

**KOMPARASI EFEKTIFITAS PENDEKATAN
KONSELING REBT DENGAN TEKNIK *SELF-TALK*
DAN *MODELING* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA
KELAS X SMAN 8 DENPASAR**

TESIS

Oleh
NI KADEK RISTA ARY PUTRI
2129111010



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
SINGARAJA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Ni Kadek Rista Ary Putri ini telah diperiksa dan disetujui untuk
Mengikuti Ujian Tesis.

Singaraja, 7 Februari 2023

Pembimbing I



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons

NIP. 195703031983032001

Pembimbing II





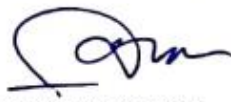


Prof. Dr. I K Dharsana, M.Pd., Kons

NIP. 195708011983031003

Tesis oleh Ni Kadek Rista Ary Putri ini telah berhasil dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Magister pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal: 8 Februari 2023

Oleh
Tim Penguji

	Ketua	(Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons) NIP. 195703031983032001
	Anggota	(Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons) NIP. 195703031983032001
	Anggota	(Prof. Dr. I K Dharsana, M.Pd., Kons) NIP. 195708011983031003
	Anggota	(Prof. Dr. Nyoman Dantes) NIDK. 8828123419
	Anggota	(Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi) NIP. 195912311984031009

Mengetahui Direktur
Program Pascasarjana Undiksha,


Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si.

NIP. 196212151988031002

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 15 Februari 2023

Yang memberi pernyataan,



Ni Kadek Rista Ary Putri

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat Beliau dan usaha penyusun dapat menyelesaikan tesis ini tepat pada waktunya yang berjudul “Komparasi Efektivitas Pendekatan Konseling REBT dengan Teknik Self-Talk dan Modeling untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas X SMAN 8 Denpasar”. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam menyelesaikan studi di Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

Semoga dengan hasil penelitian ini, secara tidak langsung dapat memberikan informasi dan pemahaman guna meningkatkan mutu layanan Bimbingan dan Konseling di waktu yang akan datang. Dengan selesainya tesis ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. selaku pembimbing I sekaligus selaku Ketua Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling yang telah meluangkan waktu disela-sela kesibukannya, penuh perhatian dalam membimbing, sekaligus seorang ibu yang penuh kasih sayang dengan kesabarannya membimbing khususnya yang berhubungan dengan metode penelitian sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik;
2. Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing saya, telah memberikan kesempatan dan motivasi, memberikan petunjuk, dan saran-saran sehingga segala sesuatu yang berhubungan dengan penyusunan tesis ini dapat berjalan sebagaimana mestinya;
3. Bapak/Ibu Dewan Penguji yang terdiri dari Ketua Penguji yaitu Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons., dan Anggota yang terdiri dari Prof. Dr. Nyoman Dantes, Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons., Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. dan Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. yang tiada henti memberikan masukan-masukan serta arahan yang bersifat membangun;
4. Para siswa kelas X SMAN 8 Denpasar yang telah terlibat banyak sebagai subyek penelitian;

5. Bapak I Wayan Sucipta, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMAN 8 Denpasar yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian;
6. Staf dan dosen di lingkungan Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Undiksha yang telah bersedia membantu memperlancar penyusunan tesis ini;
7. Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si., selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana;
8. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bantuan secara moral dan memfasilitasi berbagai kepentingan penulis dalam menyelesaikan tesis ini;
9. Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2021 yang dengan karakternya masing-masing telah banyak berkontribusi membentuk kedirian penulis selama menjalani studi dan penyelesaian tesis ini;
10. Bapak I Made Tangi dan Ibu Ni Made Surasti selaku orang tua penulis, yang telah banyak membantu secara material dan moral selama penyelesaian tesis ini.
11. Luh Putu Tita Lestarini, Komang Gede Julika Arya Putra, Nyoman Rinih selaku saudara penulis yang tidak hentinya memberi dukungan dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam tesis ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Maka dari itu penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Denpasar, Februari 2023

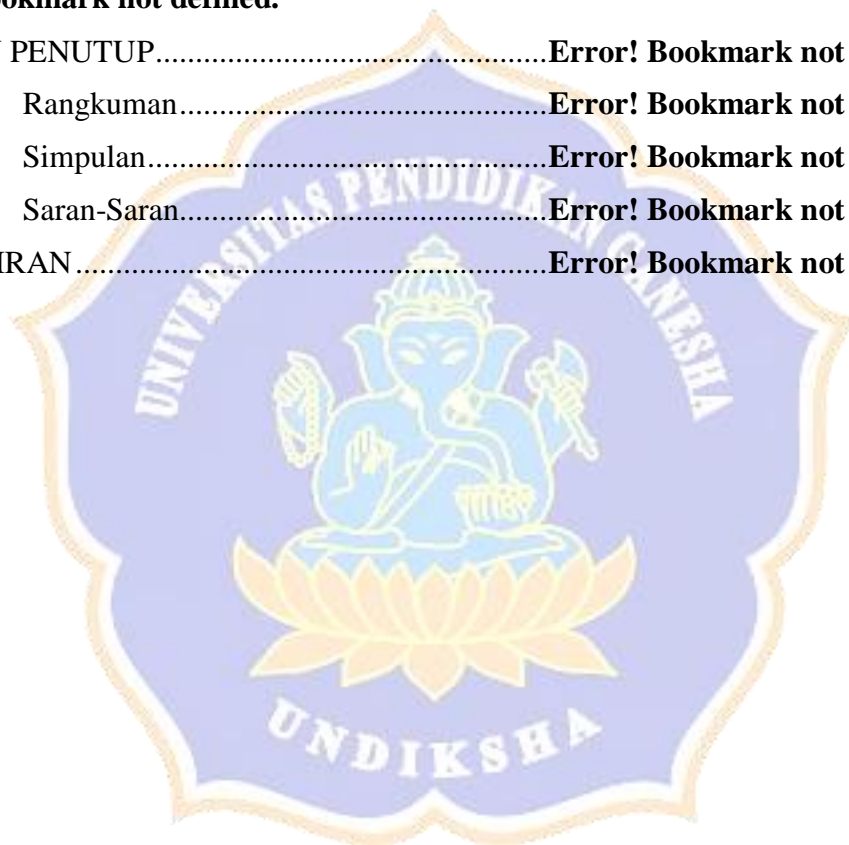
Penulis

DAFTAR ISI

	(halaman)
PRAKATA.....	x
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
<i>ABSTRACT</i>	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	16
BAB 1 PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Perumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Tujuan.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat Penulisan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI DAN PERUMUSAN HIPOTESIS.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Deskripsi Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT)....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Teknik Self-Talk.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Teknik <i>Modeling</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Keterampilan Konseling.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Perumusan Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Rancangan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.1 Populasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.2 Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

3.3	Prosedur Pelaksanaan Eksperimen	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Persiapan Eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Pelaksanaan Eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.3	Pengakhiran Eksperimen	Error! Bookmark not defined.
3.4	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Identifikasi Variabel	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Definisi Konsep	Error! Bookmark not defined.
3.4.3	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.5	Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Metode Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Instrumentasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.3	Validitas Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Metode Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	Uji Prasyarat Analisis	Error! Bookmark not defined.
3.6.2	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Deskripsi Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Deskripsi Data Hasil Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Uji Prasyarat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Uji Normalitas Sebaran Data	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Uji Homogenitas Varians.....	Error! Bookmark not defined.
4.3	Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
4.3.1	Pengujian Hipotesis 1	Error! Bookmark not defined.
4.3.2	Pengujian Hipotesis 2	Error! Bookmark not defined.
4.3.3	Pengujian Hipotesis 3	Error! Bookmark not defined.
4.4	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.4.1	Model konseling REBT teknik self-talk efektif untuk mengurangi tingkat <i>kecemasan akademik</i> siswa.....	Error! Bookmark not defined.
4.4.2	Model konseling REBT teknik <i>modeling</i> efektif untuk menurunkan tingkat <i>kecemasan akademik</i> siswa.....	Error! Bookmark not defined.

4.4.3 Model konseling REBT teknik <i>self-talk</i> lebih efektif dibandingkan teknik <i>modeling</i> untuk menurunkan <i>kecemasan akademik</i> siswa.....	Error! Bookmark not defined.
4.5 Implikasi	Error! Bookmark not defined.
4.5.1 Implikasi pada Guru Bimbingan Konseling	Error! Bookmark not defined.
4.5.2 Implikasi pada Perancangan dan Peningkatan Model Konseling ...	Error! Bookmark not defined.
4.5.3 Implikasi terhadap Jurusan Bimbingan dan Konseling	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Rangkuman.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Saran-Saran.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Garis Besar Total Siswa Kelas X	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.3 Sampel pada Setiap Perlakuan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.4 Tahapan Pelaksanaan Teknik <i>Self-Talk</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.5 Tahapan Pelaksanaan Teknik Modeling	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.6 Lembar Observasi "Kecemasan Akademik" untuk Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
Tabel 3.7 Penilaian Setiap Butir Pernyataan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.8 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Siswa	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.9 Hasil Penilaian Pakar terhadap Kuesioner "Kecemasan Akademik"	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
Tabel 3.10 Tabulasi Silang Penilaian Pakar terhadap Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Tabel 3.11 Koefisien Validitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.12 Klasifikasi Kriteria Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Rekapitulasi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Tabel 4.2 Rekapitulasi data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Tabel 4.3 Rekapitulasi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Tabel 4.4 Klasifikasi <i>Kecemasan Akademik</i> Siswa	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Deskriptif Statistik Data Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6 Sebaran Frekuensi Data <i>Post-test</i> <i>kesemasan Akademik</i>	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Tabel 4.7 Sebaran Frekuensi data <i>Post-test</i> Kelompok	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.9 Pengujian Homogenitas Varians	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.10 Hasil Analisis untuk Pengujian Hipotesis I	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.11 Hasil Analisis untuk Pengujian Hipotesis Kedua	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.12 Hasil Analisis untuk Pengujian Hipotesis Ketiga	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Tabel 4. 13 Hasil Analisis untuk Pengujian Hipotesis Ketiga	Error! Bookmark not defined.
defined.	

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Diagram Keterampilan Konselor**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4.1 Bagan data Kecemasan Akademik pada Kelompok Layanan **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4.2 Histogram Data Kecemasan Akademik pada Kelompok Layanan..... **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4.3 Hasil Analisis untuk Pengujian Hipotesis I.....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4.4 Hasil Analisis untuk Pengujian Hipotesis Kedua..... **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 01. Surat Ijin Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 02. Hasil Uji Judges**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 03. Rekapitulasi Hasil *Pre-Test* Siswa Kelas Eksperimen I**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 04. Rekapitulasi Hasil *Pre-Test* Siswa Kelas Eksperimen 2..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 05. Rekapitulasi Hasil *Pre-Test* Siswa Kelas Kontrol **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 06. Rekapitulasi Hasil *Post-test* Siswa Kelas Eksperimen I**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 07. Rekapitulasi Hasil *Post-Test* Siswa Eksperimen 2.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 08. Rekapitulasi Hasil *Pre-Test* Siswa Kelas Kontrol **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 09. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Kecemasan Akademik **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10. Dokumentasi**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11. Hasil Observasi pada Siswa Kelas Eksperiment I **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12. Hasil Observasi pada Siswa Kelas Eksperiment II.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 13. RPBK.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 14. Materi Layanan**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 15. Media Power Point Layanan Bimbingan Klasikal **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 16. Media Video Layanan Bimbingan Klasikal ...**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 17. Lembar Kerja Peserta Didik.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 18. Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 19. Evaluasi Hasil Bimbingan Klasikal.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 20. Tabel Kriteria Pemberian Skor Per Item**Error! Bookmark not defined.**