

BAB IV
PENERAPAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SANTRI AKHIR DI PESANTREN MODERN
DAARUL MUTTAQIEN

A. Tahap-Tahap dan Proses Konseling Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy

Dalam tahap dalam penelitian konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu tahap awal (*attending*), tengah (*assesment*), dan akhir (*treatment*) adalah sebagai berikut:

1. Tahap Awal (*attending*)

Pada tahap awal ini konselor diarahkan untuk memusatkan perhatian kepada konseli agar konseli merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan atau mengungkapkan tentang apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya. Selanjutnya adalah konselor memperkenalkan pendekatan REBT kepada konseli, tujuannya agar ia dapat berpartisipasi secara efektif dalam pendekatan terapeutik ini.

2. Tahap Kedua (*assesment*)

Tahap ini konselor dan konseli mengidentifikasi masalah dan berupaya mengatasinya yaitu mengidentifikasi inti keyakinan irrasional, latar belakang personal dan sosial, kedalam masalah, dan sebab-sebab non-psikis seperti kondisi fisik dan lingkungan sosial untuk mempertahankan masalahnya dalam bingkai kerja ABC yaitu suatu model atau konsep dasar pendekatan REBT. Selain itu pada tahap ini juga konselor melakukan eksplorasi dan mengklasifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi konseli untuk berubah.

3. Tahap Ketiga (*treatment*)

Pada tahap ini konselor mencoba mencari teknik yang sesuai dengan apa yang dialami klien. Berbagai teknik dapat digunakan dalam konseling melalui pendekatan RET. Berikut teknik-teknik yang dapat digunakan.

1. Teknik Emotif: Teknik ini dilakukan untuk mengubah emosi klien. ini sepenuhnya melibatkan emosi klien saat ia melawan keyakinan-keyakinannya yang irasional
2. Teknik Kognitif: Teknik ini membantu klien berpikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Klien diajarkan untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan menggunakan tiga kriteria utama: logika, realisme, dan kemanfaatan.
3. Teknik Perilaku: Teknik ini lebih digunakan khusus klien atas dasar sifatnya yang menentang, tetapi tidak sampai membuat kewalahan yaitu: tugas-tugas yang cukup menstimulasi untuk mewujudkan.¹

Berikut ini adalah penerapan langkah-langkah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap 5 responden sebagai berikut:

1. Responden NF

a. Tahap Pertama

Langkah pertama *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dilaksanakan pada tanggal 08 Oktober 2020, pada proses penerapan terapi peneliti bertemu dengan responden di ruang kelas, kemudian tugas peneliti yaitu menanyakan kabar dengan menunjukkan sikap (*attending*) terhadap responden. Tujuannya untuk memusatkan perhatian terhadap responden agar responden merasa nyaman, dihargai, dan merasa dibimbing dengan suasana yang kondusif sehingga konseli bebas mencurahkan isi hati dan permasalahannya.

¹Eka Noviana Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Yogyakarta: iRCiSod, 2015), h. 255-256.

Kemudian setelah terjadinya keakraban antara peneliti dan responden, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan datang menemui responden. Kemudian peneliti memulai memberikan pertanyaan yang umum kemudian memberikan pertanyaan yang mendalam tentang keluarga dan dirinya. Kemudian setelah semua pertanyaan selesai, peneliti kemudian membuat perjanjian dengan konseli untuk bertemu kembali beberapa pertemuan lagi.

b. Tahap Kedua

Pertemuan kedua ini dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2020. Pertemuan kedua ini merupakan tindak lanjut dari pertemuan pertama, pertemuan kedua peneliti mengidentifikasi permasalahan responden dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa yang telah digali tentang permasalahan responden.

Menilai kembali masalah klien akan membantu konseli memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri responden untuk menuju perubahan. Tanpa perspektif maka responden sulit untuk berubah.

Dari hasil wawancara dengan responden dapat disimpulkan bahwa pemikiran irrasional NF lebih terlihat dibandingkan pemikiran rasionalnya. NF berpikir ia akan melakukan kesalahan-kesalahan dan juga akan banyak sisa waktu yang akan tersisa pada ujian praktik mengajar tersebut. Setelah responden menceritakan semua masalahnya, penulis menerapkan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan berperan sebagai konselor mencoba memberikan sedikit motivasi kepada responden agar konseli mampu menyadari dan supaya responden semangat untuk membuang pikiran irasionalnya menjadi rasional. Penulis menanyakan “Kenapa kamu bisa berpikir seperti itu?” “Apakah selama sesi latihan kamu memiliki kendala pada durasi praktik mengajar?” Setelah itu konseli pun memikirkan ulang apa yang ia rasakan selama sesi latihan sebelum praktik mengajar.

c. Tahap Ketiga

Proses konseling pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 05 November 2020, peneliti mulai mengimplementasikan teknik REBT yang akan digunakan pada konseli NF. Pada tahap ini peneliti mengajak responden untuk perpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irrasional. Hal ini dilakukan dengan cara menantang responden untuk menguji gagasan-gagasannya serta menunjukkan kepada responden tentang ketidaklogisan pemikirannya.

Pada tahap ini, peneliti membantu responden secara terus menerus untuk mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga responden tidak terjebak oleh masalah yang disebabkan pikiran irrasional. Seperti ketika NF mulai berfikir bahwa NF akan melakukan kesalahan dan akan menyisakan waktu pada saat ujian praktik mengajar. Maka peneliti akan terus membantu responden agar lebih mengembangkan pikiran positifnya dan membuang pikiran negatifnya.

Pertemuan terakhir tanggal 12 November 2020. Pada konseling pertemuan ini adalah evaluasi bertujuan untuk melihat kondisi responden dan untuk memberikan penguatan kepada responden agar tetap konsisten untuk mengembangkan pikiran positifnya dan membuang pikiran negatifnya.

Ternyata selama sesi latihan ia tidak merasa durasi waktu praktik mengajar sedikit itu hanya pikirannya tentang bagaimana nanti ketika praktik mengajar berlangsung akan banyak orang yang memperhatikannya dan hal itu membuatnya menjadi sangat gugup dan juga gelisah. Peneliti juga menanyakan “*Bagaimana perasaan NF, masih sering merasa gelisah dan cemas?*” Responden menjawab “*Alhamdulillah Kak, sekarang saya sudah merasa nyaman dan sudah bisa meminimalisir waktu agar tidak tersisa pada ujian praktik*”.²

²NF, diwawancarai oleh Siti Afifah Destiarani di Ponpes Daarul Muttaqien tanggal 12 November 2020

Setelah melihat sudah ada perubahan dari diri responden, pertemuan terakhir ini peneliti memberikan penguatan positif dan motivasi agar tetap selalu menjaga pikiran positif yang ada pada dirinya, supaya tetap tenang. Mengurangi rasa kekhawatiran yang berlebihan dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, melakukan kegiatan yang positif dengan mengaji, berdzikir dan berlatih materi yang akan disampaikan pada ujian praktik.

2. Responden KH

a. Tahap Pertama

Proses konseling dilaksanakan pada tanggal 08 Oktober 2020. peneliti menemui responden di ruang kelas. Peneliti melakukan pendekatan kepada responden untuk mendapatkan kepercayaan darinya. Hal ini penting, karena dengan kepercayaan yang diberikan responden kepada peneliti, otomatis responden akan meraih perasaan nyaman terhadap kehadiran peneliti. Kondisi seperti inilah yang membuat responden lebih mudah untuk mengikuti proses konseling, sehingga kesempatan terbebas dari belenggu permasalahan pun terbuka lebar. Setelah itu peneliti menggali semua keluhan kesah yang dihadapi responden yang mengalami kecemasan menjelang ujian praktik mengajar. Setelah selesai, peneliti kemudian mengakhiri proses konseling pada tahap pertama ini, dan membuat perjanjian dengan responden untuk bertemu kembali beberapa pertemuan lagi untuk melakukan proses konseling selanjutnya.

b. Tahap Kedua

Proses konseling tahap kedua dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2020, pertemuan kedua ini peneliti mengidentifikasi permasalahan responden. Dalam identifikasi masalah, peneliti mengulas permasalahan yang dihadapi responden secara mendalam. Hal ini yang paling utama yaitu mendiskusikan dengan responden apa yang ingin didapatkan oleh responden dari proses konseling. Adanya diskusi ini berguna untuk menghindari kemungkinan adanya harapan dan sasaran yang tidak rasional.

Responden menceritakan permasalahannya, responden merasa semua orang nanti hanya akan melihat kesalahan yang ia buat selama ujian berlangsung, bahkan ia beranggapan bahwa setelah selesai ujian praktik mengajar teman-temannya hanya akan mengingat kesalahan yang ia buat selama ujian praktik mengajar. Dari permasalahan-permasalahan tersebut responden mengalami kecemasan, kemudian peneliti memberi motivasi kepada responden untuk terus semangat dalam menyelesaikan permasalahannya.

Peneliti menanyakan apakah yang membuat responden berpikiran seperti itu dan bagaimana sesi latihan responden selama ini. Setelah itu responden menjawab bahwa ia berpikir seperti itu karena ketika sesi latihan sebelum praktik mengajar ia hanya latihan sendiri tanpa didampingi teman. Ia melakukan hal tersebut karena ia malu jika pada saat sesi latihan bersama teman akan menjadi gugup dan gelisah. Namun peneliti memberikan arahan jika responden seperti itu maka ia akan tidak terbiasa pada saat praktik ujian mengajar berlangsung.

Peneliti juga memberikan saran bahwa jika responden ingin terbiasa maka ia harus memaksa dirinya untuk keluar dari zona nyamannya dan berlatih bersama teman-temannya agar mengetahui letak kesalahannya dan meminimalisir kesalahan ketika ujian praktik mengajar berlangsung.

c. Tahap Ketiga

Proses konseling pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 12 November 2020, peneliti mulai mengimplementasikan teknik REBT yang akan digunakan pada responden KH. Pada tahap ini peneliti mengajak responden untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar irrasional.

Hal ini dilakukan dengan cara menentang responden untuk menguji gagasan-gagasan serta menunjukkan kepada responden tentang ketidaklogisan pemikirannya. Peneliti juga menanyakan bagaimana perasaan responden KH setelah melakukan

konseling. *“Iya Kak, alhamdulillah sekarang mah udah ga terlalu mikirin lebih baik banyak latihan dan berdoa aja. Usaha engga akan mengkhianati hasil Kak hehe”*³

Peneliti memberikan gambaran kepada responden bahwa apa yang ada dalam pemikirannya tidak semuanya benar. Seperti saat responden mulai merasa cemas tentang bagaimana berlangsungnya ujian praktik mengajar, dan ketika KH menangis saat memikirkan perihal ujian. Maka peneliti memberi motivasi kepada responden tentang kesabaran dalam menuntut ilmu kepada responden. Peneliti juga memberikan saran agar responden lebih percaya diri dan berani meminta bantuan sesama temannya.

3. Responden MD

a. Tahap Pertama

Proses konseling pertama dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2020, peneliti menemui responden di ruang guru. Dalam proses konseling tahap pertama ini peneliti menunjukkan sikap (*attending*) penuh perhatian terhadap responden. Tujuannya untuk memberi keyakinan pada kepada kresponden bahwa peneliti adalah tempat untuk mencurahkan segala isi hati dan perasaannya.

Kemudian setelah terjadinya keakraban antara peneliti dan responden, peneliti menjelaskan bahwa peneliti ingin meminta ketersediaan MD untuk melakukan proses kegiatan konseling. Kemudian peneliti menjelaskan lebih detail kepada MD tentang proses konseling yang akan dilaksanakan. Setelah dijelaskan, MD mengerti dan menerima tawaran peneliti. Kemudian peneliti memulai memberikan pertanyaan yang umum kemudian memberikan pertanyaan yang mendalam mengenai kecemasan yang dialami responden. Kemudian setelah semua pertanyaan selesai, responden kemudian membuat perjanjian dengan responden untuk bertemu kembali beberapa pertemuan lagi.

b. Tahap Kedua

Proses konseling tahap kedua ini dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober 2020, pada tahap kedua ini peneliti mengidentifikasi permasalahan responden, kemudian

³ Kh, diwawancarai oleh Siti Afifah Destiarani di Ponpes Daarul Muttaqien tanggal 12 November 2020

responden memberikan informasi mengenai masalah yang dialami. Permasalahan responden adalah responden tidak merasa sanggup untuk melakukan ujian praktik mengajar ini. Dari permasalahan tersebut responden mengalami kecemasan, kemudian peneliti menanyakan bagaimana bisa responden berpikiran demikian. Menurut responden MD, ia merasa tidak sanggup melakukan ujian praktik mengajar karena ia tidak dapat menguasai kelas dengan benar karena postur tubuhnya yang tidak seperti anak SMA pada umumnya. *“Aku malu Kak kalau sampai nanti waktu ujian praktik (mengajar) aku ngerasa semua bakal ngeliat badan aku kurus banget dan aku ga mau sampai nanti semua orang malah ngetawain aku.”* Ujar responden kepada peneliti.

Peneliti menjelaskan bahwa semua manusia pasti memiliki kelebihan dan kekurangan. *“Kita kan sebagai manusia pasti punya kelebihan dan kekurangan itu udah diatur sama Allah. Aku yakin kok kalau kamu pasti bisa percaya diri dan bisa ngelakuin praktik ngajar sebaik mungkin. Lagipula kita kan manusia biasa yang gak sempurna. Dan terlebih kamu ga akan dinilai dari satu aspek aja, masih banyak aspek lainnya yang bikin kamu istimewa. Jadi jangan terlalu mikirin apa kata orang lain ya.”* Ujar peneliti pada responden.

c. Tahap Ketiga

Proses konseling tahap ketiga ini dilaksanakan pada tanggal 15 November 2020, pada tahap ketiga ini tugas peneliti adalah meyakinkan responden bahwa apa yang dia pikirkan adalah irasional. Peneliti mendorong responden agar menghilangkan pikiran negatifnya dan menggantinya dengan pikiran positif ketika saat responden merasa tidak akan bisa melakukan ujian praktik mengajar ini. Kemudian responden didorong membayangkan jika ia terlarut dalam pikiran negatifnya maka ia tidak akan bisa berlatih agar bisa melakukan ujian praktik mengajar.

Peneliti juga menanyakan bagaimana perasaan responden MD setelah melakukan konseling. *“Aku masih suka deg-degan sih Kak, tapi udah ga kaya dulu awal-awal. Sekarang lebih banyak latihan aja semoga hasilnya bagus nanti.”* Ujar responden MD

Kemudian peneliti memberi motivasi kepada responden tentang bagaimana menerima apa yang sudah diberikan oleh Allah SWT dan memberikan penguatan agar responden selalu mendekatkan diri kepada Allah agar tidak merasakan takut dan khawatir.

4. Responden UK

a. Tahap Pertama

Proses konseling tahap pertama dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2020, seperti pada sebelumnya pertemuan pertama ini adalah membangun hubungan antara peneliti dan responden. Sesi konseling dimulai dengan menanyakan kabar responden untuk memberikan rasa perhatian dan kepedulian terhadap responden.

Kemudian setelah terjadinya keakraban antara peneliti dan responden, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan datang menemui responden. Kemudian peneliti memulai memberikan pertanyaan yang umum kemudian memberikan pertanyaan yang mendalam tentang keluarga dan dirinya. Kemudian setelah semua pertanyaan selesai, peneliti kemudian membuat perjanjian dengan konseli untuk bertemu kembali beberapa pertemuan lagi

b. Tahap Kedua

Proses konseling tahap kedua ini dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober 2020, pada tahap kedua ini peneliti mengidentifikasi permasalahan responden. Setelah terjadinya keakraban antara peneliti dan responden kemudian responden menceritakan permasalahannya responden bercerita responden merasa khawatir dengan bagaimana pelaksanaan praktik mengajar yang akan dilakukan tidak akan memuaskan karena ia tidak pandai berbicara di depan banyak orang. Ia juga berpendapat kalau dirinya akan sangat gugup sampai tidak akan konsentrasi dengan materi yang akan disampaikan.

Pada tahap ini peneliti menanyakan bahwa apa ada kesulitan yang dihadapi sehingga kesulitan berkonsentrasi. Responden mengatakan bahwa ia tidak bisa menghafal materi karena terbayang suasana kelas pada saat melakukan praktik mengajar nantinya.

Peneliti pun memberikan arahan agar responden lebih bisa berkonsentrasi maka responden harus memahami materi yang akan disampaikan pada saat praktik mengajar daripada hanya sekedar menghafal supaya lebih bisa memberikan pemahaman yang lebih baik kepada para murid pula.

c. Tahap Ketiga

Proses konseling pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 05 November 2020, peneliti mulai mengimplementasikan teknik yang akan digunakan pada responden UK. Peneliti meyakinkan kepada responden bahwa apa yang dia pikirkan adalah irrasional. Peneliti mendorong responden untuk menghilangkan pikiran irasional dan menggantikannya dengan pemikiran yang rasional ketika responden khawatir dengan dirinya yang gugup dan tidak bisa berkonsentrasi. Maka peneliti memberikan pemahaman kepada responden bahwa ia akan bisa menyampaikan materi pelajaran jika ia lebih tenang dan selalu berdoa kepada Allah untuk keberhasilan ujiannya. Peneliti menyarankan kepada responden lebih banyak berpikir positif dan tenang dan memperbanyak latihan untuk mengurangi kecemasan.

5. Responden SN

a. Tahap Pertama

Proses konseling tahap pertama dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2020, seperti pada sebelumnya pertemuan pertama ini adalah membangun hubungan antara peneliti dan responden. Sesi konseling dimulai dengan menanyakan kabar responden untuk memberikan rasa perhatian dan kepedulian terhadap responden.

Kemudian setelah terjadinya keakraban antara peneliti dan responden, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan datang menemui responden. Kemudian peneliti memulai memberikan pertanyaan yang umum kemudian memberikan pertanyaan yang mendalam tentang keluarga dan dirinya. Kemudian setelah semua pertanyaan selesai, peneliti kemudian membuat perjanjian dengan konseli untuk bertemu kembali beberapa pertemuan lagi

b. Tahap Kedua

Proses konseling tahap kedua ini dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober 2020, pada tahap kedua ini peneliti mengidentifikasi permasalahan responden. Setelah terjadinya keakraban antara peneliti dan responden kemudian responden menceritakan permasalahannya responden bercerita responden merasa khawatir dengan bagaimana pelaksanaan praktik mengajar yang akan dilakukan tidak akan memuaskan karena ia tidak tau bagaimana berbicara di depan banyak orang. Ia pun merasakan mual dan juga tidak berselera makan saat akan melakukan ujian praktik mengajar. Bahkan ia juga sempat mengalami sulit tidur pada awal pembagian mata pelajaran yang akan dibawakan pada saat ujian berlangsung.

Setelah itu peneliti menanyakan bagaimana bisa responden berpikiran seperti itu dan bagaimana pula ia bisa kehilangan selera makan bahkan saat ujian praktik mengajar belum dilakukan. Lalu responden menjawab bahwa ia berpikiran tentang bagaimana penilaian orang jika ia berbicara di depan banyak orang. Menurutnya, akan banyak yang memperhatikan kesalahan mulai dari kesalahan penyampaian materi hingga kesalahan berpakaian dan hal kecil lainnya. Dari pemikiran-pemikiran itulah ia akan kehilangan selera makan bahkan kesulitan untuk tidur.

Peneliti pun menyarankan responden agar lebih fokus pada latihan ujian praktik mengajar dan tidak memikirkan pendapat orang lain karena hasil yang akan didapat dari ujian ini adalah untuk responden.

c. Tahap Ketiga

Proses konseling pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 05 November 2020, peneliti mulai mengimplementasikan teknik yang akan digunakan pada responden. Peneliti meyakinkan kepada responden bahwa apa yang dia pikirkan adalah irrasional. Peneliti mendorong responden untuk menghilangkan pikiran irasional dan menggantikannya dengan pemikiran yang rasional ketika responden khawatir dengan

dirinya yang gugup dan tidak bisa berkonsentrasi. Maka peneliti memberikan pemahaman kepada responden bahwa ia akan bisa menyampaikan materi pelajaran jika ia lebih percaya diri dan banyak berlatih serta berdoa kepada Allah. Peneliti menyarankan kepada responden lebih banyak berpikir positif dan tenang.

B. Hasil Penerapan *Rational Emotive Therapy*

Pada bagian ini menjelaskan hasil dari proses konseling dengan teknik *Rational Emotive Therapy* untuk menangani kecemasan santri akhir yang akan menghadapi ujian praktik mengajar di Pesantren Modern Daarul Muttaqien. Tingkat keberhasilan berdasarkan proses konseling yang telah dilakukan terdapat perubahan atau tidak dalam diri konseli pada saat sebelum dan sesudah melakukan proses konseling. Adapun hasil penerapan *Rational Emotive Therapy* sebagai berikut :

1. Responden NF

Sebelum proses konseling, responden selalu berfikir akan melakukan kesalahan-kesalahan dan juga akan banyak sisa waktu yang akan tersisa pada ujian praktik mengajar tersebut.

Setelah peneliti menerapkan teknik *Rational Emotive Therapy* untuk menangani kecemasan konseli, responden merasa tenang dan menerima keadaan dirinya, responden perlahan mampu merubah pola pikir dan perasaan khawatirnya terhadap ujian yang dihadapi, perasaan khawatir yang tidak beralasan, khawatir dengan waktu yang akan tersisa dan materi sudah disampaikan semua. “*Alhamdulillah Kak, sekarang saya sudah merasa nyaman dan sudah bisa meminimalisir waktu agar tidak tersisa pada ujian praktik*”⁴ ujar NF kepada peneliti. Kini setiap kali responden merasa khawatir, responden lebih banyak mencoba latihan dengan maksimal dan berpikir positif. Selain itu, ia juga banyak bertanya dan berdiskusi dengan temannya tentang bagaimana menghadapi ujian praktik mengajar ini.

⁴ NF, diwawancarai oleh Siti Afifah Destiarani di Ponpes Daarul Muttaqien tanggal 12 November 2020

2. Responden KH

Sebelum melakukan proses konseling, responden merasa ia tidak percaya diri untuk ujian praktik mengajar ini karena ia pasti akan melakukan banyak kesalahan dan setelah ujian ini berakhir orang-orang akan selalu ingat pada kesalahan yang ia buat selama ujian praktik mengajar berlangsung. Ia mengaku sampai mengalami tidak nafsu untuk makan jika teringat pada pikiran-pikiran yang mengganggu nya saat akan ujian praktik mengajar.

Sesudah melakukan konseling proses konseling dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Therapy*, responden merasa lebih tenang dan menerima kalau setiap orang yang menghadapi ujian praktik ini akan mengalami kesalahan entah yang disengaja atau tidak. Ia juga sudah menerima kekurangannya dan selalu berusaha bersyukur atas apa yang telah diberikan oleh Allah. *“Iya Kak, alhamdulillah sekarang mah udah ga terlalu mikirin lebih baik banyak latihan dan berdoa aja. Usaha engga akan mengkhianati hasil Kak hehe”*⁵

3. Responden MD

Sebelum melakukan proses konseling, responden bahwa ia sangat tidak yakin apakah ia akan bisa melakukan praktik mengajar dengan baik, karena ia menganggap teman-temannya sudah menyepelkan dirinya dan ia merasa tidak pantas untuk ujian ini. Ia juga yakin akan melakukan banyak kesalahan dengan tubuhnya yang kurang sempurna.

“Aku masih suka deg-degan sih Kak, tapi udah ga kaya dulu awal-awal. Sekarang lebih banyak latihan aja semoga hasil nya bagus nanti.” Ujar responden MD⁶. Sesudah melakukan proses konseling, responden sudah menunjukkan ada nya perubahan, ia mulai bisa menerima dirinya sendiri yang memiliki kekurangan. Ia juga merasa kalau semua yang diberikan oleh Allah kepadanya adalah baik. Setelah itu, ia pun banyak berlatih untuk meminimalisir kesalahan yang mungkin terjadi di ujiannya.

4. Responden UK

⁵KH, diwawancarai oleh Siti Afifah Destiarani di Ponpes Daarul Muttaqien tanggal 12 November 2020

⁶MD diwawancarai oleh Siti Afifah Destiarani di Ponpes Daarul Muttaqien tanggal 15 November 2020

Sebelum melakukan proses konseling, responden merasa khawatir bahwa ia akan gemetar dan mual saat akan memasuki ruang kelas jika ujian praktik dimulai. Ia merasa jika pada saat memasuki ruang kelas saja sudah tidak stabil maka ia akan lupa materi yang akan disampaikan kepada murid-murid.

Sesudah melakukan proses konseling, responden sangat berterimakasih kepada peneliti bahwa sudah memberikan saran untuk lebih banyak memikirkan hal baik daripada hal buruk. Ia juga sudah lebih banyak menjalani latihan untuk ujiannya juga tentunya berdoa semoga mendapatkan hasil yang baik. *“Makasih ya kak, sekarang udah mendingan kalau inget ujian amaliyah mah, tapi masih suka deg-degan dikit mah hehe”*⁷ Ujar responden UK kepada peneliti.

5. Responden SN

Sebelum melakukan proses konseling, responden bahwa ia sangat tidak yakin apakah ia akan bisa melakukan praktik mengajar dengan baik, karena ia merasa kalau tidak akan bisa menghadapi ujian praktik mengajar ini. Ia bahkan mengalami susah tidur jika terus memikirkan ujian yang dihadapinya.

Sesudah melakukan proses konseling, responden sudah menunjukkan ada nya perubahan, ia mulai merasa jika memang ia harus lebih banyak berlatih agar saat ujian praktik mengajar ia bisa melakukannya. Ia pun lebih banyak mengerjakan sholat sunnah supaya lebih tenang dan tidak mengalami susah tidur lagi. *“Iya Kak, kalau sekarang udah ngerasa lebih baik, soalnya kan banyak latihan sama temen-temen juga jadi makin berkurang rasa cemas nya. Makasih ya Kak”*⁸ Ujar responden SN pada peneliti.

Berdasarkan uraian di atas, hasil sebelum dan sesudah dilakukannya penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat disimpulkan dalam tabel di bawah sebagai berikut:

⁷UK, diwawancarai oleh Siti Afifah Destiarani di Ponpes Daarul Muttaqien tanggal 15 November 2020

⁸SN, diwawancarai oleh Siti Afifah Destiarani di Ponpes Daarul Muttaqien tanggal 15 November 2020

TABEL 4.1**Kecemasan yang Dialami Santri Akhir Sebelum dan Sesudah Treatment**

No .	Ciri Kecemasan		Sebelum Treatment					Sesudah Treatment				
			Responden					Responden				
			NF	KH	MD	UK	SN	NF	KH	MD	UK	SN
1.	F I S I K K O G N I T I F	Sakit perut atau mual				✓	✓					
2.		Sulit bicara			✓							
3.		Jantung berdebar	✓					✓		✓		
4.		Banyak berkeringat					✓					
5.		Anggota tubuh gemetar					✓				✓	
6.		Ketakutan hilang control	✓	✓								
7.		Pikiran campur aduk		✓	✓							
8.		Kurang percaya diri	✓		✓	✓						
9.		Sulit konsentrasi		✓				✓				
10.		Berpikir semua tidak dapat dikendalikan	✓		✓	✓						