

Nama : Siti Nasiyah

NIM : 212386201030

ABSTRAK

Siti, Nasiyah. 2025. *Efektivitas Teknik Rational Emotive Behavior untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Mahasiswa*. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Darul 'Ulum Jombang. Pembimbing: (1) Siti Arifah, M.Psi, (2) Wisnu Kurniawan, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang menunjukkan tingkat kecemasan sosial sedang hingga tinggi. Pengumpulan data menggunakan angket kecemasan sosial yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,884. Uji normalitas data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200, yang berarti data berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS 23 for Windows menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik REBT efektif dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa. Dengan demikian, teknik ini direkomendasikan sebagai salah satu intervensi dalam layanan konseling untuk menangani masalah kecemasan sosial di lingkungan perguruan tinggi.

Kata kunci: *Rational Emotive Behavior*, kecemasan sosial, mahasiswa

Name : Siti Nasiyah

NIM : 212386201030

ABSTRACT

Siti, Nasiyah. 2025. *The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy to Reduce Social Anxiety among University Students*. Undergraduate Thesis, Guidance and Counseling Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Darul 'Ulum Jombang. Advisors: (1) Siti Arifah, M.Psi, (2) Wisnu Kurniawan, M.Pd.

This study aims to determine the effectiveness of Rational Emotive Behavior in reducing social anxiety among university students. The research employed a quantitative method with a one-group pretest-posttest design. The participants were students experiencing moderate to high levels of social anxiety. Data were collected using a social anxiety scale that had been validated and tested for reliability, with a reliability coefficient of 0.884. The normality test showed a significance value of 0.200, indicating that the data were normally distributed. Hypothesis testing using a paired sample t-test in SPSS 23 for Windows resulted in a significance value (2-tailed) of $0.00 < 0.05$. These results indicate that REBT is effective in reducing social anxiety among students. Therefore, this technique is recommended as a counseling intervention to address social anxiety issues in higher education settings.

Keywords: Rational Emotive Behavior, social anxiety, university students

