

EFEKTIFITAS TEKNIK *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* (REBT) KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN IBNU KATSIR 2 JEMBER

Khoiriyatun Hasanah¹⁾ Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh²⁾ Wahid Suharmawan³⁾

^{1,2,3} Universitas PGRI Argopuro, Jember Indonesia.

Email: khoiriyatunhasanah19@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Efektifitas Teknik REBT untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian tahfidz di Pondok Pesantren Ibnu Katsir Jember. Jenis penelitian ini *one group pre-test post-test Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 31 mahasiswa, 10 mahasiswa yang mengalami kecemasan tingkat tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang terkait dengan tes tahfidz telah berkurang setelah pelaksanaan terapi dengan menggunakan strategi REBT. Hal ini terlihat dari hasil pretest dan posttest penelitian, didalam pretest menunjukkan skor nilai Tingkat kecemasan tinggi dan posttest menunjukkan hasil skor Tingkat kecemasan rendah maka hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz mengalami penurunan skor. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Teknik REBT efektif untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember.

Kata kunci: Teknik REBT, Kecemasan

Abstract: *The objective of this study is to analyze the efficacy of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in diminishing students' anxiety levels while preparing for the tahfidz test at the Ibnu Katsir 2 Jember Islamic Boarding School. This study follows a group pre-test post-test design. The sample for this research included 31 students, of whom 10 individuals reported severe levels of anxiousness. A questionnaire was used as the data gathering method in this investigation. The research findings indicate that the anxiety level associated with the tahfidz test reduced after treatment with the REBT approach. This is evident from the findings of the pretest and posttest study, in the pretest the score shows a high level of anxiety and the posttest shows the score of the low level of anxiety, so it can be concluded that the level of anxiety in facing the tahfidz exam has decreased in score. So it can be concluded that the REBT technique is effective in reducing anxiety in facing the tahfidz exam at the Ibnu Katsir 2 Jember Islamic Boarding School.*

Keywords: REBT techniques, anxiety

PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam penelitian ini merupakan remaja lulusan sekolah menengah atas dengan rentang usia 19 sampai 25 tahun, sebagai remaja tentunya tidak pernah terlepas dari permasalahan dalam kehidupannya. Menurut Masfufah (2012) Remaja merupakan individu yang berada pada masa perkembangan dan dapat dipastikan memiliki beberapa permasalahan yang mana kompleksitas permasalahan yang dimiliki antar satu individu dengan yang lain mestilah berbeda. Secara umum, permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa di pondok pesantren terutama berbasis Al-Qur'an adalah permasalahan tentang *tahfidz*.

Al-Mawaziyyah (2018) mengatakan bahwa ujian *tahfidz* Al-Qur'an adalah sebuah bentuk ujian yang diterapkan oleh beberapa pondok pesantren, khususnya pondok pesantren berbasis Al-Qur'an yang digunakan dalam sistem pembelajaran. Hal ini merupakan bentuk hasil evaluasi belajar santri dari aspek hafalan Qur'annya. Menurut Dewantoro, dkk (2016) berpendapat bahwa evaluasi hasil belajar akan selalu dihadapi oleh santri yang mengikuti pendidikan di sebuah lembaga pendidikan. Pelaksanaan evaluasi hasil belajar berupa ujian atau tes yang diberikan guru kepada siswanya. Maka dengan kata lain, ujian *tahfidz* adalah sebuah bentuk evaluasi hasil belajar santri yang



ditetapkan di pondok pesantren yang berbasis *tahfidz*. Adapun ujian *tahfidz* ini dilakukan dengan menyertakan hafalan al-qur'an yang dimiliki oleh para santri di hadapan penguji, secara *bil ghaib* atau tanpa melihat mushaf yang meliputi aspek kelancaran hafalan qur'an yang telah dimiliki oleh para santri penghafal Qur'an. Hal tersebut dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan dalam diri santri.

Beberapa faktor yang dapat memicu kecemasan dalam menghadapi ujian *tahfidz* adalah target ujian yang dirasa masih jauh untuk bisa dicapai, kegiatan pondok yang padat, ketentuan penilaian ujian yang dianggap cukup ketat bahkan sikap dan perlakuan *asatidzah* atau para penyimak pun yang kurang bersahabat dapat menjadi faktor pemicu kecemasan. Di sisi lain, Menurut Dewantoro, dkk (2016) berpendapat bahwa memandang ujian sebagai sesuatu yang sulit dan merasa tidak mampu menyelesaikannya secara efektif merupakan elemen internal yang dapat mempengaruhi performa seseorang saat ujian.

Adapun ketentuan penilaian yang diterapkan pada ujian *tahfidz* di Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember yakni setiap santri menyertakan hafalan 5 juz terakhir dari hafalan yang dimiliki, tujuannya adalah agar membatasi santri yang memperoleh jumlah hafalan 10 juz keatas dengan maksimal kesalahan setiap satu juz nya adalah kesalahan *khofi* atau ringan 25 dan kesalahan *jali* atau berat 10 dengan batas waktu 45 menit. Apabila dalam pelaksanaan ujian *tahfidz* ini ada yang melebihi batas maksimal yang telah ditentukan, maka santri dinyatakan tidak lulus dan harus mengulang juz yang tidak lulus tersebut. Menurut Dewantoro, dkk (2016) menambahkan adanya tuntutan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan atau hanya sekedar lulus ujian merupakan salah satu sumber yang dapat memicu kecemasan saat menghadapi ujian.

Tujuan diadakannya ujian *tahfidz* yang dilaksanakan disetiap satu bulan sekali adalah untuk *memutqinkan* hafalan tersebut karena tidaklah mungkin hafalan itu hanya disetorkan saja, jadi diharuskan ada waktu untuk santri bisa membaca keseluruhan hafalannya itu dalam satu kali duduk. Di sisi lain, agar mempermudah para *asatidzah* dapat bisa mengukur apakah hafalan santri itu bisa dipertanggung jawabkan secara keseluruhan atau tidak. Ujian *tahfidz* ini juga merupakan salah satu aspek yang digunakan untuk melakukan evaluasi hasil belajar santri di setiap semesternya, dimana hasil dari evaluasi ini dapat mempengaruhi beasiswa yang akan mereka peroleh untuk satu semester ke depan.

Momentum dalam ujian *tahfidz* ini adalah waktu yang menegangkan sehingga memunculkan beberapa kecemasan-kecemasan yang terjadi. Kecemasan yang dirasakan santri pada saat menghadapi ujian *tahfidz* ini dapat memunculkan beberapa gejala mulai dari gejala fisik bahkan sampai psikis. Menurut Permana, dkk (2016) menyatakan Siswa dapat merasakan berbagai gejala yang berkaitan dengan kecemasan sebagai akibat dari ujian, termasuk masalah fisik, psikologis, dan sosial. Beberapa gangguan fisik, psikologis, dan sosial dapat secara signifikan menghambat proses pembelajaran santri, khususnya berdampak selama ujian. Jika siswa mengalami gangguan fisik, psikologis, atau sosial, mereka mungkin menghadapi risiko gagal dalam ujian.

Berdasarkan fenomena yang terlihat di Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember, gejala yang ditunjukkan pada saat mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian *tahfidz* adalah merasa takut gagal dalam ujian *tahfidz* dan selain itu akan berdampak pada beasiswa mereka karena mereka tidak ingin membebani kedua orang tua mereka jika beasiswa mereka turun. Adapun Gejala fisik yang sering dirasakan adalah detak jantung yang semakin cepat, berkeringat, mual, nafsu makan menurun, jari-jari di tangan dan kaki terasa dingin dan letih. Menurut Al-Marwaziyyah (2018) menambahkan apalagi rasa

gelisah dan rasa ingin cepat berlalu semakin terasa saat mereka melihat sebagian dari teman-teman mereka telah menyelesaikan ujian *tahfidz*. Tentunya dari beberapa gejala yang muncul akan menimbulkan dampak yang berbeda-beda terhadap santri, salah satunya adalah dapat mengurangi kualitas tidur santri hingga dapat mempengaruhi kesehatan santri.

Pada dasarnya, kecemasan yang dialami mungkin tidak didasarkan pada keadaan yang sebenarnya, oleh karena itu kecemasan pada dasarnya adalah kekhawatiran yang ditimbulkan oleh diri sendiri. Hampir di setiap aspek, sebuah skenario muncul yang menimbulkan ketidaknyamanan dan perasaan tidak benar, sehingga menghambat kinerja tugas yang optimal. Sesuai Akuntono (2012), kecemasan mengacu pada keadaan psikologis yang dialami oleh individu dalam menanggapi kesulitan, tekanan, dan pengejaran tujuan tertentu.

Untuk mengatasi timbulnya gejala kecemasan, perlu dilakukan pendekatan yang secara langsung menargetkan perilaku khawatir yang meningkat. Pendekatan yang efektif untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menggunakan metode Rational Emotive Behavior Therapy atau REBT. REBT adalah metode yang menempatkan individu sebagai makhluk yang berpikir dan berperasaan, dengan perilaku mereka yang dipengaruhi oleh interaksi antara pikiran dan emosi. George dan Cristiani menyatakan bahwa REBT adalah pendekatan direktif yang bertujuan untuk membantu konseli memahami rangsangan kognitif yang bertanggung jawab atas gangguan emosional. Pendekatan ini berusaha memodifikasi pola pikir konseli dengan menantang pikiran irasional dan menumbuhkan pemahaman tentang hasil potensial dari perilaku mereka. Penerapan teknik konseling dengan menggunakan pendekatan REBT telah diterapkan secara luas dan terbukti memiliki dampak yang besar dalam menangani berbagai bentuk masalah terkait kecemasan. Senada dengan penelitian oleh Dede Rizkiyani & Andi Thahir (2016) hasilnya bahwa REBT memberikan pengaruh subtansif dalam menurunkan kecemasan siswa, yang terlihat dari penurunan tingkat kecemasan yang dilaporkan siswa.

Upaya yang akan dilakukan guna membantu mwnngantisipasi kecemasan santri dalam melakukan ujian *tahfidz* adalah dengan memakai konseling REBT yang diterapkan melalui layanan konseling kelompok. Penggunaan layanan konseling kelompok dalam penelitian ini agar dapat membantu santri dalam mengatasi permasalahan yang dimiliki. Menurut Mafirja (2020) mengatakan konseling kelompok ialah proses yang melibatkan interaksi seseorang individu dengan individu yang lain secara dinamis yang berpusat pada keadaan berpikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada rasa nyaman, terdapat adanya rasa saling percaya dan mempercayai, pengertian, penerimaan dan bantuan terhadap satu sama lain. Diharapkan dengan penerapan konseling kelompok metode konseling REBT dapat membantu mengantisipasi kecemasan santri ketika melakukan ujian *tahfidz*.

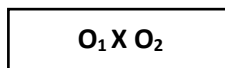
Berdasarkan pemaparan di atas, kecemasan yang di alami oleh santri menjadi suatu hal yang perlu diatasi, dengan menggunakan teknik konseling REBT dalam layanan konseling kelompok diharapkan para mahasiswa mampu untuk merubah pandangan dan keyakinan mereka dari irasional menjadi rasional tentang kecemasan dalam menghadapi ujian *tahfidz*, agar permasalahan tersebut dapat teratasi maka dilakukan penelitian tentang Efektifitas Teknik Konseling Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Santri di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut sugiyono (2016), metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan (sugiyono, 2016). Jenis eksperimen yang digunakan adalah *pre-eksperimental design*.

Penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test*, desain penelitian ini dilakukan pre-test sebelum diberikan perlakuan agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena hasil *post-test* dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (sugiyono, 2016). Hasil dari kedua test tersebut akan dibandingkan untuk menguji apakah *treatment* yang diberikan mampu mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian tahfidz. Ilustrasi penggambaran *one group pre-test post-test design* adalah sebagai berikut:

Gambar 2
Pola *one group pre-test post-test design*



Keterangan:

O_1 = Pemberian *pre-test* yakni pengukuran tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian tahfidz

O_2 = pemberlakuan *post-test* guna mengukur kembali tingkat kecemasan santri dalam menghadapi ujian tahfidz

X = Pemberian *treatment* memakai metode konseling REBT

Menurut Rukaesih (2016) Populasi mengacu pada seluruh rangkaian item atau orang yang sedang dipelajari, sedangkan sampel mewakili sebagian dari populasi. Populasi pada kesempatan kali ini ialah mahasiswa angkatan 2019, angkatan 2021, angkatan 2022 dan angkatan 2023 di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember.

Berikut jumlah mahasiswa angkatan 2019, angkatan 2021, angkatan 2022, angkatan 2023 Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 jember:

Tabel 2
Populasi Mahasiswa Angkatan 2019, 2021, 2022 dan 2023

No	Angkatan	Jumlah
1	Angkatan 2020 (angkatan 7)	31
2	Angkatan 2021 (angkatan 8)	14
3	Angkatan 2022 (angkatan 9)	17
4	Angkatan 2023 (angkatan 10)	14
	Jumlah	76

Sampel adalah bagian yang mewakili kuantitas dan kualitas dari keseluruhan populasi. Mengingat populasi penelitian yang besar, tidak mungkin peneliti meneliti setiap aspek dari populasi tersebut. Untuk itu, sampel yang digunakan dalam penelitian harus betul-betul representatif atau mewakili (Sugiyono, 2016). Metode pengambilan sampel pada dasarnya dibedakan menjadi 2, yaitu: *probability sampling* dan *non*

probability. Peneliti akan menggunakan metode *non-probability sampling* untuk memilih sampel dalam penelitian ini.

Sugiono (2016) mendefinisikan *non-probability sampling* sebagai Pengambilan sampel bias yang mengacu pada teknik yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria dan keadaan tertentu. Sampel dalam penelitian adalah mahas antri angkatan 2020, dalam hal ini memiliki pertimbangan karena mahasantri 2020 ketika menghadapi ujian *tahfidz* memiliki kecemasan yang cukup tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasantri Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember dalam menghadapi ujian *tahfidz*, tingkat kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian *tahfidz* dapat mempengaruhi hasil ujian *tahfidz* bahkan dapat mengganggu produktifitas santri dalam menghafal Al-Qur'an.

Setelah melakukan observasi dan wawancara bersama bagian *tahfidz*, peneliti menilai Tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasantri. Dalam penelitian yang dilakukan, kuisisioner yang divalidasi digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan mahasantri dengan skala likert. Setiawan (2020) berpendapat bahwa Skala Likert ialah metrik yang digunakan untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang kejadian atau gejala sosial. Skala Likert mengorganisasikan variabel secara hirarkis, dimulai dengan variabel, diikuti dengan sub-variabel, indikator, dan deskriptor. Deskriptor ini dapat berfungsi sebagai standar untuk membuat item instrumen, yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan yang akan dijawab oleh responden. Dimana dalam kuisisioner berisi 40 jawaban dengan alternatif jawaban mahasantri sebagai berikut:

Skoring Skala Likert

Pilihan	Favourable	unfavourable
Sangat sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Ragu-ragu(R)	3	3
Tidak sesuai (TS)	2	4
Sangat tidak sesuai (STS)	1	5

Berikut adalah rentang skor yang digunakan untuk mengukur skala kecemasan mahasantri:

Rentangan Skor	Kategori
129-160	Tinggi
97-128	Sedang
65-96	Rendah

Setelah melakukan pengisian skala kecemasan mahasantri diperoleh 10 mahasantri berada dalam tingkat kecemasan tinggi, Terdapat 17 mahasantri yang berada pada kategori tingkat sedang dan 4 mahasantri yang berada pada kategori rendah. Setelah menganalisis nilai pretest tertinggi, peneliti memilih 10 mahasantri yang mengalami kecemasan sebelum menghadapi ujian *tahfidz*. Oleh karena itu, peneliti akan memberikan layanan kepada 10 mahasantri tersebut berupa prosedur REBT. Adapun informasinya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.:

Hasil Data Pre-test Kecemasan Menghadapi Ujian Tahfidz

No	Nama	Skor Nilai	Kategori
1	AN	155	Berat
2	IDJ	135	Berat
3	SM	144	Berat
4	SS	133	Berat
5	VK	174	Berat
6	ITQ	130	Berat
7	PRY	154	Berat
8	MKN	139	Berat
9	RS	152	Berat
10	MH	148	Berat

Hasil Post- Test Tingkat Kecemasan Mahasantri

No	Resp.	Post-test 1		Post-test 2		Post-test 3		Post-test 4	
		Skor	Ket	Skor	Ket	Skor	Ket	Skor	Ket
1	AN	122	Sedang	100	Sedang	87	Rendah	75	Rendah
2	IDJ	147	Tinggi	139	Tinggi	121	Sedang	86	Rendah
3	SM	129	Tinggi	124	Sedang	110	Sedang	86	Rendah
4	SS	133	Tinggi	130	Tinggi	130	Tinggi	88	Rendah
5	VK	141	Tinggi	122	Sedang	114	Sedang	83	Rendah
6	ITQ	116	Sedang	110	Sedang	107	Sedang	64	Rendah
7	PRY	150	Tinggi	143	Tinggi	87	Rendah	83	Rendah
8	MKN	140	Tinggi	130	Tinggi	103	Sedang	83	Rendah
9	RS	136	Tinggi	113	Sedang	107	Sedang	67	Rendah
10	MH	146	Tinggi	137	Tinggi	125	Sedang	81	Rendah

Setelah dilakukan *post- test*, maka akan terlihat perbedaan yang signifikan mengenai gambaran tingkat yang dialami oleh mahasantri sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasantri dalam menghadapi ujian tahfidz mengalami penurunan sesudah diberikan penanganan konseling kelompok memakai teknik REBT. Penurunan level kecemasan ketika melaksanakan ujian tahfidz para mahasantri dapat dilihat pada table berikut.

Perbandingan persentase pre-test dan post-test

No	Resp.	Pretest		Post-test 1		Post-test 2		Post-test 3		Post-test 4	
		Skor	Pers (%)	Skor	Pers (%)	Skor	Pers (%)	Skor	Pers (%)	Skor	Pers (%)
1	AN	155	78%	122	61%	100	50%	87	44%	75	38%
2	IDJ	132	66%	147	74%	139	70%	121	61%	86	43%
3	SM	144	72%	129	65%	124	62%	110	55%	86	43%
4	SS	133	67%	133	67%	130	65%	130	65%	88	44%
5	VK	174	87%	141	71%	122	61%	114	57%	83	42%
6	ITQ	130	65%	116	58%	110	55%	107	54%	64	32%
7	PRY	154	77%	150	75%	143	72%	87	44%	83	42%

8	MKN	139	70%	140	70%	130	65%	103	52%	83	42%
9	RS	152	76%	136	68%	113	57%	107	54%	67	34%
10	MH	148	74%	146	73%	137	69%	125	63%	81	41%
	Mean	147	74%	136	69%	125	63%	110	55%	80	41%

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa 10 mahasantri mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori tinggi hingga rendah.

KESIMPULAN

Hal ini dibuktikan dengan hasil pre-test yang menunjukkan derajat kecemasan mahasantri sebesar 74% dan setelah diberikan treatment dengan pertemuan sebanyak 6 kali mengalami penurunan sebesar 41%. Selain itu, juga dapat dilihat dari hasil uji Wilcoxon yang dibuktikan dengan nilai $Asymsig(2\text{-tailed}) < 0,05$ yaitu 0,005 yang menunjukkan **Ha diterima**. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok menggunakan teknik REBT dapat membantu mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz santri di Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember.

DAFTAR RUJUKAN

- Hadinata, C., Ulum, B. B., Kusuma, C. W., Wahidin, K., & Maulana, M. A. (2023). Pengaruh Pembelajaran Tahfidz Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa. *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 3(1).
- Harahap, Marianna, et al. "Efektivitas Konseling Kelompok dengan pendekatan REBT untuk mengurangi perilaku menyontek siswa." (2022).
- Husniah, Wa Ode, and Maria Ulfa. "Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Konseling Kelompok Gestalt." *Psikologi Konseling* 15.2 (2019).
- Majid, T. A. (2022). *Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Tahfidz Mahasantri Pemula di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember*. Universitas PGRI ARGOPURO Jember
- Pranoto, H. (2017). Layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan peserta didik menghadapi ujian atau tes. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan* p. 89-95)
- Putri, D. R., & Prihwanto, P. (2021). Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *SENRIABDI*, 19-36.
- Rizkiyani, D. (2017). *Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (Rebt) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Semester Ganjil Tahun Ajaran 2016/2017* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Sembiring, Pastiria, and Etika Rahmi. "PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY TERHADAP KECEMASAN BERPENDAPAT SISWA KELAS VII-5 SMP NEGERI 3 TANJUNGBALAI TA 2016/2017." *PSIKOLOGI KONSELING* 8.2 (2017).
- Sugiharto, D. Y. P. "Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotif untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian." *Jurnal Bimbingan Konseling* 1.2 (2012).
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP

- Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 197-206.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Thahir, A., & Firdaus, F. (2017). Peningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 4(1), 47-64.
- Prajitno, S. B. (2013). Metodologi penelitian kuantitatif. *Jurnal. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati. (tersedia di <http://komunikasi.uinsgd.ac.id>)*.
- Arifin, Z. (2020). Metodologi penelitian pendidikan. *Jurnal Al-Hikmah*, 1(1).
- Al Marwaziyyah, K. (2018). HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN KECEMASAN PADA SANTRI MENGHADAPI UJIAN TAHFIDZ AL-QUR'AN.
- Hotimah, D. S. N. H. (2022). *Hubungan antara religiusitas dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Bandung dalam menghadapi ujian tahfidz* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Hadinata, C., Ulum, B. B., Kusuma, C. W., Wahidin, K., & Maulana, M. A. (2023). Pengaruh Pembelajaran Tahfidz Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa. *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 3(1).
- Hisam, M., Ms, F., & Surasman, O. (2020). Manajemen Pembelajaran Tahfidz Al-Quran: Pengalaman Menghafal Al-Qur'an di STIU Ma'had Tahfidz Wadi Mubarak Megamendung Bogor. *Tarbawiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 3(2), 184-204.
- Hidayatullah, S. R., & Saifuddin, M. A. (2020). *Metode Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an Pondok Pesantren Isy Karima Karangpandan Karanganyar (Studi Kasus Madrasah Aliyah Tahfidzul Qur'an)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Destiarani, S. A. (2022). *Penerapan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Akhir dalam Menghadapi Ujian Praktik Mengajar (Studi di Pondok Pesantren Modern Daarul Muttaqien Tangerang)* (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN).
- Erisma, K., & Jannati, Z. (2023). Konseling Individu Dengan Teknik (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Umum Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 1(3), 526-528.
- Rachman, F. A. (2020). Keefektifan Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Menyetor Hafalan Al-Qur'an Kelas IX C di MTSN 3 kota Banjarmasin.
- Hilmiyah, A. (2023). *Penerapan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy untuk Mengurangi Kecemasan pada Santri Menjelang Hafalan Ujian Nadzom Nadzom Nahwu Shorof* (Doctoral dissertation, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten).
- HANI, D. (2022). *PENGGUNAAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENGATASI MASALAH MOTIVASI BELAJAR DI SMP NEGERI 1 PUBIAN LAMPUNG TENGAH* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- DEWANGGA, I. (2017). *PENGGUNAAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 KALIANDALAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017*.
- Rahmi, E. (2017). *PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP KECEMASAN BERPENDAPAT*

- SISWA KELAS VII-5 SMP NEGERI 3 TANJUNGBALAI TA 2016/2017* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Anto, K. (2017). *IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG* (Doctoral dissertation, IAIN Raden Intan Lampung).
- Khairina, N. (2022). *KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN TAHFIDZ PADA SANTRI PP AL-MUNAWWIR KOMPLEK Q YOGYAKARTA* (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA).
- ROHMAH, A. (2022). *KECEMASAN MAHASISWA PENERIMA BEASISWA HAFIDZ MUHAMMADIYAH TINGKAT STRATA 1 (S1) DALAM MENGHADAPI UJIAN TAHFIDZ DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta).
- Aisyah, T. N. (2020). *Peran program tahfidz qur'an juz 30 dalam pengembangan self efficacy siswa kelas iv mi darussalam lembeyan, desa lembeyan kulon, kecamatan lembeyan, kabupaten magetan* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- IMANIA, S. *HUBUNGAN KEBIASAAN MENGHAFAK AL-QUR'AN DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA SANTRI SMP ISLAM TERPADU IZZUDDIN PALEMBANG.*
- Cahyatika, L. (2023). *PENERAPAN METODE SIMA'I DALAM MENGHAFAK AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN KHOLAFIYAH HASANIYAH DESA GADING WETAN KECAMATAN GADING KABUPATEN PROBOLINGGO TAHUN 2023* (Doctoral dissertation, UIN Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember).
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling kelompok*. Kencana.
- Rasimin, M. P., & Hamdi, M. (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara.
- Sanyata, S. (2010). Teknik dan srategi konseling kelompok. *Paradigma*, 5(09).
- Fitri, E. N., & Marjohan, M. (2017). Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 19-24.
- Febrianto, B., & Ambarini, T. K. (2019). Efektivitas konseling kelompok realita untuk menurunkan kecemasan pada klien permasyarakatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 132-145.
- Fauziah, F., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2020). Modifikasi konseling kelompok untuk siswa dengan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) di tengah pandemi covid-19. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 52-59.
- Setiaman, Sobur. 2020. *Merancang Kuesioner Untuk Penelitian*. Modul
- Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141-148.