

## ABSTRAK

**Kristianingrum, Hagni. 2009. Mengatasi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Melalui Layanan Konseling Rasional Emotif (Studi Kasus pada Siswa di Kelas VIII Imersi SMP N 5 Semarang Tahun Pelajaran 2008/2009). Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. FIP.UNNES. Pembimbing I. Drs. Suharso, M. Pd, Kons, Pembimbing II. Dra. MTH. Sri Hartati, M. Pd.**

**Kata Kunci: Kecemasan Menghadapi Ujian, Konseling Rasional Emotif**

Latar belakang dalam penelitian ini didasarkan pada fenomena yang terjadi di SMP Negeri 5 Semarang. Dari hasil wawancara dan observasi diperoleh bahwa pada saat menghadapi ujian siswa mengalami kecemasan. Cara untuk mengatasinya dengan menggunakan layanan konseling *rational emotif*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yaitu metode yang komprehensif, serta digunakan untuk mengungkap data individu. Subyek dalam penelitian ini adalah tiga siswa kelas VIII Imersi yang mempunyai tingkat kecemasan paling tinggi berdasarkan hasil belajar tinggi, sedang, dan rendah. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara dan observasi. Sedangkan analisis datanya dengan reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu gambaran kecemasan dalam menghadapi ujian siswa sebelum mendapatkan konseling *rasional emotif* antara lain merasa takut tidak dapat mengerjakan soal ujian, takut jika nilainya jelek dibawah teman-temannya, khawatir jika ikut remidi, merasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya, takut jika dijauhi teman-temannya dan dimarahi oleh orangtuanya, pikiran kacau tidak bisa mengerjakan ujian, mudah marah (tidak dapat mengendalikan emosi), ketakutan dengan nilai yang diperolehnya, pada saat soal ujian dihadapan kadang-kadang lupa dengan pelajaran yang telah dipelajarinya, mengalami kesulitan menerima materi pelajaran dikelasnya, dalam belajar keseharian klien sulit untuk mengingat materi pelajaran yang dipelajari, takut kalah saingan dengan temannya yang mendapat nilai bagus. Sedangkan hasil yang diperoleh setelah siswa mengikuti proses konseling yaitu pikiran; perasaan; dan perilakunya yang irrasional berangsur-angsur berkurang. Hal itu terbukti klien telah menunjukkan perubahan dengan tidak mengalami kecemasan pada saat ujian dan klien telah mendapatkan nilai yang lebih baik dari nilai ujian sebelumnya. Selain itu klien sudah tidak mempunyai pikiran, perasaan, dan perilaku yang irrasional tetapi telah dirubah dengan pikiran, perasaan, dan perilaku yang rasional, dengan menganggap hal tersebut akan memotivasi klien lebih giat belajar untuk mempertahankan nilainya, agar tidak akan mengalami kecemasan lagi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan disarankan bagi guru pembimbing SMP Negeri 5 Semarang dapat membantu mengatasi kecemasan yang dialami siswa. Salah satu cara untuk mengatasinya dapat menggunakan layanan konseling *rasional emotif*, agar siswa tidak mengalami kecemasan pada saat menghadapi ujian.