

ABSTRAK

Rista Ary Putri, Kadek. (2023). *Komparai Efektivitas Pendekatan Konseling REBT Teknik Self-Talk dan Modeling untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas X SMAN 8 Denpasar*. Tesis, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh: Pembimbing I: Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.dan Pembimbing II: Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons.

Kata Kunci: Konseling REBT, teknik self-talk, teknik modeling, kecemasan akademik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model konseling REBT teknik *self-talk* dan *modeling* untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas X SMAN 8 Denpasar. Penelitian ini merupakan eksperimen semu dengan rancangan penelitian *pretest posttestcontrol group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas X SMAN 8 Denpasar sejumlah 628 siswa. Sampel dari penelitian ini adalah 156 orang yang terdiri dari siswa kelas X1 sejumlah 52 orang, X10 sejumlah 52 orang dan X5 sejumlah 52 orang, yang diambil melalui teknik *random sampling* dan kelas sebagai *intact group*. Metode pengumpulan data menggunakan kuisioner kecemasan akademik yang berjumlah 35 item yang telah memenuhi uji internal konsistensi butir dan reliabilitas pada kategori tinggi. Data penelitian dianalisis menggunakan Uji t. Berdasarkan hasil analisis diperoleh: (1) Model konseling REBT teknik *self-talk* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas X SMAN 8 Denpasar. Diperoleh hasil $t=14,89$ ($\text{sig} = 5\%$) pada $df = 51$ tergolong memiliki efektivitas tinggi. (2) Model konseling REBT teknik *modeling* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas X SMAN 8 Denpasar. Diperoleh hasil $t = 14,76$ ($\text{sig}= 5\%$) pada $df = 51$ tergolong memiliki efektivitas tinggi. (3) Terdapat perbedaan efektivitas antara model konseling REBT teknik *self-talk* dengan teknik *modeling* untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa kelas X SMAN 8 Denpasar. Diperoleh nilai $F = 3,58$ ($\text{sig}= 5\%$). Dalam hal mana teknik konseling REBT dengan teknik self-talk lebih efektif dibandingkan dengan konseling REBT teknik modeling dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas X SMAN 8 Denpasar.

ABSTRACT

Rista Ary Putri, Kadek. (2023). *Comparing the Effectiveness of REBT Counseling Approaches Self-Talk and Modeling Techniques to Reduce Anxiety Levels of Students Kelas X SMAN 8 Denpasar. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Postgraduate Program, Ganesha University of Education.*

This thesis has been approved and examined by: Supervisor I: Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. and Supervisor II: Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons.

Keywords: *REBT counseling, self-talk techniques, modeling techniques, academic anxiety*

This study aims to determine the effectiveness of the counseling model g REBT self-talk and modeling techniques to reduce the level of anxiety of class X students of SMAN 8 Denpasar. This study is a pseudo-experiment with a pretest posttest control group design research design. The population in this study was the entire class X of SMAN 8 Denpasar totaling 628 students. The sample from this study was 156 people consisting of class X1 students totaling 52 people, X10 a total of 52 people and X5 a total of 52 people, which were taken through random sampling techniques and classes as an intact group. The data collection method used an academic anxiety questionnaire of 35 items that had met the internal test of item consistency and reliability in the high category. The research data were analyzed using Test t. Based on the results of the analysis obtained: (1) REBT counseling model of self-talk technique is effective to reduce the level of anxiety of class X students of SMAN 8 Denpasar. The result $t = 14.89$ (sig = 5%) at $df = 51$ is classified as having high effectiveness. (2) REBT counseling model effective modeling technique to reduce the level of anxiety of class X students of SMAN 8 Denpasar. The result $t = 14.76$ (sig= 5%) at $df = 51$ is classified as having high effectiveness. (3) There is a difference in effectiveness between the REBT counseling model of self-talk technique and the modeling technique to reduce the level of anxiety of class X students of SMAN 8 Denpasar. Obtained the value of $F = 3.58$ (sig= 5%). In which case, the REBT counseling technique with self-talk technique is more effective than REBT counseling, modeling techniques in reducing the level of academic anxiety in class X students of SMAN 8 Denpasar.