretest* menunjukkan secara rata-rata kategori kecemasan yang dialami oleh subjek penelitian adalah sedang, Latipun (2008:125) menjelaskan “Klien yang sangat

cocok untuk REBT adalah klien yang mengalami kecemasan dengan tingkat moderat (sedang) gangguan neurotik, gangguan karakter, gangguan makan, dan ketidak mampuan dalam hal hubungan interpersonal, dsb". Berdasarkan hal tersebut maka sesuai dengan tujuan dari penggunaan pendekatan REBT yaitu untuk mengatasi kecemasan tingkat moderat atau sedang.

Usaha dalam mengarahkan pemikiran irasional menjadi rasional melalui pendekatan REBT adalah dengan menggunakan model ABCDE, Ellis (Gladding, 2012:267) menjelaskan "Model ABCDE dari REBT yaitu A berarti mengaktifkan pengalaman, B mewakili pendapat orang mengenai pengalaman tersebut, C adalah reaksi emosional terhadap B, D adalah menjauhkan pemikiran irasional, biasanya dengan bantuan konselor REBT, dan menggantikannya dengan, E pemikiran yang efektif dan filosofi pribadi baru".

Penerapan model ABCDE dilakukan pada tahap kegiatan dalam pembahasan topik tugas, untuk REBT format kelompok Cowan & Bruner (1997:165) menjelaskan tahapan pelaksanaan secara kelompok untuk mengatasi kecemasan dalam REBT terdiri dari enam sesi kelompok, sebagai berikut. *This format consisted of six group sessions of approximately 1 hour. Session 1: General introduction to group members and therapists. The programme outline was presented and reading assignments set. The reading assignments consisted of information about functional and dysfunctional anxiety and panic attacks.*

Session 2: Session 2 aimed at providing education about anxiety and panic. The REBT model of psychological dysfunction was outlined and informative examples were given. Reading assignments for session 2 were related to the ABC model and the idea that individuals tend to create their own disturbance.

Session 3: This session involved a higher level of group interaction and used personal experiences from the group members. Rational Emotive Behavior Therapy concepts, such as emotional responsibility and symptom stress, were discussed. Self-help forms, which are used to identify ABC models and promote disputation of irrational beliefs, were introduced and completed as homework.

Sessions 4 and 5: These sessions focused on identifying and challenging irrational beliefs for each individual in the group. These sessions also concentrated heavily on initiating behavioral homework assignments of a challenging nature.

Session 6: Session 6 was used to identify and challenge irrational beliefs. In addition, adjunctive therapeutic strategies were discussed. Group members were asked to review their experience of the group and the group was formally closed.

Berdasarkan format kelompok REBT, pelaksanaan kegiatan disesuaikan dengan tahap kegiatan bimbingan kelompok, agar kegiatan sesuai dengan tujuan, maka topik-topik yang dibahas antara lain: (1) upaya menghilangkan kecemasan berbicara di dalam kelas yang bertujuan mengungkapkan agar anggota mengetahui dan memahami tentang kecemasan yang terjadi pada diri masing-masing anggota dan mengetahui REBT sebagai pendekatan yang digunakan untuk kecemasan, (2) berbagai hal yang terjadi jika berpendapat yang bertujuan agar mengetahui *atecedent event* dan *belief* dari anggota kelompok, (3) takut salah berbicara di dalam kelas yang bertujuan mengetahui kondisi ABC dari anggota kelompok dan memulai proses *dispute*, (4) cemas karena dosen yang bertujuan memulai proses *dispute* dan *effect* selanjutnya memberikan teknik behavior REBT (*homework assignment*), (5) saya adalah apa yang saya pikirkan yang bertujuan membentuk filosofi baru untuk anggota kelompok agar berpikir rasional, (6) evaluasi kegiatan yang bertujuan membahas secara keseluruhan proses dari awal hingga akhir, serta menutup pertemuan.

Selanjutnya pelaksanaan kegiatan tidak terlepas dari peran seorang konselor sebagai pemimpin kelompok yang mengatur jalannya lalu lintas kegiatan bimbingan kelompok, Ellis & Dryden (2007:178) menjelaskan "*REBT group therapists ask questions, probe, teach, encourage, give homework assignments and perform all the other directive functions that are usually performed in individual REBT*".

Setelah kegiatan kelompok dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan, kemudian *posttest* diberikan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi kecemasan anggota setelah diberikan perlakuan dan hasil *posttest* diperoleh keterangan bahwa terdapat penurunan terhadap kecemasan berbicara di dalam kelas melalui rata-rata skor *pretest* dan *posttest* yaitu dari 136,1 menjadi 111,5.

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut.

1. Kondisi kecemasan mahasiswa berbicara di dalam kelas sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) berada pada kategori kecemasan moderat atau sedang, dengan kondisi empat orang mengalami kecemasan kategori tinggi, tiga orang mengalami kecemasan kategori sedang dan tiga orang mengalami kecemasan kategori rendah.
2. Kondisi kecemasan mahasiswa berbicara di dalam kelas setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berada pada kategori kecemasan rendah, dengan kondisi enam orang mengalami kecemasan kategori sedang, dan empat orang mengalami kecemasan kategori rendah.
3. Adanya perbedaan penurunan yang diperoleh secara signifikan berdasarkan skor rata-rata kecemasan kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT, yang mana skor rata-rata *posttest* mengalami penurunan dari skor rata-rata *pretest*.
4. Bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa berbicara di dalam kelas. Melalui kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT, anggota kelompok mampu mengenal serta memahami model dari ABCDE dan *homework assignment* sebagai salah satu upaya dari pertolongan diri sendiri dan mengaplikasikannya dalam hal mempertentangkan pemikiran irasional yang menghambat kemampuan diri menjadi lebih baik lagi.

Implikasi

1. Kegiatan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan REBT untuk mengatasi kecemasan, dapat menggunakan model ABCDE yang diperkenalkan secara bertahap pada setiap pertemuan.
2. Selain model ABCDE, beberapa teknik dapat dilakukan untuk membantu anggota kelompok dalam mengatasi kecemasan. Adapun teknik yang dapat digunakan antara lain: *unconditional acceptance*, *teaching the A-B-C's of REBT*, *cognitive homework*, *active disputation of irrational beliefs*, *use of humor*, *homework assignment*, dan *reinforcement and penalties*.
3. Topik yang dibahas disesuaikan dengan kondisi anggota kelompok yang difokuskan kepada pemikiran irasional terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum dan langkah pelaksanaan kelompok dalam REBT, sehingga anggota kelompok dapat memunculkan pengalaman dan pemikiran masing-masing serta saling menanggapi pendapat antar sesama anggota kelompok.
4. Karakteristik anggota kelompok lebih baik bersifat heterogenitas, agar anggota kelompok dapat berbagi pendapat dan pemikiran antar sesama anggota kelompok, sehingga kegiatan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan REBT untuk mengatasi kecemasan dalam berbicara di depan umum menjadi efektif.

Saran

1. Bagi konselor, agar merencanakan dan melaksanakan kegiatan pendekatan dan konseling REBT untuk mengatasi kecemasan dalam berbicara di dalam kelas.
2. Bagi mahasiswa, agar terus mempertahankan hasil positif yang diperoleh dari kegiatan dengan pendekatan REBT dan dapat berbagi dalam usaha untuk pertolongan diri sendiri kepada yang lain, sehingga mahasiswa dapat menjadi lebih baik dan maksimal dalam segala kegiatan yang dijalani.
3. Bagi peneliti, agar dapat mencari variabel baru dengan menggunakan pendekatan lainnya dalam bimbingan dan konseling, selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan hasil penelitian ini agar memperoleh hasil yang lebih baik untuk tingkatan yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Atkinson, Rita. (1991). *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Penerjemah Taufan Nurjanna. Jakarta: Erlangga.
- Byers, Peggy Yuhas., dan Weber, Carolyn Secord. (1995). "The Timing of Speech Anxiety Reduction Treatments in the Public Speaking Classroom". *The Southern Communication Journal*. Vol. 60:246-256.
- Cowan, Darrin., dan Bruner, Scott. (1997). "Group Therapy for Anxiety Disorder Using Rational Emotive Behaviour Therapy". *Australian and New Zealand Journal*. Vol. 6: 164-168.
- Ellis, Albert., dan Dryden, Windy. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing
- Froggatt, Wayne. (2003). *Free From Stress*. Penerjemah Meitasari Tjandrasa. Tanpa tahun. Jakarta: Buana Ilmu Populer.
- Gladding, Samuel. T. (2012). *Konseling Profesi Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.
- Hansen, James., Stevc, Richard., dan Warner, Richard. (1972). *Counseling: Theory and process third edition*. USA: Allyn and Bacon INC.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Loffredo, Donald. A., dan OPT, Susan K. (2000). "Rethinking Communication Apprehension: A Myers-Bribggs perspective". *Journal of Psychology*. University of Houston-Victoria. Vol. 134: 556-570.
- Mappiare, Andi. (2011). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Nordquist, Richard. Tanpa tahun. "Public Speaking Anxiety". *Artikel*. (Online). diakses pada 09 Mei 2015(<http://grammar.about.com/od/pq/g/Public-Speaking-Anxiety-Psa.htm>).
- Ririn. (2013). "Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Studi Korelasional terhadap Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP angkatan 2011)". *Jurnal*. Padang: UNP. Vol. 2: 273-278.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Wahyuni, Sri. (2014). "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi". *Jurnal*. UNMUL: Psikologi. Vol. 2 (1): 50-64.