

## Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Menggunakan Aplikasi Tiktok Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas (Di SMP N 24 Palembang)

Taty Fauzi<sup>1</sup>, Fifi Sarantina<sup>2</sup>, Syska Purnama Sari<sup>3</sup>

Pendidikan Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas PGRI Palembang

Email: [fifinsarantina123@gmail.com](mailto:fifinsarantina123@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstrak

Dunia pendidikan, Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan pendidikan dimana ketakutan emosional tidak dapat dikendalikan dengan baik. Siswa terkadang merasa cemas karena takut untuk berbicara di depan umum atau di depan kelas dan tidak mampu menghadapi masalah atau masalah yang muncul secara pribadi di sekolah. Kecemasan merupakan salah satu gangguan emosional yang paling umum, ditandai dengan perubahan fisik seperti rasa takut, panik, mimpi buruk dan sebagainya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif pre-eksperimen. Dimana penelitian ini untuk mengurangi kecemasan berpendapat siswa di depan kelas. Pendekatan REBT memiliki tujuan untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional menjadi rasional, membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi, oleh karena itu konseling diharapkan mampu mengembangkan dan mencapai realisasi diri secara optimal dengan memanfaatkan aplikasi Tik Tok sebagai media pembelajaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Salah satu yang dapat meningkatkan keefektifan ialah layanan konseling Rasional Emotive Behavior Therapy menggunakan aplikasi tiktok untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMP N 24 Palembang. Analisis dilakukan dengan menggunakan hal tersebut terbukti dengan analisis statistik non parametris, yaitu Uji Wilcoxon dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) atau p value sebesar  $3,411 > 2,007$  atau nilai sig  $0,000 < 0.05$  ( $0,000$  lebih kecil dari  $0.05$ ) atau yang berarti  $H_a$  diterima.

**Kata Kunci :** *efektifitas, konseling, REBT, tiktok*

### Abstract

Education world, Junior High School (SMP) is an education where emotional fear cannot be controlled properly. Students sometimes feel anxious because they are afraid to speak in public or in front of the class and are unable to deal with problems or problems that arise in private at school. Anxiety is one of the most common emotional disorders, characterized by physical changes such as fear, panic, nightmares and so on. The type of research used in this research is using pre-experimental quantitative research methods. Where this research is to reduce the anxiety of students' opinions in front of the class. The REBT approach has the aim of changing irrational views and beliefs into rational ones, helping to change attitudes, ways of thinking and perceptions, therefore counseling is expected to be able to develop and achieve optimal self-realization by utilizing the Tik Tok application as a learning medium. The results of this study indicate that one that can increase effectiveness is the Rational Emotive Behavior Therapy counseling service using the tiktok application to reduce students' speaking anxiety in front of the class at SMP N 24 Palembang. The analysis was carried out using this as proven by non-parametric statistical analysis, namely the Wilcoxon test with the Asymp value. Sig. (2-tailed) or p value of  $3.411 > 2.007$  or sig value of  $0.000 < 0.05$  ( $0.000$  less than  $0.05$ ) or which means  $H_a$  is accepted.

**Keywords:** *effectiveness, counseling, REBT, tiktok.*

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sesuatu yang sangat penting bagi seluruh keluarga, masyarakat dan bangsa serta tidak dapat dipisahkan dari kehidupan seorang manusia. Kemajuan suatu negara ditentukan oleh tingkat keberhasilan dalam pendidikan. Keberhasilan pendidikan akan dicapai oleh suatu negara apabila melakukan upaya peningkatan mutu pendidikan. Pendidikan adalah usaha sadar untuk mengembangkan potensi sumber daya manusia yang diusahakan dengan mencerdaskan manusia. Kebijakan Pendidikan dan Pengeluaran kita kini memiliki rumusan formal dan fungsional sebagaimana tertuang dalam, sebagaimana dalam UU No.20 Tahun 2003 tentang SIKDNAS yaitu : pendidikan adalah usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki

keputusan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Dalam dunia pendidikan, Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan pendidikan dimana ketakutan emosional tidak dapat dikendalikan dengan baik. Siswa terkadang merasa cemas karena takut untuk berbicara di depan umum atau di depan kelas dan tidak mampu menghadapi masalah atau masalah yang muncul secara pribadi di sekolah. Dalam kehidupan sosial, agar individu dapat menghadapi situasi dan lingkungan baru serta beradaptasi dengan lingkungan tersebut, diterima di lingkungan yang selaras dengannya, keterampilan sosialisasi, komunikasi dan adaptasi memerlukan keterampilan personal. Untuk memahami perilaku individu yang berbeda. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kecemasan komunikasi.

Kecemasan merupakan salah satu gangguan emosional yang paling umum, ditandai dengan perubahan fisik seperti rasa takut, panik, mimpi buruk dan sebagainya. Gejala kecemasan saat berbicara di depan publik dapat dirasakan secara fisiologis dan juga psikologis, untuk fisiologis dapat berupa keluarnya keringat pada tubuh dan juga telapak tangan, kemudian detak jantung yang semakin cepat, ketegangan otot, serta gemetarannya tubuh, dan suara yang bergetar. Sedangkan untuk keadaan psikologis sendiri di dalam pikiran muncul ketakutan yang irasional, tidak mampu untuk berkonsentrasi dan rasa tidak tenang. Salah satu yang sering dihadapi peserta didik di sekolah adalah kecemasan berbicara di depan kelas. Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidak mampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman.

Selain itu penggunaan aplikasi Tiktok dapat digunakan untuk menunjukkan eksistensi diri di kalangan lingkungan pergaulannya. Pada aplikasi Tiktok pengguna dapat membuat video yang hanya berdurasi kurang lebih 3 menit dengan memberikan *special effects* yang unik dan menarik serta memiliki dukungan musik yang banyak sehingga pengguna nya dapat melakukan performa dengan beragam gaya atau pun tarian, dan masih banyak lagi sehingga mendorong kreativitas pengguna nya menjadi konten tcreateore. Selain itu aplikasi TikTok juga dapat memberikan pengguna nya untuk dapat menggunakan beragam *special effect*, dan juga music background dari berbagai artis terkenal dengan berbagai kategori dan juga *special effect* lain nya yang dapat digunakan secara instan, sehingga dapat membuat video tersebut menarik serta memiliki alunan lagu yang disesuaikan dengan situasi divideo tersebut.

Pendekatan konseling *teknik Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) ini cocok untuk mengubah pemikiran irrasional menjadi pemikiran yang rasional. Pada saat konseling berlangsung, konselor akan mengajak klien untuk berinteraksi dalam merubah pemikiran dan perasaan yang irrasional menjadi rasional. Konseling teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) mengajak klien untuk mengidentifikasi permasalahan secara bersama-sama, sehingga klien dapat memberikan umpan balik yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan klien itu sendiri.

Fenomena yang terjadi di lingkungan Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Palembang ini menurut guru bimbingan konseling terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan berbicara yang masih tinggi . Baik faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara yang disebabkan faktor dari dalam diri maupun dari luar diri siswa. Terdapat siswa yang mengalami masalah kecemasan berbicara seperti gugup saat ingin tampil di depan kelas atau di podium, tidak berani mengungkapkan pendapatnya saat di depan kelas, gelisah saat tampil, sering lupa, mengalihkan pembicaraan, pandangan kosong, terutama pada saat diberikan pertanyaan oleh guru atau di suruh maju ke depan kelas.

Dari penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan memfokuskan mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas agar menjadi siswa yang percaya diri dan berani mengungkapkan pendapat. Sehingga judul penelitian ini yaitu Efektifitas Konsling *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) Menggunakan Aplikasi Tiktok Untuk Mngurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas di Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Palembang.

**METODE**

**a. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel**

**1. Variabel Penelitian**

Variabel merupakan unsur penting dalam penelitian karena dengan variable inilah penelitian bisa dikembangkan dan bisa diolah sehingga diketahui pemecahan masalahnya. Untuk melakukan pengolahan

data, diperlukan unsur lain yang berhubungan dengan variabel seperti konsep variabel, indikator, ukuran dan skala. Untuk lebih jelas, berikut pengertian variabel dan operasional variabel penelitian.

1. Definisi Operasional Variabel

Kecemasan berbicara di depan umum pada siswa adalah situasi yang dirasakan tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tidak tenang pada saat berbicara di depan kelas untuk menyampaikan pembicaraan, pikiran dan perasaan yang ditandai dengan reaksi fisik dan psikis yang sifatnya tidak menetap yang dirasakan oleh individu yang belajar di dalam kelas. kecemasan berbicara di depan umum pada siswa diungkapkan melalui aspek-aspek kecemasan yaitu:

- 1. Aspek suasana hati
- 2. Aspek kognitif
- 3. Aspek somatik
- 4. Aspek afetif
- 5. Perilaku motorik

Konseling teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) ini cocok untuk mengubah pemikiran irrasional menjadi pemikiran yang rasional. Pada saat konseling berlangsung, konselor akan mengajak klien untuk berinteraksi dalam merubah pemikiran dan perasaan yang irrasional menjadi rasional. Konseling teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) mengajak klien untuk mengidentifikasi permasalahan secara bersama-sama, sehingga klien dapat memberikan umpan balik yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan klien itu sendiri.

2. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat: di SMP N 24 Palembang, Kecamatan Plaju, kota Palembang, Sumatera Selatan 30267.  
Waktu : Penelitian akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2022/2023 sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan di SMP N 24 Palembang.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode yang digunakan dalam proses penelitian ini ialah Kuantitatif Pre-Eksperimen (*Pre-Experiment Design*) dengan pendekatan REBT.

b. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2016: 80) populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa kelas VII SMP N 24 Palembang. Untuk jelasnya dapat di liat dari tabel berikut :

Tabel 3.1  
Jumlah Populasi

KELAS	JUMLAH SIWA
VII 1	32
VII 2	32
VII 3	33
VII 4	32
VII 5	33
TOTAL	163 Siswa

(Sumber : Tata Usaha SMP N 24 Palembang Tahun Ajaran 2022/2023)

c. Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019:81).

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang akan di teliti. Dalam penelitian ini penulis menggunakan sample dengan cara sample bertujuan (purposive sampling). Sampel ini bertujuan agar penulis dalam mengambil subjek bukan didasarkan atas stara, random, atau daera tetapi didasarkan atas

adanya tujuan penelitian.

Sampel yang dipilih yaitu sampel yang direkomendasikan dari guru BK di SMP Negeri 24 Palembang. adapun pada penelitian ini mengambil sampel sebanyak 15 orang siswa yang sesuai dengan rekomendasi dari guru BK. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.2**  
**Sample Peneltian**

KELAS	JUMLAH SISWA
VII 1	4
VII 2	3
VII 3	2
VII 4	3
VII 5	3
JUMLAH	15

(Sumber : Guru BK SMP N 24 Palembang)

**d. Rancangan Perlakuan**

Sebelum melaksanakan penelitian yang harus dilakukan terlebih dahulu adalah membuat rancangan penelitian, agar pelaksanaan penelitian lebih terarah dan sistematis Rancangan penelitian untuk penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. *Pre test* dilakukan pada siswa yang memiliki kecemasan berbicara siswa di depan kelas dengan diberikan tes awal (*pretest*) secara bersamaan untuk mengukur kondisi awal. Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap ini, yaitu sebagai berikut : Instrument penelitian ini di antaranya Rencana Pelaksanaan Pennyebaran angket, alat yang akan digunakan pada setiap pertemuan, dan lain-lain sesuai kebutuhan penelitian. Tujuan pelaksanaan *pre test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara siswa sebelum diberi tretment. Menyusun instrumen penelitian kemudian dikonsultasikan dengan dosen pembimbing.
2. *Treatment* merupakan suatu tindakan yang dimana dilakukan oleh peneliti diberikan kepada siswa yang bersangkutan untuk mengetahui hasil penyebaran angket dari *pre test*. dilakukan dengan pemberian materi dan praktik langsung yang disesuaikan dengan topik dan dilaksanakan selama kurang lebih 3 menit. menggunakan teknik aplikasi tiktok untuk membantu mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas .
3. *Post-test* atau yang disebut pengukuran akhir dilakukan setelah *treatmen* selesai dilakukan oleh Siswa kelas VII. Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap ini, yaitu sebagai berikut:
  - 1) Memeriksa angket masing-masing siswa.
  - 2) Memberikan skor pada angket siswa.
  - 3) Menghitung skor post response (angket) yang diperoleh siswa.
  - 4) Menentukan hasil dari setiap nilai angket yang diperoleh siswa.
  - 6) Menarik kesimpulan dari hasil penelitian.Bertujuan dari pengukuran ini adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan *treatmen* yang diberikan kepada sampel penelitian, adakah perubahan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

**e. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan salah satu tahapan sangat penting dalam penelitian. Teknik pengumpulan data yang benar akan menghasilkan data yang memiliki kreadibilitas tinggi dan sebaliknya.

**f. Kuesioner (Angket)**

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang

bisa diharapkan dari responden. Kuesioner dapat berupa pertanyaan - pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau internet.

Berdasarkan pendapat tersebut pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (angket). Selanjutnya Sukardi (dalam Rahardjo dan Gudnanto,2016: 94) berpendapat bahwa Kuesioner adalah kumpulan pertanyaan atau pernyataan yang perlu di jawab oleh responden. Teknik Kuesioner atau angket yang digunakan adalah *Skala Likert* dengan 5 kemungkinan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS) diberi skor 5, Setuju (S) diberi skor 4, Ragu Ragu (RR) diberi skor 3, Kurang Setuju (KS) diberi skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1.( Yusuf, 2013: 224).

**g. Dokumentasi**

Dokumentasi adalah suatu catatan peristiwa yang dilakukan oleh individu, untuk dokumentasi bisa berbentuk gambar ataupun tertulis. Dokumentasi yang berbentuk gambar seperti foto dan video. Sedangkan dokumentasi yang berbentuk tulisan seperti dokumen data siswa yang didapatkan dari sekolah atau guru BK, dan lainnya.

**4. Hasil Uji Coba Instrumen**

**a. Uji Validitas**

Validitas merupakan instrumen ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian yang dilaporkan oleh peneliti. Pengujian validitas akan dilakukan dengan rumus korelasi *Product Moment* yang dibantu dengan menggunakan program *SPSS 16 for windows*. untuk menentukan hubungan antara dua variabel yang berskala interval.

Rumus korelasi *Product Moment* adalah sebagai berikut:

$$R_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

(Sugiyono, 2019: 290)

Keterangan:

R<sub>xy</sub> : Validitas instrumen

N : Jumlah siswa uji

- $\sum x$  : Jumlah skor butir x
- $\sum y$  : Jumlah skor butir y
- $\sum x^2$  : Jumlah skor butir kuadrat x
- $\sum y^2$  : Jumlah skor butir kuadrat y
- $\sum xy$  : Jumlah perkalian x dan skor variabel y

**b. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat ukur. Uji reliabilitas ini menggunakan teknik Alpha(*Cronbach's Alpha*). Rumus Alpha yaitu sebagai berikut:

$$r_i = \left( \frac{K}{K-1} \right) \times \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

Keterangan:

- r<sub>i</sub> : Nilai Reliabilitas
- K: Jumlah Item
- $\sum S_i^2$  : Jumlah Varians setiapitem
- S<sub>t</sub> : Varians Total

Kriteria pengujian validitas instrumen apabila r<sub>hitung</sub> lebih besar dari r<sub>i tabel</sub> maka instrumen dinyatakan reliabel, sebaliknya apabila r<sub>i hitung</sub> lebih kecil dari r<sub>i tabel</sub> , maka instrumen dinyatakan tidak reliabel dengan taraf signifikan 5%. Untuk mengetahui reliabilitas instrumen, digunakan bantuan program *SPSS Versi 20 for windows*.

**Tabel 3.4**  
**Hasil Uji Validitas Angket Kecemasan Berbicara Siswa**

Pernyataan Ke-	Nilai <i>Pearson Correlation</i> ( $r_{hitung}$ )	Nilai $r_{tabel}$ (0,05)	Keterangan
Pernyataan1	0,825	0,396	Valid
Pernyataan2	0,860	0,396	Valid
Pernyataan3	0,825	0,396	Valid
Pernyataan4	0,938	0,396	Valid
Pernyataan5	0,409	0,396	Valid
Pernyataan6	0,938	0,396	Valid
Pernyataan7	0,688	0,396	Valid
Pernyataan8	0,771	0,396	Valid
Pernyataan9	0,771	0,396	Valid
Pernyataan10	0,938	0,396	Valid
Pernyataan11	0,938	0,396	Valid
Pernyataan12	0,801	0,396	Valid
Pernyataan13	0,938	0,396	Valid
Pernyataan14	0,771	0,396	Valid
Pernyataan15	0,938	0,396	Valid
Pernyataan16	0,938	0,396	Valid
Pernyataan17	0,688	0,396	Valid
Pernyataan18	0,825	0,396	Valid
Pernyataan19	0,913	0,396	Valid
Pernyataan20	0,409	0,396	Valid
Pernyataan21	0,938	0,396	Valid
Pernyataan22	0,688	0,396	Valid
Pernyataan23	0,790	0,396	Valid
Pernyataan24	0,807	0,396	Valid
Pernyataan25	0,938	0,396	Valid
Pernyataan26	0,938	0,396	Valid
Pernyataan27	0,801	0,396	Valid
Pernyataan28	0,938	0,396	Valid
Pernyataan29	0,771	0,396	Valid
Pernyataan30	0,688	0,396	Valid

Sumber: Data Diolah SPSS, 2022.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 30 item pernyataan yang diujicobakan, diperoleh bahwa semua pernyataan adalah valid dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data selanjutnya. Hal ini dikarenakan nilai  $t_{tabel}$  0,396 didapat dari jumlah  $n = 2$  atau  $n = 25 = 0,396$  dengan tingkat signifikan 5%. Setiap butir pernyataan dikatakan *valid* jika angka korelasional yang diperoleh dari perhitungan lebih besar atau sama dengan dari  $t_{tabel}$  atau nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Hasil Uji Reabilitas Angket Kecemasan Berbicara Siswa

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,981	30

Sumber: Data Diolah SPSS, 2022.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* > nilai  $\alpha = 0,60$ , artinya pernyataan reliabel dan jika nilai *Cronbach's Alpha* < nilai  $\alpha = 0,60$ , artinya pernyataan tidak reliabel.

### c. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini ialah secara kuantitatif menggunakan analisis *statistik non parametric* yaitu *uji Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test)* dengan bantuan program *SPSS 16 for windows*. *Uji Wilcoxon* dipilih karena di gunakan dengan pertimbangan bahwa sampel penelitian yang berukuran kecil. Berikut langkah-langkah yang di gunakan:

1. Susun data X dan Y berdasarkan dengan sampel penelitian.
2. Cari perbedaan data X dan Y menurut masing-masing responden.
3. Memberikan nomor urut setiap harga mutlak selisih masing-masing data X dan Y.
4. Untuk setiap nomor urutan harus di berikan juga tanda yang di dapat dari selisih X-Y.
5. Berdasarkan data langkah 4, jangkaulah jumlah yang harga mutlaknya paling kecil dan seterusnya gunakan untuk menguji hipotesis jika jumlah harga mutlak yang paling kecil, lebih kecil atau sama dengan harga nilai kritis untuk uji Wilcoxon, maka  $H_0$  dan  $H_a$ .

### d. Kriteria Pengujian Hipotesis

1.  $H_a$  diterima jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  : ada layanan konseling *Rasional Emotive Behavior Therapy* menggunakan aplikasi tiktok efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMP N 24 Palembang.
2.  $H_0$  diterima jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$  : tidak ada layanan konseling *Rasional Emotive Behavior Therapy* menggunakan aplikasi tiktok tidak efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMP N 24 Palembang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan, diketahui bahwa ada beberapa siswa kelas VII di SMP Negeri 24 Palembang. yang masih memiliki kecemasan berbicara di depan kelas. Hasil ini terlihat dari penyebaran angket tes awal bahwa Kecemasan berbicara, yang ditandai dengan adanya ketakutan, kekhawatiran, berupa perasaan negatif yang dirasakan siswa dalam melakukan interaksi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup, ataupun panik yang dialami siswa dalam melakukan interaksi yang akan dilakukan siswa jika berhadapan dengan orang banyak.

Pada umumnya siswa berada pada kategori kecemasan berbicara yang masih tinggi, Kecemasan memiliki berbagai dampak dalam kehidupan, beberapa pendapat yang mengemukakan hal tersebut diantaranya adalah Sukmadinata dalam Ratnasari (2012:7) yang mengungkapkan bahwa kecemasan dan kekhawatiran dengan intensitas yang sangat kuat akan bersifat negative karena dapat menimbulkan gangguan baik secara fisik maupun secara psikis. umumnya siswa berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor yang diperoleh adalah sebesar 114,27, skor maksimal sebesar 133 dan skor minimal sebesar 86. Pada tahap ini menggunakan sebuah aplikasi tiktok sebagai media untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas. Adapun penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu bahwa penerapan konseling kelompok *Rational Emotif Behaviour Therapy* dapat mengurangi kecemasan berpendapat, dimana terdapat 2 penelitian yang dapat dijadikan pembandingan dalam melakukan penelitian ini yaitu, (1) Afifah (2016) Pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* terhadap kecemasan berbicara siswa SMA Negeri 1 Siantar Narumoda Tahun Ajaran 2016/2017, (2) Triyoso Adi Puspito Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) untuk pengembangan kemampuan berfikir positif pada siswa kelas VIII MTsN Sale Rembang tahun ajaran 2014/2015.

Dengan adanya penelitian terdahulu yang telah pernah menggunakan konseling kelompok *rational emotif behaviour therapy* dalam mengurangi kecemasan berpendapat maka konseling kelompok *rational emotif behaviour therapy* sangat efektif digunakan peneliti dalam melakukan penelitian ini. Dengan demikian, terbukti konseling kelompok *Rational Emotif Behaviour Therapy* dapat membantu menyelesaikan masalah siswa terutama masalah kecemasan berbicara siswa di depan kelas. Pemberian layanan bimbingan konseling kepada siswa di lakukan sebanyak tiga kali :

pada sesi pertama *pre-test* dilakukan dengan penyebaran angket yang diberikan kepada siswa untuk diminta mengisi kuesioner/angket kecemasan berbicara. Selanjutnya sesi ke dua setelah diberikan *pre-test* kepada siswa maka diberikan *treatment* menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Kegiatan ini dilaksanakan dengan mekanisme kerja yang telah disepakati oleh peneliti dan siswa,

yaitu dilaksanakan sesuai tahapan dalam konseling REBT dengan teori A-B-C-D-E dan penugasan materi yang telah disiapkan meliputi: (1) Mengidentifikasi keyakinan irasional (2) menganalisis keyakinan irasional, (3) pemberian materi presentasi berbicara, (4) mengarahkan siswa untuk mengupload ke media aplikasi tiktok, dan (5) mengevaluasi kegiatan. Subjek dilatihkan cara berpikir positif A-B-C-D-E supaya dapat berpikir lebih optimis. REBT dalam pelaksanaannya selalu disertai dengan penugasan rumah dengan tujuan untuk membantu subjek dalam berpikir positif. dengan teknik aplikasi tiktok dimana pemilihan media pembelajaran yang tepat. Media pembelajaran berupa aplikasi tik tok dapat dijalankan pada perangkat bergerak berbasis Android dan iOS. Sehingga media pembelajaran dapat dioperasikan kapan pun dan dimanapun. Media pembelajaran ini termasuk dalam kategori media pembelajaran berbasis mobile learning untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas menjadi salah satu *treatment* yang sangat efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara siswa agar siswa menumbuhkan kepercayaan diri dalam proses pembelajaran. Selanjutnya sesi ke tiga *post-test* diberikan setelah dilakukannya *treatment* atau perlakuan selesai, angket *post-test* tersebut dibagikan pada siswa sebagai tahap akhir evaluasi yang telah dilaksanakan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling rational emotive behavior therapy (REBT) menggunakan aplikasi tiktok untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti maka dari itu hasil pengolahan data yang diperoleh Berdasarkan peningkatan skor yang diperoleh saat diketahui nilai tes awal dengan nilai *mean* sebesar 114,27 dengan nilai *standar deviation* (SD) sebesar 12,458 dan nilai tes akhir dengan nilai *mean* 57,60 dengan nilai *standar deviation* (SD) sebesar 8,365. Berdasarkan penurunan skor yang diperoleh saat tes awal dan tes akhir terlihat ada perubahan siswa setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menggunakan aplikasi tiktok. Jadi kesimpulan penelitian ini Menunjukkan bahwa kecemasan berbicara siswa di depan kelas dapat diperbaiki dengan dorongan atau kemauan siswa itu sendiri karena dinilai efektif untuk mendukung perubahan pada siswa agar pemikiran siswa lebih positif dan rasional, sehingga membuatnya lebih termotivasi, berani dan percaya diri saat tampil berbicara di depan kelas.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa layanan konseling *Rasional Emotive Behavior Therapy* menggunakan aplikasi tiktok efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMP N 24 Palembang. Hal tersebut terbukti dengan analisis statistik non parametris, yaitu Uji Wilcoxon dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) atau *p value* sebesar 3,411 > 2,007 atau nilai sig 0,000 < 0.05 (0,000 lebih kecil dari 0.05) atau yang berarti  $H_0$  diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, W. N., Widya, U., Klaten, D., & Tok, A. T. (2018). *Aplikasi tik tok sebagai media pembelajaran bahasa dan sastra indonesia*. 431, 431–440.
- Dian Herdiati, D. D. (2021). Pemanfaatan Aplikasi TikTok Sebagai Media Pembelajaran Musik di SMAN 1 Muara Enim, Sumatera Selatan. *Jurnal Pengkajian dan Penciptaan Musik*, 112.
- Erismon, E., & Karneli, Y. (2021). Efektivitas pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengatasi perilaku bullying siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120212694>
- Fatimah, S. D., Hasanudin, C., & Amin, A. K. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Tik Tok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Bahasa Indonesia*, 8(2), 95–102.
- Fatimah, S. D., Hasanudin, C., & Amin, A. K. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Tik Tok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Bahasa Indonesia*, 8(2), 95–102.
- Fitri, D. (ت.د). *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa*.
- Hapsyah, D. R., Handayani, R., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Selasras : Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 23–33. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1002>
- Hasanudin, C., & Asror, A. G. (2017). Efektivitas Model Pembelajaran Quantum Learning dengan Media Aplikasi Bamboomedia Bmgames Apps Terhadap Keterampilan Membaca Permulaan Pada Siswa Kelas I MI Se-

Kecamatan Kedungadem. *Pedagogia : Jurnal Pendidikan*, 6(2), 150–159.  
<https://doi.org/10.21070/pedagogia.v6i2.907>

- Khairunisa. (2019). Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 212–222.
- Kholisin, K. (2014). Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(1), 77. <https://doi.org/10.21580/jid.v34.1.65>
- Muslimin, K. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*, 11, 42–52.
- Nadila, E. Y., & Syarif, S. (2021). *Analisis Konseling Rational-Emotive Behavior*. 1(September), 99–110.
- Rahmawati, Feni Etika. *Penerapan Terapi NLP (neuro linguistic programming) Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI SMA negeri 2 pare*. Diss. State University of Surabaya, 2014.
- Sirait, Rinehart. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behavior Therapy Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa Sma Negeri 1 Siantar Narumonda Tahun Ajaran 2016/2017*. Diss. UNIMED, 2016.
- fauzi, T. (2018 ). *Pelayanan Konseling Kelompok*. Tangerang: Tira Mart.
- Fauzi, T. (2019). *Psikologi Konseling*. Tangerang: Tira Smart.
- Taty. (2014). *Model Konseling Behavioristik Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Belajar*. Universitas Pendidikan Indonesia., 03.
- Tresniasari, N. &. (2012). Efektivitas Metode Terapi Ego State Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Insan*, 14.
- wahyudi. (2020). Implikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling dalam Mereduksi Kesulitan Membaca. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 32–45. <http://jurnal.ar-raniry/ac/id/index.php/Taujih>
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo Universitas Mulawarman Samarinda*, 1(4), 220–227.
- Wakhid, A. (2018). Description of the Anxiety Level of Patients Undergoing. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(1), 95–102.
- Wurianto, A. B. (2019). Literasi Bahasa Dan Sastra Indonesia Menuju Kewirausahaan Profesi. *Prosiding Seminar Nasional Bahasa dan Sastra*, 1, 10–17.
- Yanti, L. M., & Saputra, S. M. (2019). Penerapan Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Therapy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Fokus*, 1(6), 249–257.