

**EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR UNTUK
MENGATASI KECEMASAAN SOSIAL PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI



OLEH :

SITI NASIYAH

NIM. 212386201030

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS DARUL 'ULUM

JOMBANG

2025

**EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR UNTUK
MENGATASI KECEMASAAN SOSIAL PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI



OLEH :

SITI NASIYAH

NIM. 212386201030

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS DARUL 'ULUM

JOMBANG

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah Memeriksa dan Mengadakan perbaikan seperlunya, maka menurut pertimbangan kami skripsi saudara :

Nama : Siti Nasiyah

NIM : 2123862010130

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive*

Behavior untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Mahasiswa

Sudah layak dan siap untuk diujikan dalam sidang skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Jombang, 27 Juli 2025

Pembimbing I,

Siti Arifah, M.Psi

NPP. 216 401 216

Pembimbing II,

Wisnu Kurniawan, M.Pd

NPP. 221 402 100

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Agus Rizal, S.Sos, M.Pd.

NPP. 222 401 005

PENGESAHAN SIDANG/UJIAN SKRIPSI

Telah diuji dan diterima oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas

Darul 'Ulum Jombang pada hari Rabu, 06 Agustus 2025 Skripsi saudara :

Nama : Siti Nasiyah
 NIM : 212386201030
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Mahasiswa

Tim Penguji Skripsi,

1. Agus Rizal, S.Sos, M.Pd. (.....)
2. Siti Arifah, M.Psi. (.....)
3. Wisnu Kurniawan, M.Pd. (.....)

Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling

Dekan,

Agus Rizal, S.Sos, M.Pd.
 NPP. 222 401 005

Dr. Bakhrudin All Habsy, M.Pd.
 NPP. 215 401 190

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Nasiyah

NIM : 212386201030

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Mahasiswa” ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya **secara pribadi** siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan karya ini.

Jombang, 10 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,

Siti Nasiyah

NIM. 212386201030

HALAMAN MOTTO

“Dari keraguan menjadi ketenangan, dari kecemasan menjadi keberanian”

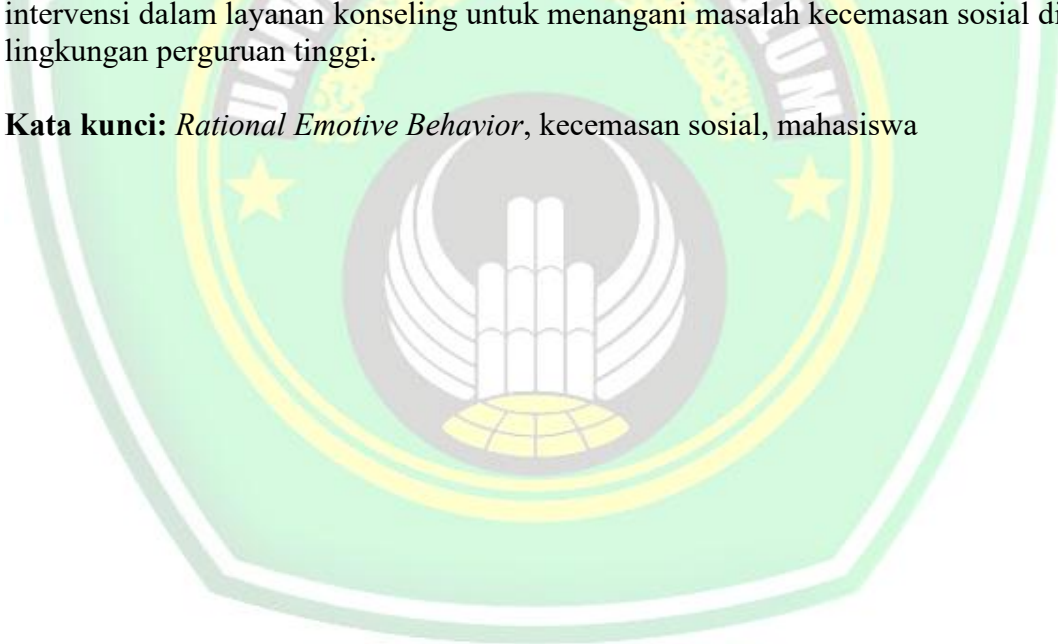


ABSTRAK

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

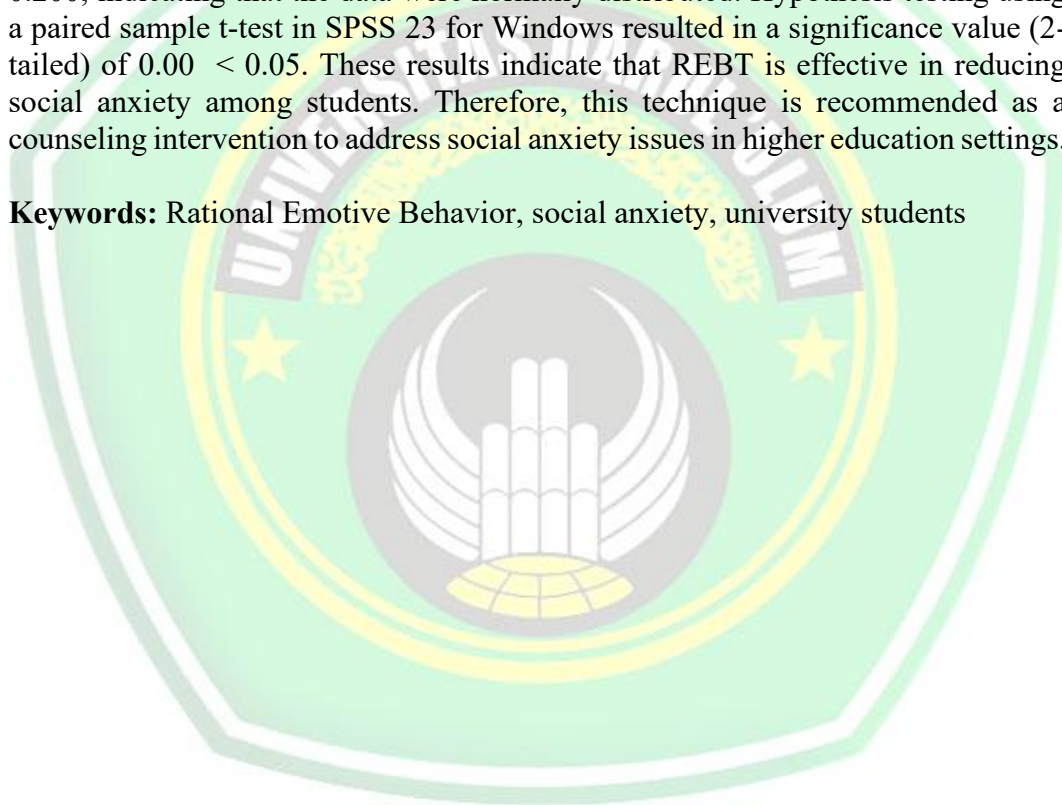


ABSTRACT

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



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Ujian Pada Mahasiswa” pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Darul ‘Ulum Jombang”.

Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw, beserta keluarga dan sahabatnya. Semoga kelak di dunia sampai di akhirat nanti senantiasa mendapatkan syafaatnya. Dalam Penyusunan skripsi ini penulis tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. KH. Musta’in Romly, Selaku Pendiri Universitas Darul ‘Ulum Jombang
2. Bapak Dr. H. Amir Maliki, M.Ag. Selaku Rektor Universitas Darul ‘Ulum Jombang.
3. Bapak Dr. Bakhrudin All Habsy, M. Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
4. Agus Rizal, S.Sos., M.Pd. Selaku Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling
5. Ibu Siti Arifah, M. Psi Selaku Dosen Pembimbing I serta Penguji I yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada saya dalam penyelesaian penyusunan penelitian skripsi.

6. Bapak Wisnu Kurniawan, M. Pd. selaku Pembimbing II serta Penguji II yang telah memberikan arahan dan saran demi terselesaikan penelitian skripsi.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
8. Bapak dan Ibu Karyawan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
9. Penulis juga ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang memberikan dukungan moral dan pemikiran sehingga dapat terselesaikan skripsi ini.

Semoga amal baik dari semua pihak yang membantu dalam penyusunan proposal skripsi ini dapat diterima oleh Alloh swt. Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi diri penulis khususnya kepada para pembaca dan pada umumnya sebagai informasi pengetahuan.

Penulis sangat menyadari skripsi ini jauh dari sempurna, Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran apabila nantinya terdapat kekeliruan dalam penulisan skripsi penelitian ini. Akhir serta salam penulis mengucapkan terima kasih.

Jombang, 15 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Asumsi Penelitian	9
F. Definisi Operasional.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Gangguan Kecemasan Sosial	11
1. Pengertian Gangguan Kecemasan Sosial	11
2. Tingkatan Kecemasan	13
3. Bentuk-Bentuk Kecemasan Sosial	15
4. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Sosial.....	17
5. Tanda Gejala Kecemasan Sosial	19
6. Dampak Kecemasan Sosial	21
8. Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A)	24

B. Konseling Kelompok	28
1. Pengertian Konseling Kelompok	28
2. Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	29
3. Tujuan Konseling Kelompok	32
C. Konseling <i>Rational Emotive Behavior</i>	34
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior</i>	34
2. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior</i>	37
3. Karakteristik <i>Rational Emotive Behavior</i>	38
4. Tahap-Tahap <i>Rational Emotive Behavior</i>	41
D. Penelitian Terdahulu	43
E. Kerangka Konseptual	46
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Jenis dan Rancangan Peneliltian	50
B. Lokasi Penelitian.....	55
C. Populasi dan Sampel	55
D. Variabel	57
E. Instrumen Penelitian.....	57
F. Teknik Pengumpulan Data.....	60
G. Teknik Analisis data.....	62
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	64
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	64
B. Pengujian Hipotesis.....	68
BAB V PEMBAHASAN	71
A. Pembahasan Penemuan Penelitian	71
B. Implikasi Hasil Penelitian	75
C. Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB VI PENUTUP	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	87

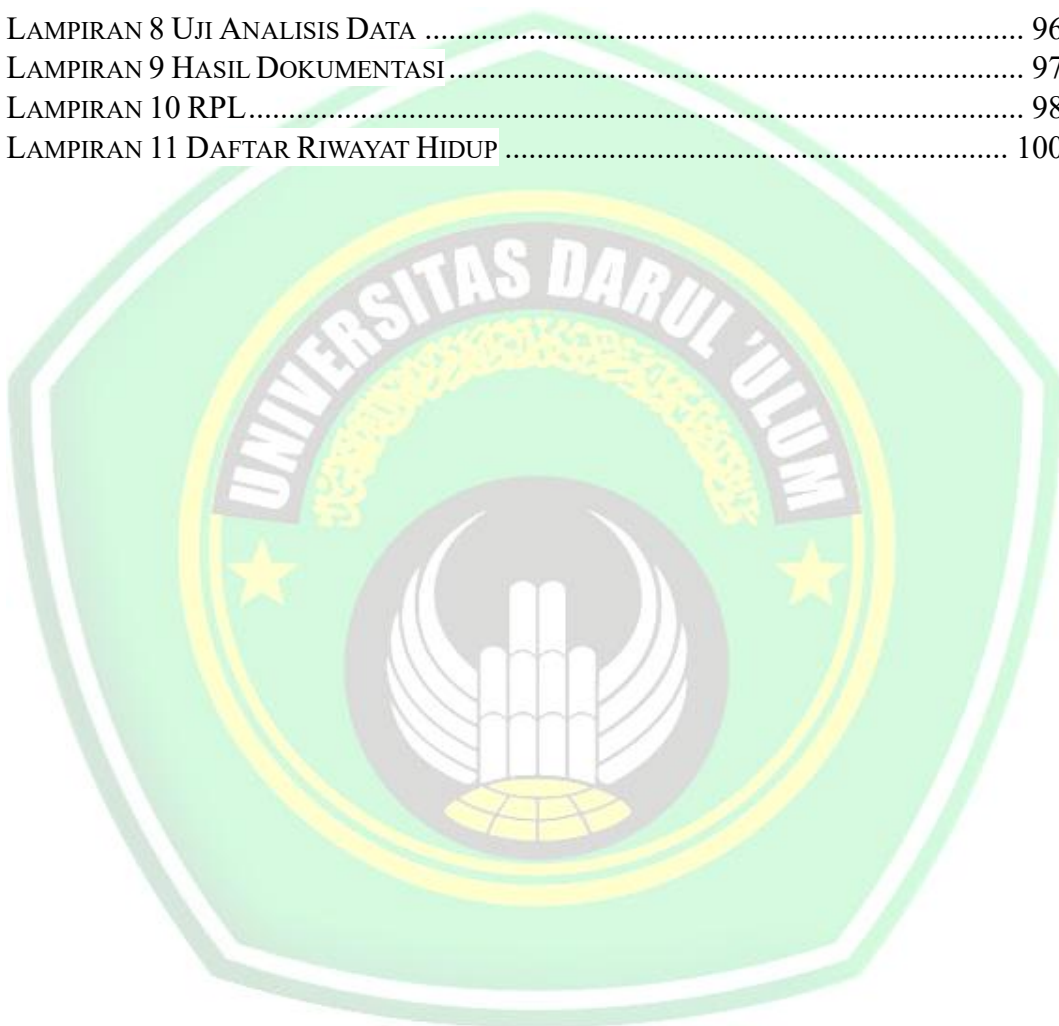
DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 RUMUS KATEGORISASI.....	54
TABEL 3.2 NAMA SAMPLE KECEMASAN SOSIAL	55
TABEL 3.3 KISI KISI ANGKET SESUDAH VALIDASI.....	56
TABEL 3.4 HASIL RELIABILITAS	58
TABEL 3.4 SKALA LIKERT	59
TABEL 3.5 HASIL UJI RELIABILITAS	57
TABEL 3.6 SKALA LIKERT	58
TABEL 4.1 HASIL KATEGORISASI DATA	61
TABEL 4.2 HASIL <i>PRETEST</i>	62
TABEL 4.3 HASIL <i>POSTTEST</i>	63
TABEL 4.4 HASIL <i>PRETEST POSTTEST</i>	64
TABEL 4.5 UJI NORMALITAS	66
TABEL 4.6 UJI HOMOGENITAS	98
TABEL 4.7 UJI T	68



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 KISI KISI SEBELUM UJI AHLI	87
LAMPIRAN 2 KISI-KISI ANGKET SETELAH UJI AHLI	88
LAMPIRAN 3 ANGKET	89
LAMPIRAN 4 UJI VALIDITAS	92
LAMPIRAN 5 UJI RELIABILITAS	93
LAMPIRAN 6 TABULASI DATA <i>PRETEST</i>	94
LAMPIRAN 7 TABULASI DATA <i>POSTTEST</i>	95
LAMPIRAN 8 UJI ANALISIS DATA	96
LAMPIRAN 9 HASIL DOKUMENTASI	97
LAMPIRAN 10 RPL	98
LAMPIRAN 11 DAFTAR RIWAYAT HIDUP	100



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja diketahui sebagai beralihnya masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dilalui manusia dalam rentang kehidupannya (Santrock, 2011). Pada masa remaja, seseorang melewati perkembangan kognitif, psikososial, dan fisik yang sangat cepat, sehingga dapat memberikan pemikiran, perasaan, dan pengambilan suatu keputusan, serta hubungan remaja dengan dunia di sekeliling mereka, sehingga menyebabkan remaja rawan dalam proses tumbuh dan kembangnya (Atikah, 2022). Psikologis pada remaja yang berubah diwujudkan dengan adanya perubahan emosi remaja dan kesensitifan meningkat. Tugas tumbuh kembang pada masa remaja adalah membentuk interaksi sosial yang lebih matang dengan teman seusianya, menumbuhkan kemampuan komunikasi dengan orang lain dan meraih kemandirian secara emosional dari orang tua dan tokoh otoritas (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017). Jikalau remaja tidak bisa menyelesaikan tugas perkembangan ini dengan baik, maka akan memberikan pengaruh pada fungsi emosional yang maladaptif seperti munculnya gejala depresi dan kecemasan (Atikah, 2022).

Sarwono (2011) menjelaskan jika masa remaja diklasifikasikan dengan remaja awal (usia 11-14 tahun), remaja pertengahan (usia 15-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Jefferies & Ungar (2020) mengungkapkan bahwa individu yang berada dalam rentang usia 18-21

tahun diyakini punya tingkat kecemasan yang yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lain, karena pada usia tersebut individu mulai meninggalkan masa sekolah dan mulai memasuki masa perkuliahan serta kehidupan yang lebih mandiri. Riset dari (N. H. E. Annisa et al., 2022) juga menemukan bahwa sebanyak 81,7% individu yang memasuki perkuliahan seringkali merasakan kecemasan. Pemaparan tersebut menunjukkan bahwasanya seorang mahasiswa diyakini rawan mengalami kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang mengakibatkan seseorang memiliki perasaan terganggu terhadap keadaan-keadaan yang mengancam dan menakutkan serta mempunyai beberapa tingkatan (Siregar, 2019). Ancaman itu dapat menumbuhkan perasaan yang tidak nyaman yang diwujudkan dengan munculnya perasaan tegang yang diikuti perasaan khawatir, takut, dan gelisah, hingga pada akhirnya tidak bisa menghadapi ancaman tersebut dengan tenang (Syarkawi, 2019). Frank dalam (Puspitasari & Aristawati, 2020) kecemasan bisa dirasakan jikalau individu dihadapkan pada objek atau keadaan yang ditakutkan dalam gangguan kompulsif.

Kecemasan dimaknai dengan keadaan psikologis yang diliputi dengan kekhawatiran dan ketakutan. Kekhawatiran dan ketakutan akan hal yang kedepannya belum tentu akan terjadi. Kecemasan asalnya dari bahasa latin (*anxius*) dan bahasa jerman (*anst*), yakni kata yang dipakai untuk menggambarkan efek negatif. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat seseorang sedang mengalami stress, dan ditandai dengan

perasaan yang menegang, pikiran yang mengakibatkan individu merasakan kekhawatiran diikuti respon fisik seperti tekanan darah yang naik, jantung berdetak kencang, dan sebagainya (Astuti et al., 2019). Kecemasan dapat terjadi dimanapun dan kapanpun salah satunya dapat terjadi saat individu berada di lingkungan sosial, sehingga gejala tersebut disebut dengan kecemasan sosial (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022).

Kecemasan sosial merujuk pada istilah untuk rasa takut, gugup dan rasa cemas yang seseorang alami saat berkorelasi dengan orang lain (Yudianfi, 2022). Greca & Lopez (1998) memaknai kecemasan sosial dengan rasa khawatir terhadap keadaan sosial yang berkorelasi dengan penampilan yang mana individu harus menghadapi orang lain dan penilaian orang lain, serta kekhawatiran jikalau dirinya akan memperoleh respon yang mengakibatkan dirinya merasa tidak nyaman seperti diperhatikan, dipermalukan dan dihina. Kecemasan sosial terjadi, bisa dikarenakan adanya distorsi kognitif yakni anggapan bahwasanya keadaan sosial di sekitar individu adalah sebuah ancaman (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022).

Kecemasan sosial termasuk ke dalam keyakinan-keyakinan yang tidak rasional (irasional) (Febby, 2024). Keyakinan irasional adalah hasil pemikiran individu yang tidak tepat dan tidak masuk di akal sehingga bisa memunculkan emosi, tindakan yang negatif, dan dapat merusak kehidupannya (Sugara et al., 2023). Pikiran-pikiran yang tidak rasional yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan sosial umumnya berupa pikiran takut akan hal yang tidak diinginkan terjadi ketika berada di

lingkungan sosial. Individu cenderung mempercayai keyakinan irasional yang muncul akan terjadi di masa depan yang mana belum tentu memalukan (Oktapiani & Putri, 2018). Individu akan meyakini bahwa orang-orang yang melihatnya dan perilakunya akan selalu memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya, sehingga memiliki ketakutan untuk mengucapkan atau melaksanakan suatu hal yang menurutnya memalukan atau mengakibatkan dirinya merasa hina (Pratiwi et al., 2019).

Kecemasan sosial dapat terjadi saat mahasiswa akan melaksanakan ujian tengah semester atau ujian akhir semester. Hal itu dikarenakan pada saat ujian, mahasiswa akan berhadapan dengan orang lain seperti dosen dan teman-teman satu kelasnya. Mereka saat itu dapat merasa ketakutan bahwa dirinya akan diamati dan mendapatkan penilaian negatif dari orang lain saat ujian berlangsung. Berdasarkan riset dari Damayanti et al (2023) menemukan bahwa rata-rata mahasiswa di Kota Makassar sebanyak 86,3 % sering merasakan kecemasan sosial akibat ketakutan untuk dinilai negatif atau takut dikritik oleh orang lain. Riset tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa rentan mengalami kecemasan sosial. Peneliti juga melakukan wawancara awal terhadap 3 mahasiswa Universitas Darul 'Ulum yang bertempat di Pondok Kampus Putri Al-Musta'in Jombang yang mana ketiganya menyatakan bahwa mereka seringkali memiliki keyakinan jika saat presentasi atau berhadapan dengan dosen dan teman-temannya di dalam kelas, mereka selalu mendapatkan penilaian yang negatif sehingga seringkali merasakan kecemasan.

A.Jallaleng et al (2022) menjelaskan bahwasanya kecemasan sosial mengakibatkan dampak negatif pada mahasiswa salah satunya seperti menurunkan keaktifan mahasiswa dalam pembelajaran di kelas. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa akan cenderung menghindari aktivitas yang berhadapan dengan orang banyak. Selain itu, jika dibiarkan lebih lanjut kecemasan sosial yang dialami mahasiswa dapat menghalangi mereka dalam menyelesaikan pendidikannya bahkan dikhawatirkan akan menghambat karir mereka di masa depan (Jatmiko, 2017). Sehingga memerlukan penanganan khusus agar mahasiswa bisa mengatasi masalah kecemasan yang sedang dialami mahasiswa tersebut yakni dengan melakukan pelaksanaan layanan konseling.

Salah satu layanan konseling yang bisa diberikan kepada mahasiswa yakni menggunakan layanan konseling *Rational Emotive Behavior* yang dikemukakan oleh Albert Ellis, merupakan teknik psikoterapi yang memfokuskan pada pengertian dan upaya merubah pemikiran irasional yang bisa mengakibatkan ketakutan dan stres. *Rational Emotive Behavior* memberikan pengertian pada individu untuk merubah kepercayaan yang tidak masuk akal dengan kepercayaan yang lebih nyata dan baik, serta menghadapi emosi negatif dengan upaya yang lebih membangun (Neenan & Dryden, 2010). Umumnya mahasiswa memiliki berbagai keyakinan irasional seperti selalu mendapat penilaian negatif dari orang lain saat diminta berbicara atau presentasi di depan umum, berpikir jika diri mereka salah dan kurang pantas untuk mengungkapkan pendapat, dan merasa harus

selalu sempurna agar orang di sekitarnya bisa menerima dia (Aisy & Purwanto, 2024). Berbagai keyakinan irasional yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut pada akhirnya menyebabkan mereka memiliki kecemasan sosial (Asrori & Hasanat, 2015).

Teknik *Rational Emotive Behavior* bisa mendukung mahasiswa untuk mengetahui dan merubah kepercayaan irasional mereka tentang kecemasan mereka, seperti kekhawatiran akan kegagalan, ketakutan mengenai evaluasi, atau rasa tidak mampu untuk mengatur waktu dengan efisien. *Rational Emotive Behavior* yang diberikan pada mahasiswa dapat membuat mahasiswa belajar untuk mengatasi keadaan tersebut dengan penyelesaian yang lebih masuk akal dan kecemasan mereka berkurang. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian (Arnita, 2022), yang menyatakan bahwasanya konseling *rational emotive behavior* efektif dalam mengatasi kecemasan siswa ketika melewati ujian.

Tujuan *Rational Emotive Behavior* berusaha untuk mendukung konseli yang memiliki kepercayaan yang tidak masuk akal (irasional) menjadi masuk akal (rasional). Maka hal tersebut dapat mengganggu kecemasan mahasiswa saat melakukan ujian. Berdasarkan riset yang sudah dijalankan oleh (Fakhriyani, 2019) yang menjabarkan bahwasanya terbukti ada keefektifan dalam menggunakan *Rational Emotive Behavior* untuk mengatasi masalah kecemasan.

Untuk melaksanakan layanan *Rational Emotive Behavior* dapat dilakukan dengan cara konseling kelompok, yang mana konseling

kelompok adalah pertolongan yang dilakukan pada kelompok kecil dalam menangani problem yang dialami oleh konseli. Konseling kelompok dimaknai dengan suatu proses interpersonal yang berubah, berfokus pada kesadaran perasaan, pikiran, dan perilaku, serta terapi yang membebaskan, sejalan dengan kenyataan, pelepasan emosi, saling mempercayai, menjaga, mengerti serta mendukung anggota (Wardiati, 2017).

Berlandaskan penjabaran latar belakang di atas bisa dilihat bahwasanya kecemasan sosial merupakan masalah yang sering dialami oleh mahasiswa salah satunya ketika momentum ujian. Akibat adanya kecemasan sosial tersebut akan berdampak terhadap partisipasi belajar dan keterampilan dalam berkomunikasi. Mahasiswa yang merasakan kecemasan sosial akan lebih menjauhi situasi sosial sehingga perkembangan keterampilan komunikasinya akan terganggu. Pendekatan konseling kelompok *rational emotive behavior* dinilai bermanfaat untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan sosial dengan menggantikan kepercayaan irasionalnya menjadi kepercayaan yang rasional. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena untuk membuktikan efektivitas layanan konseling kelompok *rational emotive behavior* dalam menurunkan kecemasan sosial mahasiswa. Riset tersebut akan dilakukan di Universitas Darul 'Ulum yang bertempat di Pondok Kampus Putri Al-Musta'in Jombang.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang masalah, rumusan pada riset ini yakni:
Apakah Layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* Efektif
Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa?.

C. Tujuan Penelitian

Berlandaskan dari rumusan masalah yang penulis utarakan dan tentunya segala aktivitas memiliki tujuan yang dituju, maka tujuan pada riset ini yakni: Untuk mengetahui Efektivitas Layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Semua riset mempunyai manfaat tersendiri, manfaat dari riset ini yakni menaikkan kompetensi peneliti sebagai calon konselor yang profesional. Melalui riset ini peneliti menyumbangkan pengetahuan dan wawasannya dalam mendukung permasalahan yang disebabkan oleh kecemasan. Manfaat dari riset ini ada 2, yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis.

A. Manfaat Teoritis

Hasil riset ini, peneliti mengharapkan jika bisa dibuat pengayaan teori dalam memperkaya ilmu dan bisa dipakai sebagai sumber data, serta rujukan pada bidang bimbingan dan konseling, utamanya pengertian efektivitas *rational emotive behavior* untuk mengatasi kecemasan sosial

yang muncul dikalangan mahasiswa yang disebabkan dari kerap kali mengalami kecemasan.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa, riset ini semoga bisa menjadi bahan evaluasi untuk mengatasi kecemasan, hingga akhirnya bisa menghindarkan mahasiswa dari kecemasan sosial. Bagi peneliti berikutnya, riset ini semoga bisa memperbanyak referensi tambahan dalam melaksanakan riset berikutnya.
2. Bagi konselor, civitas akademika atau orang yang berkeinginan membaca semoga bisa dipakai untuk masukan dan sumber informasi dalam pelaksanaan bimbingan utamanya pengertian konseling lewat teknik *rational emotive bahavior* untuk menanggulangi kecemasan sosial pada mahasiswa. Hal ini krusial sekali dalam usaha menaikkan kualitas penerapan aktivitas bimbingan dan konseling.

E. Asumsi Penelitian

1. *Rational Emotive Behavior* dalam mengatasi kecemasaan sosial pada mahasiswa.
2. Mahasiswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior*.
3. Faktor-faktor yang memberikan pengaruh pada efektivitas lewat pendekatan layanan konseling kelompok teknik *rational emotive behavior*.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional bertujuan untuk mempermudah pengertian pembaca mengenai riset yang disusun, berikut definisinya:

1. Kecemasan Sosial

Ketakutan atau kecemasan yang dirasakan individu saat berada dalam situasi sosial yang terdiri atas ketakutan terhadap evaluasi negative orang lain, penghindaran sosial dan tekanan yang dialami ketika bertemu orang yang dikenal, penghindaran sosial dan kesulitan dalam situasi baru/dengan orang asing.

2. Konseling kelompok *Rational Emotive Behavior*

Pendekatan konseling dalam latar kelompok yang memiliki tujuan untuk membenahi dan mengganti persepsi, cara berpikir, sikap, kepercayaan serta pendapat-pendapat manusia yang tidak masuk akal menjadi masuk akal dan menghilangkan masalah-masalah yang dapat mempengaruhi emosional sehingga merusak dirinya. Pendekatan tersebut dilakukan dengan cara konselor mengajar dan memberi informasi, mendiskusikan masalah, mempropagandakan berpikir ilmiah, mengkonfrontasikan dan menantang pikiran yang tidak masuk akal, dan mengubah pikiran tidak masuk akal menjadi masuk akal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Gangguan Kecemasan Sosial

1. Pengertian Gangguan Kecemasan Sosial

Kecemasan asalnya dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yakni kata yang dipakai untuk menunjukkan dampak buruk dan stimulus fisiologis (Muyasaroh et al., 2020). American Psychological Association (APA) dalam (Muyasaroh et al., 2020), mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi emosi yang timbul ketika seseorang merasa stres, dan diwujudkan oleh kecemasan, pikiran yang menyebabkan seseorang merasa takut dan diikuti tanggapan secara fisik (tekanan darah yang naik, jantung yang berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dll). Greca & Lopez (1998) mendefinisikan kecemasan sosial dimaknai dengan perasaan takut sosial utamanya yang dapat disamaratakan dengan realita hingga dapat memunculkan rasa terganggu pada individu, hal tersebut disebabkan individu harus bertemu dengan orang yang dikenali yang akan memunculkan rasa ketakutan tentang memperoleh evaluasi dan cemoohan. Brecht (2000) menjabarkan jika kecemasan sosial diartikan dengan rasa ketakutan dan kekhawatiran yang terlalu berlebihan apabila seseorang ada dalam keadaan sosial atau bersama dengan banyak orang, dan akan merasa cemas pada situasi sosial tersebut karena cemas akan mendapatkan evaluasi buruk dari orang lain dan akan lebih tenang jika saat sendiri.

American Psychiatric Association menjabarkan jikalau kecemasan sosial dikenal juga dengan fobia sosial yang artinya seseorang merasa khawatir dan lebih menjauhi keadaan sosial dan serta juga ketakutan akan evaluasi buruk oleh orang lain di sekelilingnya (Arlington, 2013). Martin & Richard (2017) menjabarkan bahwasanya kecemasan sosial mengarah pada rasa terganggu ketika berada dalam keadaan sosial. Peristiwa tersebut terjadi sebab umumnya khawatir menjalankan sesuatu yang memalukan hingga bisa menimbulkan persepsi buruk atau dihina oleh orang lain. Kecemasan sosial berkaitan dengan banyak gaya dan sifat kepribadian umum yang meliputi rasa malu, sempurna dan pendiam. Individu yang pemalu umumnya akan terganggu saat berada di kondisi sosial utamanya saat bersama orang baru dan berhubungan dengan orang lain.

Kecemasan sosial dapat dilihat sebagai jenis kecemasan yang dirasakan oleh individu saat ada di kerumunan banyak orang. Alamiahnya manusia adalah makhluk sosial yang akan menjalin hubungan dengan orang lain. Saat berkorelasi dengan orang lain individu dapat mempunyai perasaan yang mengganggu maka itulah kondisi yang sulit bagi individu. Kondisi seperti inilah yang rasakan seseorang yang berada dalam kondisi kecemasan sosial (Sayekti et al., 2019).

Berlandaskan pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan jikalau kecemasan sosial yakni rasa terganggu pada seseorang yang

disebabkan karena ada dalam kondisi sosial yang mengharuskan seseorang berkorelasi dengan orang yang tidak dikenal ataupun orang banyak dan baginya akan memunculkan rasa takut dan cemas memperoleh dampak yang negatif ekstrem misalnya akan dipermalukan atau mendapatkan penilaian negatif.

2. Tingkatan Kecemasan

Peplau, dalam Muyasaroh et al (2020) menjabarkan ada 4 tingkatan kecemasan yakni:

a. Kecemasan Ringan

Berkaitan dengan kehidupan keseharian. Kecemasan ini bisa memberikan dorongan untuk belajar memunculkan pengembangan serta produktivitas. Ciriya meliputi: pengertian dan ketertarikan naik, berhati-hati, sadar akan rangsangan dari dalam dan luar, bisa menghadapi problem dengan efisien dan terjadi keterampilan belajar. Secara fisiologi perubahannya dicirikan dengan rasa gelisah, kesulitan untuk tidur, lebih sensitif dengan suara, ciri vital dan pupil normal.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan dengan tingkat sedang bisa jadi membuat individu memfokuskan terhadap sesuatu yang krusial dan tidak memperhatikan yang lain, hingga akhirnya seseorang merasakan kepedulian yang selektif, tetapi bisa melaksanakan sesuatu yang lebih terstruktur. Secara fisiologi tanggapan yang diberikan adalah

bernafas dengan pendek, denyut nadi dan tensi naik, bibir kering, susah BAB, dan merasa gelisah. Tanggapan secara kognitifnya yakni meliputi ranah pendapat mengecil, stimulus luar tidak bisa masuk, berpusat dengan sesuatu yang menjadi kepeduliannya.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat memberikan pengaruh yang besar pada pandangan seseorang, seseorang lebih berfokus pada hal yang khusus dan detail, serta tidak bisa memikirkan masalah lainnya. Segala tindakan diarahkan untuk menghilangkan ketakutan. Ciri kecemasan berat yakni meliputi: pendapatnya kurang sekali, berputar dengan hal yang terperinci, jarak kepedulian sedikit sekali, tidak bisa konsentrasi atau mengatasi problem, dan tidak bisa belajar dengan efisien. Seseorang umumnya pada kecemasan tingkat berat merasakan kepala sakit, mual, kepala pusing, gemetaran, susah tidur, takikardia, palpitasi, pernapasan cepat, Seseorang secara emosional merasakan kekhawatiran serta seluruh kepedulian berpusat pada dirinya.

d. Panik

Dalam tingkat ini, kecemasan berkaitan dengan terkejut, khawatir, dan takut. Sebab merasakan kontrol yang hilang, seseorang yang mengalami panik tidak bisa melaksanakan sesuatu walaupun diberi petunjuk. Panik mengakibatkan naiknya kegiatan secara motorik, turunnya keterampilan berkorelasi dengan orang lain, pendapat

yang tidak masuk akal, pemikiran masuk akal hilang. Kecemasan ini tidak selaras dengan kehidupan, dan jika terjadoo pada rentang waktu yang lama bisa terjadi kecapekan yang berlebih bahkan hingga kematian. Ciri dari panik yakni tidak bisa berpusat pada suatu peristiwa.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwasanya ada 4 tingkatan kecemasan yakni terdiri dari kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik.

3. Bentuk-Bentuk Kecemasan Sosial

Widiyawati (2023) memaparkan bentuk-bentuk dari kecemasan sosial sebagai berikut:

a. Cemas dan Takut Menghadapi Situasi Sosial

Kondisi sosial diketahui sebagai setiap keadaan yang mana adanya saling berkorelasi antara individu satu dengan lainnya. Wujud kecemasan sosial seseorang dalam melewati situasi sosial ini yakni akan lebih merasa gelisahg, takut dan terganggu saat berkomunikasi dengan orang lain atau saat dikeramaian. Kecemasan sosial tersebut timbul sebab rasa khawatir dilihat, dihina, dan dievaluasi oleh orang lain. Seseorang yang merasakan kecemasan sosial juga akan merasa khawatir saat melaksanakan aktivitas dengan orang banyak sebab takut mendapat evaluasi buruk oleh orang lain dari semua aktivitas yang sudah dilaksanakan. Seseorang akan lebih

menjauhi saat ketemu dengan orang lain, selain orang yang dekat seperti keluarganya, dampak dari perilaku penghindaran tersebut maka seseorang akan kesulitan untuk memperoleh teman dan akan mempunyai kesulitan dalam merawat pertemanan.

Individu yang merasakan kecemasan pada kondisi sosial itu umumnya diberi pengaruh oleh faktor lingkungan. Kecemasan sosial timbul dapat juga disebabkan oleh lingkungan keluarga, yakni dari pola asuh orang tua yang salah. Pola asuh orang tua yang salah tersebut adalah menciptakan rasa takut dan sangat menjaga pada anak serta kekerasan dalam keluarga. Kecemasan sosial juga bisa timbul karena peristiwa buruk dan pernah menjadi korban perundungan.

b. Kesulitan Berinteraksi dengan Orang Lain

Interaksi sosial dimaknai dengan korelasi antara manusia satu dengan lainnya atau lebih, dimana perilaku individu yang satu memberikan pengaruh, atau membenahi perilaku manusia lain dan sebaliknya atau adanya korelasi yang saling berbalik. Seseorang yang merasakan sulitnya dalam berkorelasi dengan orang lain dan sulit dalam beradaptasi dengan lingkungannya bisa terjadi sebab adanya rasa malu. Menurut Sartika et al (2013) menjelaskan bahwasanya malu adalah emosi negatif yang bisa mengakibatkan seseorang

mengalami kekhawatiran yang berkumpul dengan sedih saat melaksanakan suatu aktivitas tertentu. Ada gejala seseorang yang malu dalam berkorelasi dengan orang lain yakni jarang berbicara, pendiam, tidak mau bertanya, teman sedikit, kesulitan berteman, rendah diri, menjauh ketika dengan orang di keramaian, tidak mampu mengungkapkan pendapat, dan tidak terbuka pada orang di sekitarnya.

c. Tidak Percaya Diri

Tidak percaya diri dikenal dengan minder adalah rasa tidak bisa dan memiliki kepercayaan jika orang lain lebih tinggi dari dirinya. Individu yang punya tingkat percaya diri rendah umumnya akan merasa kurang dengan dirinya sendiri, gampang putus asa, egois, kasihan dengan diri sendiri dan merasa dirinya tidak memiliki kemampuan yang berarti.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwasanya bentuk-bentuk dari kecemasan sosial meliputi cemas dan takut menghadapi situasi sosial, kesulitan berinteraksi dengan orang lain, dan tidak percaya diri.

4. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Sosial

Muyasaroh et al (2020) mengemukakan faktor yang menjadi penyebab reaksi kecemasan sosial, meliputi:

a. Lingkungan

Lingkungan memberikan pengaruh pada upaya individu berpikir terkait diri sendiri dan juga orang lain yang mana dikarenakan tersedianya peristiwa yang tidak membahagiakan pada seseorang dengan keluarga, sahabat, dan teman bekerja. Hingga akhirnya seseorang tersebut merasa terganggu dengan lingkungannya

b. Emosi yang ditekan

Jikalau seseorang tidak bisa mendapatkan penyelesaian untuk maslaahnya sendiri dalam korelasi pribadi ini, utamanya jika dirinya menahan perasaan marah atau putus asa dalam kurun waktu yang sangat lama dapat menyebabkan kecemasan.

c. Sebab-sebab fisik

Tubuh dan pikiran saling berhubungan dan bisa mengakibatkan munculnya ketakutan. Dapat diketahui dari keadaan misalnya saat kehamilan di waktu remaja dan saat mengalami penyakit. Saat merasakan keadaan ini, perasaan yang berubah umumnya muncul, hingga menyebabkan kecemasan.

(Gaol, 2006) dalam (Muyasaroh et al., 2020), menjabarkan jikalau kecemasan muncul sebab tersedianya tanda bahaya yang tidak realistis dan terjadi kapan saja pada diri seseorang dan tidak diterima oleh masyarakat hingga mengakibatkan kecemasan saat di lingkungan yang baru. Blackburn & Davidson dalam (D. Annisa & Ifdil, 2016), mengutarakan faktor-faktor yang memunculkan kecemasan,

meliputi ilmu yang dipunyai individu terkait kejadian yang dialaminya, apakah keadaan tersebut menekan atau tidak, serta tersedianya pemahakan terkait keterampilan diri untuk mengatur dirinya (seperti kondisi emosi serta fokus ke problemnya)

Berdasarkan penjelasan di atas bisa dilihat bahwasanya faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan sosial meliputi lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik, adanya tanda bahaya yang tidak relaistis dan terjadi kapan saja, adanya penolakan dari masyarakat, ilmu yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, dan adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya.

5. Tanda Gejala Kecemasan Sosial

Menurut Nevid et al (2005) dalam (D. Annisa & Ifdil, 2016) kecemasan sosial mempunyai tanda yang meliputi:

a. Tanda-Tanda Fisik Kecemasan

Tanda fisik kecemasan terdiri atas: rasa gelisah, gugup, tubuh bergetar, terasa ada pita yang ketat mengikat di dahi, pori-pori di kulit perut dan dada dirasakan sangat kencang, muncul keringat berlebih, ingin pingsan, ada perasaan mulut dan kerongkongan kering, kesulitan untuk berkata-kata, kesulitan napas, napas pendek, detak jantung keras dan cepat, suara gemetar, anggota tubuh terasa dingin, terasa lemas, pusing, tubuh mati rasa, merasakan kesulitan menelan makanan, tersekat pada kerongkongan, punggung dan leher yang kaku, perasaan kecekik,

tangan lembab, ada rasa sakit perut, sering buang air kecil, muka merah, mengalami masalah diare, sensitive dan gampang marah.

b. Tanda-Tanda Behavioral Kecemasan

Ciri behavioral kecemasan terdiri atas : tindakan menghindar, tindakan melekat dan dependen, dan tindakan terguncang

c. Tanda-Tanda Kognitif Kecemasan

Ciri-ciri kognitif kecemasan meliputi sebagai berikut :
ketakutan mengenai suatu hal, merasa terganggu akan rasa takut yang akan terjadi di kemudian hari, kepercayaan jika hal-hal yang berbahaya akan segera tiba tanpa adanya alasan yang logis, fokus pada rasa di tubuh, sangat hati-hati terkait perasaan tubuh, memiliki perasaan jika dirinya terancam oleh orang tau suatu peristiwa, khawatir jika akan kehilangan kendali, takut tidak mampu mengatasi problem yang sedang dihadapi, memiliki pikiran jika di dunia akan terjadi keruntuhan, memiliki pikiran jikalau semuanya tidak lagi bisa dikontrol, memiliki pikiran bahwasanya segalanya merasa sangat membingungkan dan tidak bisa diselesaikan, cemas terkait hal-hal yang remeh, memiliki pikiran terkait hal yang mengusik dengan berulang kali, memiliki pikiran bahwasanya harus bisa lari dari kerumunan kalau tidak bisa pingsan, pikiran yang terus merasa bercampur aduk dengan perasaan bingung, tidak bisa mengontrol dan menepis pikiran mengganggu, memiliki pikiran akan cepat mati walaupun dokter

tidak mendeteksi munculnya penyakit secara medis, ketakutan untuk ditinggalkan sendiri, dan merasakan kesulitan untuk fokus dan konsentrasi.

Berlandaskan pemaparan bisa diambil simpulan jikalau tanda gejala kecemasan sosial terdiri dari tanda-tanda fisik, behavioral, dan kognitif kecemasan.

6. Dampak Kecemasan Sosial

Rasa takut, cemas, khawatir, gelisah yang tidak mempunyai alasan akan menumbuhkan rasa kecemasan, dan kecemasan ini akan memberikan efek pada berubahnya tindakan seperti, menjahkan diri dari lingkungannya, kesulitan untuk konsentrasi dalam berkegiatan, tidak nafsu makan, gampang tersinggung, pengendalian emosi dan rasa marah yang minim, gampang sensitif, tidak masuk akal, insomnia (Jarnawi, 2020). Semiun (2006) dalam (Arifiati & Wahyuni, 2019), menyebutkan efek dari kecemasan ada dalam simtom di bawah ini:

a. Simtom Suasana Hati

Individu yang merasakan kecemasan umumnya punya pikiran akan menerima sanksi dan peristiwa yang berbahaya yang mana asalnya tidak diketahui. Individu yang merasakan kecemasan mengalami insomnia, dan pada akhirnya bisa mengakibatkan sifat gampang marah

b. Simtom Kognitif

Simtom kognitif dimaknai dengan kecemasan bisa mengakibatkan ketakutan dan kekhawatiran pada seseorang terkait peristiwa yang tidak membahagiakan yang bisa saja terjadi. Seseorang tersebut tidak memperdulikan problem yang ada, hingga pada akhirnya seseorang seringkali tidak bekerja atau belajar dengan efisien, dan pada akhirnya akan semakin merasakan kecemasan.

c. Simtom Motor

Individu yang merasakan kecemasan umumnya tidak merasakan ketenangan, ia cenderung merasa gugup, aktivitas motorik tidak mempunyai makna dan tujuan, contohnya jari kaki tiba-tiba mengetuk-ngetuk sendiri, dan kaget dengan suara yang tiba-tiba. Simtom motor adalah penjabaran stimulus kognitif yang tinggi pada seseorang dan merupakan upaya untuk menjaga dirinya dari berbagai hal yang dirasanya berbahaya.

Berlandaskan penjabaran bisa diambil simpulan bahwasanya dampak dari kecemasan sosial dibagi dalam beberapa simtom yang meliputi simtom suasana hati, simtom kognitif, dan simtom motor.

7. Aspek Aspek Kecemasan Sosial

La Greca dan Lopez (dalam skripsi Dilla, 2022) menjabarkan sebagai berikut aspek-aspek kecemasan sosial:

- a. Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif (*Fear of negative evaluation*) yakni bahwasnya seseorang merasa khawatir akan evaluasi tidak baik yang akan diterima dari orang lain contohnya dikritik atau diolok-olok.

- b. Penghindaran sosial dan tekanan yang dialami biasanya dengan orang yang di kenal (*Social avoidance and distress in generally/with acquaintances*) yakni seseorang menjauhi manusia yang ia kenali yang mana bisa menyebabkan dirinya merasa terganggu dan cenderung tenang jikalau sendiri. Seseorang biasanya memiliki perasaan malu meskipun dengan teman seusianya yang ia kenali dengan baik dan seseorang juga merasa khawatir untuk meminta orang lain menjalankan sesuatu kegiatan dengannya sebab mereka kemungkinan besar tidak akan mau.
- c. Penghindaran sosial dan kesulitan dalam situasi baru/dengan orang asing (*Social avoidance specific to new situation or strangers*) yakni bahwasanya seseorang akan lebih menjauhi kondisi yang baru terlebih lagi jika menemui orang yang tidak dikenal. Seseorang takut bertindak dengan suatu hal yang baru di hadapan orang lain yang tidak dikenal sebelumnya dan seseorang tersebut hanya berinteraksi dengan orang yang ia kenali dengan baik.

Berlandaskan pemaparan bisa diambil simpulan bahwasanya aspek-aspek kecemasan sosial meliputi ketakutan terhadap evaluasi yang negatif (*Fear of negative evaluation*), penghindaran sosial dan tekanan yang dialami umumnya dengan orang yang di kenal (*social avoidance and distress in generally/with acquaintances*), dan penghindaran sosial dan kesulitan dalam situasi baru/dengan orang asing (*social avoidance specific to new situation or strangers*)

8. Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A)

Ada berbagai skala riset yang diciptakan untuk mengetahui tingkat kecemasan individu, salah satunya yakni Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), yang mana awal mulanya dikemukakan oleh Max Hamilton pada tahun 1956. HARS memakai sekumpulan pertanyaan dengan jawaban yang wajib dijawab oleh responden sejalan dengan keadaan yang dialami oleh responden. Jawaban yang dipaparkan yakni skala (angka) 0, 1, 2, 3, atau 4 yang memaparkan tingkat permasalahan dan sesudah pasien menjawab sejalan dengan apa yang dialaminya, maka hasilnya bisa diketahui dengan menggabungkan total skor yang diperoleh di setiap pernyataan (Wahyudi et al., 2019).

HAM-A atau disebut juga HARS diketahui sebagai salah satu skala yang menduduki posisi nomor 1 yang dikemukakan untuk menghitung tingkat beratnya tanda kecemasan pada remaja dan dewasa, dan masih banyak dipakai sekarang ini baik di ranah klinis dan riset. HARS memiliki jumlah skala 14 item, dan setiap item diputuskan oleh sekumpulan tanda, dan melihat kecemasan psikis (mental agitasi dan tekanan psikologis) dan kecemasan somatik (keluhan fisik yang berkaitan dengan kecemasan) (American Thoracic Society, 2021). Menurut Achmadi et al (2015), dalam (Wahyudi et al., 2019) mengutarakan simpulan jikalau validitas instrumen HARS diketahui pada bagian Corrected Item-Total Correlation semua pernyataan mempunyai jumlah positif dan > 0.05 , dan reliabilitas diketahui dengan

nilai Cronbach's Alpha yakni 0.793 dengan banyak item 14 butir > 0.6 , hingga kuisioner yang dipakai dinyatakan reliabel ($0.793 > 0.6$).

HARS pada dasarnya dipakai untuk mengetahui tingkat kecemasan. Berlandaskan riset (Ramdan 2018) HAM-A dengan bahasa Indonesia mempunyai sifat psikometri dengan validitas dan reliabilitas yang bagus, hingga bisa dipakai untuk melihat tingkat kecemasan. (Clark & Donovan, 1994) dalam (Ramdan, 2019) pengartian HAM-A ke versi bahasa lain sudah dilaksanakan berkali-kali dan memperoleh hasil yang valid dan reliabel. Pada ranah riset klinis, HAM-A merupakan ukuran yang handal dan valid untuk evaluasi kecemasan besar pada populasi remaja. Evaluasi kecemasan berlandaskan HAM-A ada 14 item, yakni:

- d. Rasa cemas (memiliki perasan takut, tanda-tanda buru, khawatir, gampang marah, gampang tersinggung).
- e. Ketegangan (memiliki perasaan menegang, rasa capek, rasa bingung, rasa gemetar, gampang sedih, tidak bisa tenang, gampang kaget).
- f. Ketakutan (memiliki ketakutan dengan kondisi gelap, ketakutan dengan orang yang tidak dikenali, ketakutan akan ditinggal sendiri, ketakutan pada hewan, ketakutan di keramaian dan kerumunan banyak orang).

- g. Insomnia (mengalami sulit untuk tidur, tidur tidak nyaman, capek saat bangun tidur, sering mimpi negative, sering bangun di tengah malam)
- h. Intelektual (mengalami kesulitan fokus dan mengingat)
- i. Perasaan depresi (memiliki perasaan minat yang hilang, tidak adanya kebahagiaan pada hobi, memiliki perasaan sedih dan depresi, sering bangun cepat saat tidur di malam hari)
- j. Gejala somatik (otot) (merasakan otot yang sakit atau nyeri, merasakan kedutan, merasakan otot yang kaku, mengalami gigi gemertak, suara yang dikeluarkan tidak stabil, tonus di otot meningkat).
- k. Gejala sensorik (merasakan telinga berbunyi denging, mata tersa kabur untuk melihat, wajah merah, perasaan capek, tubuh terasa seperti ditikam).
- l. Gejala kardiovaskuler (merasakan takikardia, jantung berdebar, merasakan dada sakit, nadi denyutnya meningkat, memiliki perasaan lemas dan hampir pingsan, denyut jantung terasa berhenti sejenak).
- m. Gejala pernapasan (merasakan nafas dan dada sesak, merasakan dada seperti ditekan, merasa dicekik, berulang kali tarik napas dalam-dalam, napasnya pendek).
- n. Gejala gastrointestinal (mengalami sulit untuk menelan, sakit perut, perut kembung, perut seperti terbakar dan penuh, perasaan mual mau

muntah, mengalami muntah, kesulitan BAB/sembelit, dan berat badan menurun drastis.

- o. Gejala genitourinari (berulangkali berkemih, tidak mampu menahan buang air kecil, datang bulan tidak tiba, ketika haid darah banyak tidak seperti biasanya).
- p. Gejala otonom (mengalami bibir kering, wajah berwarna merah, wajah pucat, gampang keringatan, gampang pusing, kepala rasanya berat, kepala menegang, dan rambut juga menegang).
- q. Tingkah laku (merasakan persaan tidak tenang, sering mondar-mandir, tangan bergetar, alis mengerut, muka menegang, naapas sangat cepat, muka terlihat memucat, dan seringkali menelan ludah, dll).

Cara memberikan nilai kecemasan yakni dengan memberikan nilai melalui kategori di bawah ini:

0 = tidak ada gejala sama sekali

1 = ringan/satu gejala yang ada

A = sedang/separuh gejala yang ada

A = berat/ lebih dari separuh gejala yang ada

4 = sangat berat semua gejala yang ada

Pengambilan keputusan terkait derajat atau tingkat kecemasan yakni melalui cara menggabungkan skor 1- 14 dengan hasil seperti di bawah ini:

Skor < 14 = tidak ada kecemasan

Skor 14-20 = kecemasan ringan

Skor 21-27 = kecemasan sedang

Skor 28-41 = kecemasan berat

Skor 42-56 = kecemasan berat sekali (panik)

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Seperti yang dikemukakan oleh Ismail et al (2023), konseling kelompok dimaknai dengan layanan konseling yang dilaksanakan kepada beberapa peserta didik atau konseli dalam latar kelompok. Hal ini dicapai melalui pemanfaatan dinamika kelompok, yang memungkinkan siswa atau konseli untuk belajar dari pengalaman satu sama lain, sehingga memfasilitasi kemampuan mereka untuk mengatasi masalah. Sejalan dengan perspektif Yunita (2020), konseling kelompok diyakini sebagai upaya yang potensial untuk mengatasi tantangan siswa melalui eksploitasi dinamika kelompok.

Konseling kelompok terdiri dari empat tahap: (1) tahap pembukaan, (2) tahap transisi, (3) tahap kegiatan, dan (4) tahap pengakhiran (Erina, 2019). Sementara itu, Gaho et al (2021) mendefinisikan konseling kelompok sebagai layanan bimbingan dan konseling yang menyediakan ruang untuk siswa mendiskusikan dan menyelesaikan masalah yang dirasakannya lewat aktivitas kelompok. Sejalan dengan perspektif yang dijabarkan oleh Nadhifa et al (2020), konseling kelompok merupakan sebuah inisiatif yang memiliki tujuan

untuk mendukung siswa dalam pengaturan kelompok yang bersifat pencegahan dan penanganan, dengan maksud untuk menumbuhkan rasa nyaman dalam konteks pertumbuhan dan perkembangan siswa (Rauf et al., 2023).

Berlandaskan penjelasan bisa diambil kesimpulan bahwasanya konseling kelompok dimaknai dengan layanan konseling yang disediakan kepada siswa secara berkelompok untuk mendiskusikan dan menyelesaikan masalah yang dialaminya yang bersifat preventif dan kuratif dengan tujuan menumbuhkan kenyamanan dalam konteks pertumbuhan dan perkembangan siswa.

2. Pelaksanaan Konseling Kelompok

Prayitno (2018) mendefinisikan konseling kelompok sebagai layanan konseling individual yang dilakukan pada latar kelompok. Lebih lanjut Prayitno (2018) menjabarkan bahwasanya jumlah peserta dalam sesi konseling kelompok biasanya dibatasi antara 5-10 orang. Komposisi kelompok sebaiknya homogen, dengan anggota yang memiliki karakteristik yang sama, meskipun kelompok heterogen juga dapat menjadi pilihan.

Konseling kelompok terdiri dari empat tahap: (1) tahap pembukaan, (2) tahap transisi, (3) tahap kegiatan, dan (4) tahap pengakhiran (Erina, 2019). Sementara itu, Gaho et al (2021) mendefinisikan konseling kelompok sebagai layanan bimbingan dan konseling yang menyediakan ruang untuk siswa mendiskusikan dan

menyelesaikan masalah yang dirasakannya lewat aktivitas kelompok. Sejalan dengan perspektif yang dijabarkan oleh Nadhifa et al (2020), konseling kelompok merupakan sebuah inisiatif yang memiliki tujuan untuk mendorong siswa dalam pengaturan kelompok yang bersifat pencegahan dan penanganan, dengan maksud untuk menumbuhkan rasa nyaman pada konteks pertumbuhan dan perkembangan siswa (Rauf et al., 2023).

Corey juga menekankan pentingnya peran konselor dalam membangun hubungan yang efektif dengan anggota kelompok dan memfasilitasi proses kelompok yang produktif (Lestari, 2022). Adapun tahapan- tahapan konseling kelompok antara lain sebagai berikut:

1. Sesi satu: Pembuatan (The Formation Stage), Pada sesi pembuatan dimulai dengan penyusunan rencana yang diwujudkan dalam wujud rancangan kerja tertulis, yang muat tujuan di kelompok, populasi yang hendak dilayani, alasan yang jelas membuat kelompok ialah kejelasan atas struktur kelompok, metode buat mengabarkan kelompok serta menyaring kelompok, penyaringan serta pilih kelompok, dimensi serta durasi kelompok, struktur serta format kelompok apakah tertutup ataupun terbuka, apakah tertolak pada kemauan anggota ataupun keterpaksaan, tindak lanjut serta prosedur penilaian.
2. Sesi dua: Orientasi dan Eksplorasi Pada sesi ini ialah penentuan sepanjang mana anggota bisa jadi anggota kelompok yang aktif,

membagikan serta membangun suatu keyakinan dalam kelompok.

3. Sesi ketiga: Peralihan Pada sesi ini dapat diartikan selaku sesi peralihan, pada biasanya pada sesi ini diisyaratkan dengan timbulnya kecemasan serta atmosfer ketidakseimbangan pada tiap- tiap anggota kelompok. Konselor diharapkan membuat tingkatan ikatan anggota kelompok, membuka proses aktivitas konseling kelompok.
4. Sesi Empat: Sesi Kerja (Cohesion and Production), Pada tahap ini disebut sebagai tahap kegiatan, kegiatan yangmana anggota kelompok sudah menjadi akrab dan anggota kurang bergantung lagi dengan pemimpin, anggota lebih mempunyai kebersamaan dan peningkatan tanggung jawab pada aksi serta tingkah laku.
5. Sesi Lima: Sesi Akhir (Consolidation and Termination), Pada sesi ini anggota kelompok mulai berupaya sikap baru yang sudah mereka pahami serta miliki dari kelompok serta diimplikasikan ke area luar mereka. Pada sesi ini umumnya dikira selaku sesi melatih diri anggota untuk melaksanakan pergantian.
6. Sesi Enam: Evaluasi serta Tindak Lanjut (Evaluation and Follow Up). Pada sesi ini dicoba guna upaya membagikan peluang anggota dalam pemberian peluang buat menanggulangi kasus yang belum berakhir. Dari penjelasan di atas bisa diambil simpulan bahwasanya Tahap-tahap konseling kelompok ini tidak

hanya berpusat pada proses konseling, namun juga pada peningkatan kohesi kelompok dan menaikkan keterampilan anggota dalam berhuubungan dengan orang lain. Sehingga, konseling kelompok dapat menjadi lebih efektif dalam membantu individu dalam mengatasi masalah.

Berlandaskan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwasanya pelaksanaan konseling kelompok biasanya dibatasi antara 5 hingga 10 orang dan terdiri dari empat tahap: (1) tahap pembukaan, (2) tahap transisi, (3) tahap kegiatan, dan (4) tahap pengakhiran yang dibagi dalam enam sesi yaitu pembuatan, orientasi dan eksplorasi, peralihan, sesi kerja, sesi akhir, dan evaluasi serta tindak lanjut.

3. Tujuan Konseling Kelompok

Seperti yang ditegaskan oleh Syafitri & Rahmah (2021), semua aktivitas yang dijalankan dalam domain bimbingan dan konseling didasarkan pada penetapan tujuan yang eksplisit. Tersedianya tujuan memberikan indikasi yang terbuka tentang haluan aktivitas yang akan dilakukan. Aktivitas dilakukan secara terstruktur, hingga akhirnya menjamin hasil yang didapatkan lebih efisien bagi peserta aktivitas. Manfaat konseling kelompok juga telah dibuktikan dalam kemampuannya untuk mengatasi berbagai problem yang mempengaruhi individu. Misalnya, konseling kelompok dapat dipakai untuk menaikkan kepercayaan diri remaja, mendorong pola pikir positif

pada remaja yang mengalami keyakinan irasional, meningkatkan harga diri siswa, meringankan tantangan yang dihadapi oleh siswa yang tidak disiplin dalam belajar, dan mengatasi prokrastinasi akademik siswa (Yandri et al., 2019).

Pelaksanaan konseling kelompok memungkinkan anggota kelompok untuk mencapai dua tujuan utama. Pertama, memfasilitasi pengembangan perasaan, pikiran, dan wawasan di antara anggota kelompok. Kedua, menumbuhkan sikap terstruktur dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan peserta kelompok, yang kemudian dapat dijalankan pada kehidupan sehari-hari. Selain itu, konseling kelompok menyediakan sarana untuk mengentaskan masalah setiap anggota kelompok, yang dicapai dengan menyelesaikan masalah salah satu anggota kelompok (Yandri et al., 2019). Tujuan dari konseling kelompok adalah

1. Untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal.
2. Berfungsi untuk mendorong munculnya motivasi dalam diri klien untuk melakukan perubahan perilaku dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
3. Konseli bisa menangani problemnya dengan upaya yang lebih cepat dan tidak mudah mengalami masalah emosional.
4. Menumbuhkan dinamika sosial yang memfasilitasi perkembangan yang mendalam.

5. Menumbuhkan kemampuan komunikasi yang efektif dan korelasi sosial yang positif

Berlandaskan pemaparan bisa diambil simpulan bahwasanya tujuan utama konseling kelompok ada 2 yakni memfasilitasi pengembangan perasaan, pikiran, dan wawasan di antara peserta kelompok dan menumbuhkan sikap terarah serta bertanggung jawab dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dengan sesama anggota kelompok, yang selanjutnya bisa dijalankan pada kehidupan sehari-hari.

C. Konseling *Rational Emotive Behavior*

1. Pengertian *Rational Emotive Behavior*

Menurut (Habsy, 2018), *Rational Emotive Behavior Therapy* sebelumnya dikenal dengan *Rational Therapy* dan *Rational Emotive Therapy* dimaknai dengan terapi yang menyeluruh, dimana *psikoterapy* yang terpusatkan pada permasalahan emosional dan perilaku, dan mengantarkan individu ke dalam pemikiran irasional menjadikan rasional. *Rational Emotive Behavior* dibuat dan dibangun oleh Albert Ellis (1950an). Dimana *rational emotif behavior* mempunyai tujuan untuk menghendaki keyakinan yang tidak masuk akal tentang diri sendiri dan lingkungannya, adapun cara yang harus dilakukan oleh konselor yaitu membantu siswa supaya sadar akan keyakinannya sendiri, untuk bisa berpikir dan berbuat yang lebih nyata serta rasional.

George dan Kristiani (dalam Adhiputra, 2015) mengungkapkan bahwa *rational emotif behavior* menekankan pada proses berpikir, membuat keputusan dan menganalisis serta kurang menekankan pada perasaan. *Rational emotif behavior* juga efektif dalam menangani permasalahan seperti *self efficacy* (Setiani et al., 2024).

Konseling *rational emotif behavior* menggunakan anggapan dasar bahwa merubah pola perilaku dalam pernyataan menjadi rasional adalah cara yang sangat efisien untuk menaikkan peran pikiran, perasaan dan perilaku siswa. Dalam konseling *rational emotif behavior* lebih menekankan aspek kondisi dan emosi. Awal mulanya konseling *rational emotif behavior* ditelaah dengan filosofi stoikisme di Yunani kuno yang memisahkan perilaku dari penjelasannya, kemudian menurut Ellis manusia sedikit terpengaruh dengan sesuatu yang terjadi pada dirinya sendiri dan bagaimana manusia melihat lingkungan yang terjadi terhadap dirinya.

Menurut Ellis (dalam Habsy, 2018), dasar kajian konseling *rational emotif behavior* diambil dari pendapat filsafat, walaupun dominan asalnya dari rancangan teori psikologi. Pendapat Ellis & Dryden (2007) terkait hakikat manusia dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Arah tujuan, tujuan ini ada tujuan konstan dan tujuan kebahagiaan terbebaskan dari 2 arah tujuan yang dikehendaki dalam konselin *rational emotif behavior*.

- b. Untuk membangun tujuan, maka emosi dari individu harus diperanaktifkan dengan efisien yang lebih masuk akal.
- c. Manusia terlahir dengan bekal 2 ketangguhan yang tinggi yakni:
 - 1) Cenderung rasional mampu berpikiran positif tentang dirinya.
 - 2) Cenderung irasional, pemikiran yang mampu merusak dirinya sendiri, individu memiliki dua kecenderungan yaitu kecenderungan positif dan kecenderungan negatif. Dalam jangka panjang maupun pendek, individu berhak mendapatkan kenikmatan atau kebahagiaan.
- d. Manusia memiliki kecenderungan pemikiran yang masuk akal dan tidak masuk akal yang sama-sama tinggi.
- e. Dalam menilai diri sendiri, individu dapat dikatakan sangat kuat menilai dirinya dan prilakunya.
- f. Pada dasarnya individu mudah terpengaruhi oleh orang lain, mudah menerima prasangka-prasangka dan semacamnya yang berkaitan dengan dirinya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwasanya pengertian dari *rational emotive behavior* adalah terapi yang terpusatkan pada permasalahan emosional dan perilaku, dan mengantarkan individu dari pemikiran irasional menjadi rasional yang mana menekankan pada proses berpikir, membuat keputusan dan menganalisis serta kurang menekankan pada perasaan.

2. Tujuan *Rational Emotive Behavior*

Menurut Glading (dalam Hasnida, 2016), konseling *rational emotif behavior* memiliki tujuan seperti di bawah ini:

- a. Membenahi dan perepsi, keyakinan, cara berpikir, dan sikap, serta pendapat manusia yang tidak masuk akal menjadi masuk akal dan logis supaya manusia bisa meningkatkan dirinya lewat tindakan yang baik.
- a. Mengatasi masalah-masalah yang dapat mempengaruhi emosionalnya yang dapat menghancurkan dirinya, misalkan rasa ketakutan, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa kecemasannya, dan rasa was-was yang ada di dalam dirinya.

Surya (dalam Hasnida, 2016), mengatakan tujuan konseling *rational emotif behavior* yaitu:

- b. Membenahi dan mengganti perepsi, keyakinan, cara berpikir, dan sikap, serta pendapat manusia yang tidak masuk akal menjadi masuk akal lewat tindakan efektif.
- c. Mengatasi masalah emosionalnya yang bisa menghancurkan diri, seperti rasa bersalah, takut, cemas dan rasa marah yang ada dalam dirinya.

Komalasari (2018) mengatakan tujuan *rational emotif behavior* yaitu membantu siswa untuk berpikir dan menyadari mereka bisa hidup lebih masuk akal dan lebih bermanfaat.

Ketika dalam proses konseling, sebagai konselor harus dapat memberikan arahan dalam tujuan yang akan dicapai oleh konseli dan sebagai konseli ketika melakukan konseling dengan konselor harus terbuka dan tidak ada hal perlu ditutup-tutupi, Supaya konselor dapat terlibat dalam pengentasan tujuannya. Setelah konselor dan konseli melaksanakan kegiatan konseling, di harapkan konseli dapat mengolah pikiran, keterampilan dalam sehari-hari supaya dapat menciptakan keterampilan yang baru dan dapat merubah kebiasaan yang di alami konseli.

Berlandaskan pemaparan bisa diambil simpulan bahwasanya tujuan dari *rational emotive behavior* yakni membenahi dan mengganti persepsi, keyakinan, cara berpikir, dan sikap, serta pendapat manusia yang tidak masuk akal menjadi masuk akal lewat tindakan efektif, selain itu mengatasi masalah emosionalnya yang bisa menghancurkan diri, seperti rasa bersalah, cemas, takut, dan rasa marah yang ada di dirinya.

3. Karakteristik *Rational Emotive Behavior*

Ellis (dalam Habsy, 2018) menjelaskan karakteristik konseling *rational emotif behavior* seperti di bawah ini:

- a. Aktif dan direktif maknanya dalam konseling konselor harus aktif menunjukkan dan memberi pandangan siswa dalam pengentasan permasalahan yang dihadapi siswa tersebut.

- b. Kognitif-exsperiensial maknanya korelasi yang disusun harus focus pada aspek kognisi yang berisikan tentang pemecahan masalah yang sangat masuk akal.
- c. Emotif-exsperiensial maknanya korelasi yang di bentuk juga harus melihat aspek-aspek emotif dari konseling dengan mempelajari apa yang mengakibatkan gangguan emosional dari siswa tersebut kemudian konselor dapat menggali permasalahannya dari akar-akar yang melandasi masalah dari siswa.
- d. Behavioristik maknanya korelasi yang disusun antara siswa dan konselor harus dapat mendukung adanya pergantian tindakan dalam diri siswa.
- e. Conditional artinya hubungan antara siswa dan konselor harus dibuat dengan kondisi melalui berbagai macam teknik conditioning untuk mencapai tujuan terapi konseling.

Menurut Komalasari (2018) karakteristik *rational emotif behavior* yaitu pikiran masuk akal asalnya dari proses belajar dari pikiran yang tidak masuk akal yang disebabkan oleh verbalisasi diri yang dapat mengarahkan ke dalam hidup yang lebih personal.

Dari beberapa karakteristik *rational emotif behavior* dapat disimpulkan bahwa konselor harus mempunyai peran yang aktif dalam memberikan pandangan terhadap permasalahan siswa dan konselor harus memahami aspek-aspek komisi dalam pemecahan permasalahan

yang melalui pemikiran, keyakinan irasional menjadi rasional tersebut. Konselor juga harus mampu mengubah perilaku konseli dalam pengentasan permasalahannya.

Kemudian teknik-teknik konseling *rational emotif behavior*.

Dalam prakteknya Ellis merekomendasikan sejumlah teknik yaitu:

a. Mengajar dan memberi informasi

Teknik ini di pandang sebagai perilaku yang mana konselor memberikan perbedaan antara pola pikir tidak masuk akal dan pola pikir masuk akal dan mengerti masalah tersebut berasal.

b. Mendiskusikan masalah

Adanya diskusi dalam konseling *rational emotif behavior* dapat dimanfaatkan dari pengalaman konseling untuk mendukung informasi koselor.

c. Memprogandakan berpikir ilmiah

Berpikir ilmiah mengacu pada keberadaan objek yang sangat jelas diidentiikan dengan tersedianya fakta yang alami siswa. Pada keadaan ini konselor juga harus mendesak konflik untuk mengunjungi pendapatnya dengan upaya memeriksa sebab akibat dari perasaan yang timbul pada dirinya

d. Mengkonfrontasikan dan menantang

Individu diharapkan dapat melawan serta menghadapi pemikiran yang tidak masuk akalnya sesudah proses berpikir ilmiahnya berlangsung dengan efisien, karena jika pemikiran tidak

masuk akal nya dipertahankan, maka akan merusak dirinya di masa depannya.

e. *Rational emotif imagery*

Konseling diminta untuk membayangkan dengan cara yang tidak rasional hal terburuk yang bisa terjadi dan kemudian mengganti perasaannya dengan upaya-upaya yang impulsive lewat perubahan pola pikiran yang tidak masuk akal selanjutnya berpikir masuk akal.

Berlandaskan pemaparan bisa diambil simpulan bahwasanya karakteristik *rational emotive behavior* adalah aktif dan direktif, kognitif-exsperiensial, emotif-exsperiensial, behavioristik, dan conditional.

4. Tahap-Tahap *Rational Emotive Behavior*

Corey, Ellis (dalam Habsy, 2018) pelaksanaan dalam konseling *rational emotif behavior*, ada 3 tahap yakni: initial stage, working stage dan final stage. Tiga tahap tersebut dapat dijelaskan seperti di bawah ini:

a. *Initial Stage*

Sesi pertama, memiliki tujuan untuk menjalankan assessment terkait belief yang memberikan pengaruh pada activating event dan consequence konseli, berikutnya dijalankan penafsiran dan pengujian keyakinan, konseli yang memiliki sifat masuk akal maupun tidak masuk akal, atau biasa dikatakan proses untuk

menyadarkan konseli tentang irasional, penguatan bahwa konseling mempunyai keinginan untuk berubah.

b. Tahap *Working Stage*

Proses pertentangan pikiran tidak masuk akal dengan menerapkan metode konseling yakni metode dari konseling rational emotif behavior. Individu diajak

1. Melaksanakan peran secara aktif dalam menangani problem.
2. Konseli diyakinkan bahwasanya pemikiran dan perasaan buruk bisa diatur dan dikendalikan.
3. Individu mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan masuk akalnya.

c. Final Stage

Tahap final stage peserta akan melaksanakan aktivitas seperti di bawah ini;

- 1) Memberi dan mendapat balikan.
- 2) Memberikan peluang untuk menerapkan.
- 3) Belajar secara mendalam dari pengembangan persiapan yang khusus untuk menerapkan keadaan di luar konseling.
- 4) Merencanakan untuk mengatasi adanya peluang negatif.
- 5) Mendampingi konseli dalam mengamati peristiwa dan pemberian makna.

Berlandaskan pemaparan di atas bisa diambil kesimpulan bahwasanya tahap-tahap *rational emotive behavior* meliputi 3 tahap yang isinya *initial stage*, *working stage*, dan *final stage*.

D. Penelitian Terdahulu

Di bawah ini riset terdahulu yang sejalan dengan riset ini:

1. Riset yang dijalankan oleh Harahap & Silvianetri (2024) yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa”. Riset ini memiliki tujuan untuk menghimpun riset yang sejalan yang fokus utamanya pada konseling kelompok dan kecemasan siswa dalam melewati ujian. Metode riset yang dipakai adalah literatur review yakni menghimpun ringkasan riset sebelumnya dan mengkaji pandangan dari para ahli yang ada dalam teks. Hasil dari riset ini manjabarkan bahwasanya konseling kelompok yang dilaksanakan dengan berulang oleh guru BK kepada siswa terbukti efisien dalam mengatasi kecemasan saat melewati ujian. Konseling kelompok yang diselaraskan dengan problem yang dialami siswa bisa memberi pengertian kepada mereka serta bisa menaikkan perilaku disiplin dalam belajar. Persamaan riset terdahulu dengan riset yang akan peneliti jalankan adalah sama-sama mengkaji teknik koseling kelompok untuk menangani kecemasan saat melewati ujian. Perbedaan riset terdahulu dengan riset yang akan peneliti jalankan adalah riset terdahulu mengkaji terkait konseling kelompok saja, sedangkan riset yang akan peneliti lakukan lebih

spesifik membahas konseling kelompok dengan teknik rational emotive behavior (REBT). Selain itu, peneliti juga lebih menspesifikkan kecemasan yang dibahas pada kecemasan sosial dan subjek riset yang dipakai peneliti adalah mahasiswa. Metode yang dipakai dalam riset yang akan peneliti jalankan adalah kuantitatif eksperimen.

2. Riset yang dijalankan oleh Wirtati & Rohman (2024) yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik REBT untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring”. Tujuan dari riset ini adalah untuk mengkaji keefektivan layanan konseling kelompok teknik REBT dalam menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring. Metode riset yang dipakai adalah kuantitatif quasi eksperimen dengan desain two group factorial 2X2. Hasil dari riset ini menjabarkan bahwasanya layanan konseling kelompok REBT efisien untuk menurunkan kecemasan belajar siswa saat pembelajaran daring. Hasil menunjukkan terdapat penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen yakni sebelum pemberian intervensi skor kecemasan yakni 53,29 turun ke angka 16, 71 sesudah pemberian treatment. Persamaan riset terdahulu dengan riset yang akan peneliti jalankan adalah sama-sama mengkaji efektivitas dari konseling kelompok REBT dalam menurunkan kecemasan. Perbedaan riset terdahulu dengan riset yang akan peneliti jalankan adalah riset terdahulu mengkaji penurunan kecemasan siswa saat

pembelajaran daring, sedangkan riset yang akan peneliti jalankan mengkaji terkait penurunan kecemasan sosial mahasiswa saat ujian. Metode riset yang dipakai oleh peneliti yakni kuantitatif eksperimen jenis one group pretest-posttest design.

3. Riset yang dijalankan oleh Wulandari et al (2024) yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dan Meningkatkan Kepercayaan Siswa Kelas XII dalam Mengikuti Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri di MAN 1 Aceh Tenggara”. Riset ini memiliki tujuan untuk menghimpun riset sejalan mengenai efektivitas konseling kelompok melalui pendekatan REBT untuk menurunkan kecemasan siswa dan menaikkan rasa percaya diri siswa dalam menjalani ujian masuk perguruan tinggi negeri. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur yakni yakni sebuah himpunan tertulis dari jurnal, buku, dan dokumen, dan buku memaparkan teori dan fakta sejarah atau terbaru. Hasil riset menjabarkan bahwasanya konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat membantu mengatasi kecemasan siswa dan menaikkan rasa percaya diri siswa dalam menjalankan ujian masuk perguruan tinggi negeri. Dengan melaksanakan konseling kelompok siswa bisa belajar untuk mencerna pikiran-pikiran tidak masuk akal mereka dan selanjutnya mengubahnya menjadi pikiran-pikiran yang lebih masuk akal. Persamaan riset terdahulu dengan riset yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama mengkaji terkait

efektifitas layanan konseling kelompok REBT dalam menurunkan kecemasan dalam mengikuti ujian. Perbedaan riset terdahulu dengan riset yang akan peneliti lakukan adalah riset terdahulu mengkaji terkait efektifitas konseling kelompok REBT dalam menurunkan kecemasan dan menaikkan kepercayaan diri siswa, sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan mengkaji terkait efektifitas konseling kelompok REBT untuk menurunkan kecemasan sosial mahasiswa dalam menghadapi ujian. Metode riset yang peneliti gunakan adalah kuantitatif eksperimen jenis one group pretest-posttest design.

E. Kerangka Konseptual

Kecemasan dimaknai dengan tanggapan terhadap keadaan tertentu yang menakutkan dan adalah hal yang umum terjadi mengikuti perubahan, perkembangan, peristiwa baru atau yang belum pernah dijalankan serta dalam menjumpai identitas diri dalam kehidupan. Dalam taraf rendah kecemasan mendukung seseorang untuk bersiap memutuskan jalan untuk menghalangi bahaya atau untuk mengurangi efek dari bahaya tersebut. Kecemasan dalam taraf tertentu bisa mendukung naiknya kinerja, namun jikalau kecemasan itu besar sekali apada akhirnya akan membuat sangat tidak nyaman. Kecemasan dapat terjadi dimanapun dan kapanpun salah satunya dapat terjadi saat individu berada di lingkungan sosial, sehingga gejala tersebut dinamakan dengan kecemasan sosial. Kecemasan sosial dimaknai dengan istilah untuk rasa takut, rasa gugup dan kecemasan yang

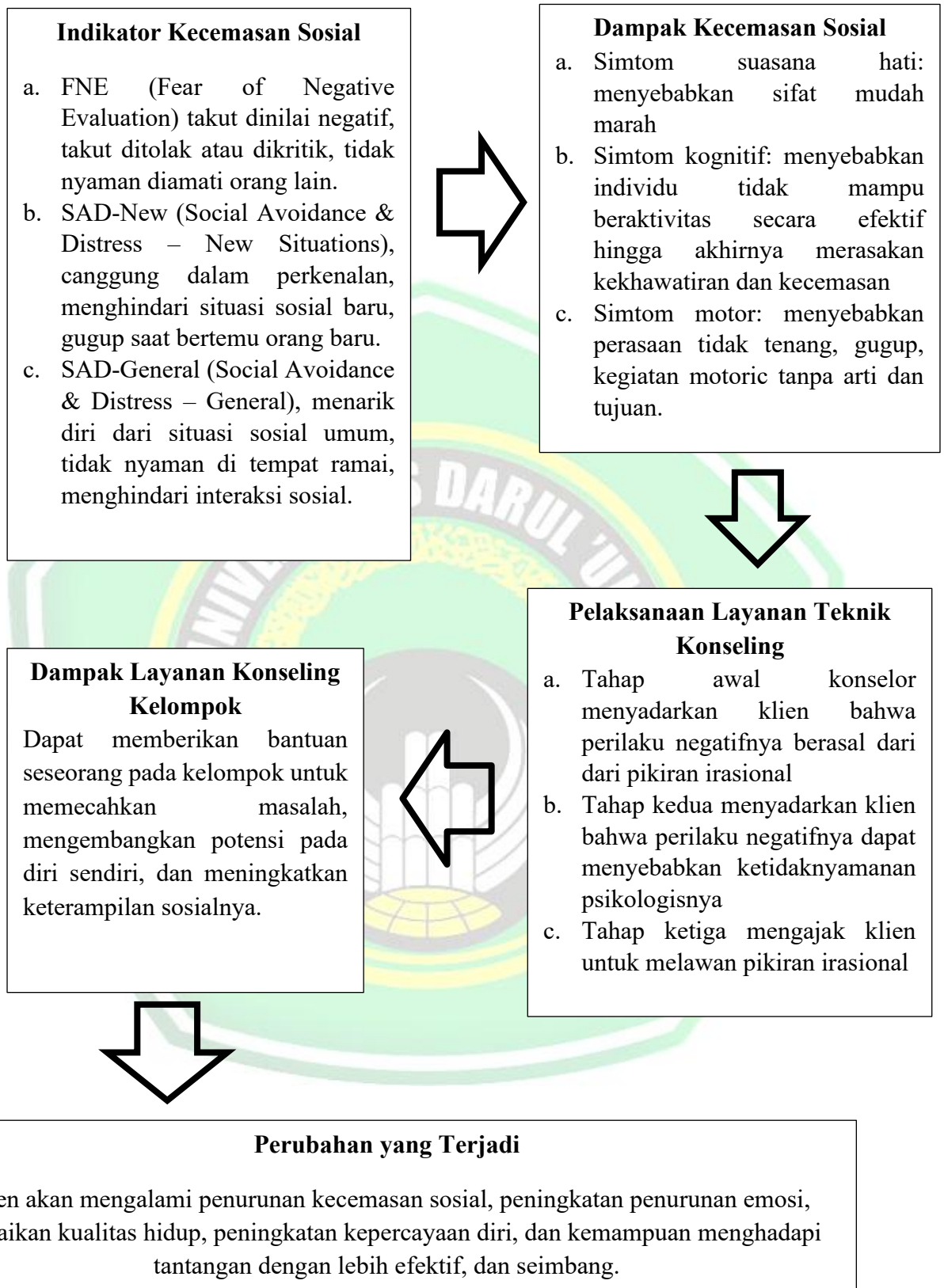
dialami individu saat berkorelasi secara sosial dengan orang lain. Kecemasan sosial yang dialami individu harus diatasi agar tidak mengganggu aktivitas yang sedang dilakukan di lingkungan sosial.

Salah satu pendekatan yang bisa dipakai untuk menangani kecemasan sosial ini adalah melalui teknik konseling kelompok jenis *Rational Emotive Behavior*. Konseling kelompok diketahui sebagai salah satu teknik yang efisien dalam menyelesaikan banyak problem psikologis, seperti kecemasan. Pendekatan ini menyampaikan peluang bagi mahasiswa untuk membagikan peristiwa yang pernah dialami dan memperoleh dukungan secara sosial dari teman seusianya. Konseling kelompok juga memberi ruang bagi mahasiswa untuk belajar dari peristiwa yang pernah dialami oleh orang lain, menaikkan kemampuan sosial, dan mengurangi perasaan terasingkan (Corey, 2016). *Rational Emotive Behavior*, yang dikemukakan oleh Albert Ellis, merupakan pendekatan psikoterapi yang memfokuskan pada pengertian dan pengubahan pola pikir tidak masuk akal yang bisa mengakibatkan kecemasan dan stres.

Rational Emotive Behavior memberikan pengertian pada seseorang untuk mensubstitusikan kepercayaan yang tidak masuk akal dengan kepercayaan yang lebih nyata dan positif, serta menangani emosi buruk dengan upaya yang lebih membangun (Neenan & Dryden, 2010). Teknik *Rational Emotive Behavior* dapat mendukung mahasiswa untuk mengenali dan mengganti kepercayaan tidak masuk akal mereka mengenai kecemasan mereka, seperti khawatir akan kegagalan, takut mengenai evaluasi, atau

rasa tidak bisa untuk mengatur waktu dengan efisien. Dengan memakai *Rational Emotive Behavior*, mahasiswa bisa belajar untuk mengatasi kondisi ini dengan upaya yang lebih masuk akal dan menurunkan tingkat kecemasan mereka. Pemaparan tersebut sejalan dengan hasil riset (Arnita, 2022), yang menjabarkan bahwasanya konseling *rational emotive behavior therapy* efektif mengurangi kecemasan siswa ketika ujian.





BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Riset yang dipakai adalah riset kuantitatif dengan jenis riset eksperimen, sebab riset eksperimen merupakan riset yang dipakai untuk treatment dalam rangka mengetahui apa dampak dari adanya pemberian treatment. Pada riset ini memakai dua variabel, yakni variabel bebas (X) yakni konseling kelompok melalui teknik *rational emotive behavior* dan variabel terikat (Y) yakni mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa. Teknik riset yang dipakai dalam riset ini adalah teknik riset eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest, yakni desain riset yang ada pretest sebelum treatment dilakukan dan posttest setelah treatment dilakukan (Sugiyono, 2016).

Melalui penggunaan riset eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest dapat dilihat dengan lebih jelas, sebab bisa dilihat perbandingannya dengan sebelum dan sesudah diberi treatment. Desain model one-group pretest-posttest bisa dijelaskan seperti di bawah ini:

$$O1 \times O2$$

Rumus One-Group Pretest-Posttest Design

Keterangan:

O1 : merupakan pretest

X : merupakan treatment

O2 : merupakan posttest

Pelaksanaan konseling membutuhkan rancangan dan praktik implementasi yang memadai, dari proses awal hingga evaluasi dan tindak lanjut:

1. Langkah awal

Langkah awal dijalankan untuk pembuatan kelompok hingga mengumpulkan peserta yang sudah siap untuk melakukan aktivitas kelompok. Langkah awal diawali dengan pengertian, tujuan, dan manfaat konseling kelompok yang secara langsung mengatur waktu dan tempat aktivitas konseling kelompok. Pengaturan aktivitas konseling terdiri atas:

- a. Materi layanan.
- b. Tujuan yang ingin dicapai.
- c. Sasaran kegiatan.
- d. Bahan dan sumber bahan untuk konseling kelompok.

e. Rencana penilaian

f. Waktu dan tempat

2. Pelaksanaan kegiatan

Aktivitas yang sudah disusun itu berikutnya dijalankan lewar aktivitas seperti di bawah ini:

Tahapan Kegiatan	Kegiatan	Alokasi Waktu	Jumlah
Pembukaan	Sebelum konseling kelompok dimulai, hal-hal seperti salam dan doa serta perkenalan dengan anggota kelompok, dan penjelasan tentang dasar dan tujuan konseling kelompok dilakukan.	3 menit	45 menit
Kegiatan inti	1. Konselor memberikan sedikit gambaran tentang Kecemasan sosial.	10 Menit	
	2. Teknik Menjelaskan konsep Teknik ABCDE dalam REBT (Activating Event, Belief, Consequence, Disputation, Effect)	25 Menit	
	3. Menyimpulkan	2 Menit	

Tahap penutup	Konseli dan konselor menilai kemajuan. Jika tujuan tidak tercapai maka konseling dapat dihentikan atau dilanjutkan.	5 Menit	
---------------	---	---------	--

Pelaksanaan intervensi kepada sampel menggunakan konseling rational

emotive behavior dengan Langkah-langkah seperti pada tabel berikut:

Tahapan Kegiatan	Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	- Memulai dengan doa, Menyapa, perkenalan. - Menjelaskan tujuan sesi dan pengantar singkat tentang teknik ABCDE dalam REBT - Menyepakati aturan dasar konseling (kerahasiaan, waktu, partisipasi aktif)	10 menit
Kegiatan inti	1. Mendiskusikan tema materi yaitu kecemasan social dan konseling Rational emotive behavior	10 menit
	2. Teknik ABCD A (Activating Event) Klien menceritakan situasi sosial yang memicu kecemasan. B (Belief) Menggali keyakinan/pikiran negatif yang muncul (contoh: “Aku akan dipermalukan” atau “Orang lain akan menilai buruk”)	25 menit

	• C (Consequence) Menjelaskan dampak dari keyakinan tersebut: emosi (cemas), perilaku (menghindar) • D (Disputation) Menantang keyakinan irasional dengan pertanyaan logis dan rasional. Mengajak klien mengevaluasi bukti & logika dari pikirannya. • E (Effect) (New Belief) Membantu klien merumuskan keyakinan baru yang rasional (contoh: “Tidak semua orang akan menilai buruk” atau “Aku bisa bicara dengan tenang”) - Menguatkan keyakinan baru melalui <i>rational self-statement</i>	
Penutup	• Menyimpulkan proses dan poin penting sesi • Memberikan penguatan atas kemajuan klien • Memberi tugas sederhana: mencatat situasi sosial dan menerapkan pola pikir baru (ABCDE secara mandiri)	5 menit

B. Lokasi Penelitian

Riset dijalankan pada mahasiswa Universitas Darul 'Ulum yang bertempat di Pondok Kampus Putri Al-Musta'in yang alamatnya berada di Jalan Gus Dur No.29 A, Kec.Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur 61413.

C. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi dari riset ini yakni Mahasiswa Universitas Darul 'Ulum Jombang yang bertempat di Pondok Kampus Putri Al-Musta'in sebanyak 25 Mahasiswa.

b. Sampel

Sampel diketahui sebagai bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang dipakai dalam riset ini adalah anggota populasi yang mempunyai tingkat kontrol diri yang rendah, dengan kriteria: tidak dapat mengontrol dan mengurangi kecemasan. Sampel dari penelitian ini Mahasiswa Pondok Kampus Putri Universitas Darul 'Ulum sebanyak 8 Mahasiswa

c. Sampling

Dalam pengambilan sampel riset, peneliti memakaiteknik *purposive sampling* yakni sampel yang sudah dipilih berlandaskan karakteristik tertentu. Dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan sosial berdasarkan analisis angket. Sampel pada riset ini diambil memakai rumus di bawah ini:

Tabel 3.1

Rumus Kategorisasi

Skor	Rentang Skor	Kategori
$X < M - 1SD$	$X < 73$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$73 \leq X < 107$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$107 \leq X$	Tinggi

$$N = 35$$

$$\text{Skor Maksimum} = 35 \times 4 = 140$$

$$\text{Skor Minimum} = 35 \times 1 = 35$$

$$\begin{aligned} \text{Range (Rentang Skor)} &= N_{\max} - N_{\min} \\ &= 140 - 35 = 110 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean (Rata-rata)} &= (N_{\max} + N_{\min}) : 2 \\ &= (140 + 35) : 2 \\ &= 175 : 2 = 90 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar Deviasi (SD)} &= \text{Range (rentang skor)} : 6 \\ &= 110 : 6 = 17 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{a. Kategori Rendah} &= X < M - 1SD \\ &= X < 90 - 17 \\ &= X < 73 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{b. Kategori Sedang} &= M - 1SD \leq X < M + 1SD \\ &= 90 - 17 \leq X < 90 + 17 \\ &= 73 \leq X < 107 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{c. Kategori Tinggi} &= M + 1SD \leq X \\ &= 90 + 17 \leq X \end{aligned}$$

$$= 107 \leq X$$

Sesudah melakukan pengkategorian maka didapatkan nama-nama mahasiswa yang memiliki kategori kecemasan sosial tinggi dengan inisial sebagai berikut:

Tabel 3.2

Nama Sample Kecemasan Sosial

No	Nama
1	FF
2	CA
3	RWS
4	MY
5	FA
6	LC
7	SM
8	SP

D. Variabel

- Teknik *rational emotive behavior therapy* adalah variabel bebas, variabel yang mempengaruhi atau menjadi rangsangan terhadap variabel terikat.
- Kecemasan sosial adalah variabel terikat. Variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi dampak dari variabel bebas.

E. Instrumen Penelitian

Sebelum skala digunakan dalam penelitian lapangan, kemudian diuji coba lapangan untuk mengetahui validitas dan reabilitasnya.

a. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas skala dijalankan dengan memakai aplikasi SPSS

23,00 *For windows*. Dinyatakan tidak valid suatu instrumen dengan syarat nilai r yang didapat $<$ (kurang) dari 0,312. Sejalan yang diungkapkan oleh Sugiyono jikalau nilai korelasi kurang dari 0.312 maka bisa diambil simpulan jikalau butir instrumen tidak valid, hingga akhirnya harus diperbaiki. Berikut kisi-kisi kecemasan sosial dalam riset ini

Tabel 3.3
Kisi Kisi Angket Sesudah Validasi
KISI KISI ANGKET KECEMASAN SOSIAL

No.	Dimensi	Indikator	Jumlah Item	No. Item Favorabl e	No. Item Unfavorabl e
1	FNE (Fear of Negative Evaluation)	Takut dinilai negative	5	11, 42	21, 28, 41
		Takut ditolak atau dikritik	3	16	22, 29
		Tidak nyaman diamati orang lain	4	18	23, 40, 47
2	SAD-New (Social Avoidance & Distress – New Situations)	Canggung dalam perkenalan	4	4, 15	26, 37
		Menghindari situasi sosial baru	3	6	25, 30
		Gugup saat bertemu orang baru	5	17, 19	36, 39, 43

3	SAD-General (Social Avoidance & Distress – General)	Menarik diri dari situasi sosial umum	4	1	27, 38, 45
		Tidak nyaman di tempat ramai	3	8	32, 34
		Menghindari interaksi sosial	4	9, 20	24, 49
Jumlah			35	13	22

b. Uji Reabilitas Instrumen

Reabilitas bermakna bisa dipercayai. Tes bisa diyakini jikalau tes yang digunakan bisa membuahkan hasil yang konsisten atau tetap. Dari pernyataan tersebut memiliki arti walaupun responden dikasihkan tes lebih dari sekali tetap tidak memperlihatkan pergantian hasil. Sugiyono (2016) memaparkan bahwasanya “suatu dapat dikatakan reliabel jikalau efisien reliabilitas minimum 0.60”. Sugiyono (2016) menjelaskan uji reabilitas bisa dilakukan memakai aplikasi SPSS 23.00 *For windows*. Jikalau diinterpretasikan nilai koefisien reabilitas I memakai nilai seperti di bawah ini:

$0,80 < r \leq 1,00$: Reliabilitas Sangat Kuat

$0,60 < r \leq 0,799$: Reliabilitas Kuat

$0,40 < r \leq 0,599$: Reliabilitas Sedang

$0,20 < r \leq 0,399$: Reliabilitas Rendah

$r \leq 0,20$

: Reliabilitas Sangat Rendah

Maka dari itu sebelum menyebarluaskan skala harus dilaksanakan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas diartikan dengan uji yang dipakai untuk mengukur ketelitian atau ketepatan alat ukur. Uji reliabilitas memiliki tujuan untuk menguji apakah alat pengukur data ini bisa dipakai secara berkali-kali.

Tabel 3.4
Hasil Reliabilitas

Reliability Statistics		N of Items
Cronbach's Alpha	N of Items	
.884	50	
		40

Berlandaskan hasil uji reliabilitas diketahui nilai Cronbach' Alpha Based on Standardized Items sebesar 0,884 dengan banyak item 50. Sehingga bisa diambil kesimpulan bahwasanya instrument reliabel dan sangat kuat.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data diperlukan sekali dalam riset, hal tersebut dikarenakan bisa memutuskan berhasil atau tidaknya suatu riset. Kualitas data diputuskan oleh kualitas alat pengumpulan data yang valid. Berikut teknik pengumpulan data yang dipakai pada riset ini yakni:

a. Angket

Angket dikasihkan kepada sampel untuk menerima gambaran mengenai kecemasan saat ujian pada mahasiswa kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) maupun setelah (*posttest*) diberikan treatment dengan teknik *rational emotive behavior*.

Jenis angket yang dipakai yakni skala *likert*, yang mana merupakan skala yang dipakai untuk mengetahui pendapat, sikap dan persepsi individu atau beberapa orang terkait fenomena sosial (Sugiyono, 2016). Skala *likert* dalam riset ini memakai 4 pilihan jawaban yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pilihan dan jawaban pada riset ini diberi penilaian dari angka 1 sampai 4, seperti di bawah ini:

Tabel 3.5
Skala Likert

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

G. Teknik Analisis data

Analisis data riset memiliki maksud untuk menganalisis data hasil tes riset berhubungan dengan kecemasan sosial mahasiswa yang sedang ujian. Teknik analisis data yang dipakai yakni uji paired sampel t-test. Paired Sampel t-Test dimaknai dengan uji beda dua rata-rata sampel berpasangan. Sampel berpasangan diketahui sebagai subjek yang sama, namun merasakan treatment yang berbeda. Model uji beda ini dipakai untuk mengkaji model riset sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*). Menurut Widiyanto (2013), paired sample t-test dimaknai sebagai salah satu teknik pengujian yang dipakai untuk membahas efektif atau tidaknya sebuah treatment, diwujudkan dengan terlihatnya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata setelah treatment dilakukan. Uji hipotesis yang dipakai dalam model persamaan riset ini memakai uji beda dua rata-rata sampel berpasangan (Uji Paired Sampel T-test) yang berfungsi untuk melihat adakah perbedaan yang mencolok atau tidak ada perbedaan kecemasan saat ujian pada mahasiswa setelah penerapan teknik *rational emotive behavior*. Alat analisis ini dipakai oleh peneliti sebab dalam riset ini dipakai dua sampel yang berpasangan. Hipotesis pada riset ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. H_0 : Tidak adanya perubahan terkait kecemasan saat ujian pada mahasiswa sesudah treatment teknik *rational emotive behavior* diberikan.
2. H_a : Adanya perubahan terkait kecemasan saat ujian pada mahasiswa sesudah treatment teknik *rational emotive behavior*

diberikan.

Kriteria landasan pengambilan putusan untuk menerima dan menolak pada uji ini yakni seperti di bawah ini:

- Jikalau nilai signifikan. $< 0,05$, hipotesis diterima dan bisa dimaknai bahwasanya ada perbedaan.
- Jika nilai signifikan $> 0,05$, maka hipotesis ditolak dan bisa dimaknai bahwasanya tidak ada perbedaan.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Riset dijalankan pada tanggal 2 Juli 2025. Riset yang dijalankan merupakan jenis riset kuantitatif. Peneliti menyebar angket kepada mahasiswa Universitas Darul Ulum yang bertempat di Pondok kampus putri Al-Musta'in. Penelitian ini berjumlah 25 populasi dengan sampel 8 mahasiswa.

Prettest dilaksanakan peneliti diluar jam pelajaran dengan menyebar angket pada sampel berjumlah 25 mahasiswa. Dari angket pretest yang disebarkan diketahui 8 mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi. Kemudian peneliti memberi perlakuan (treatment) kepada 8 mahasiswa tersebut dengan mengadakan perjanjian kesepatan dengan mahasiswa dengan tujuan melancarkan jalannya treatment. Sesudah menyebar ke angket, peneliti melakukan pengkategorian yaitu kategori rendah, sedang, tinggi. Kategori tersebut dapat melalui hasil rata rata (*mean*), *Standar Deviasi* (SD).

Tabel 4.1

Hasil kategorisasi data

Rumus Kategorisasi

Skor	Rentang Skor	Kategori
$X < M - 1SD$	$X < 73$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$73 \leq X < 107$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$107 \leq X$	Tinggi

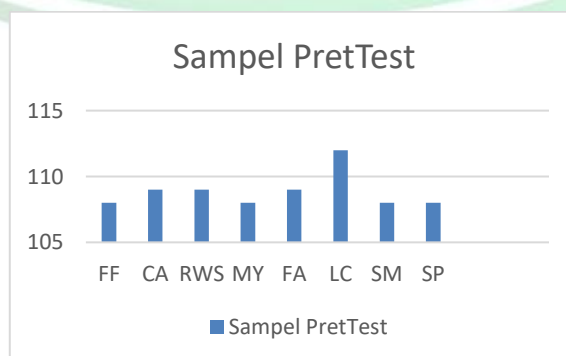
1. Hasil PreTest

Peneliti memberikan angket kecemasan sosial pertama kali untuk mahasiswa Universitas Darul Ulum yang bertempat di Pondok Kampus Putri kemudian peneliti memberikan pengkategorian sehingga menghasilkan 8 mahasiswa yang memiliki kategori rendah. Selanjutnya dari data yang didapat dilakukan pengkategorian seperti di bawah ini:

Tabel 4.2 Hasil *Pretest*

No	Nama	Skor	Kategori
1	FF	108	Tinggi
2	CA	109	Tinggi
3	RWS	109	Tinggi
4	MY	108	Tinggi
5	FA	109	Tinggi
6	LC	112	Tinggi
7	SM	108	Tinggi
8	SP	108	Tinggi
Total		871	
Rata Rata		108,8	

Diagram sampel PreTest



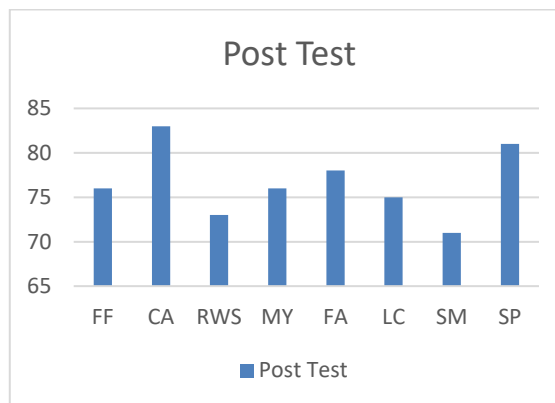
Dari hasil prettest tersebut terdapat 8 mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial tinggi. Kemudian peneliti melakukan treatment pendekatan konseling kelompok *rational emotive behavior* dengan tujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial mahasiswa.

2. Hasil Post Test

Setelah mahasiswa diberikan treatment, peneliti menyebar kuesioner kembali untuk mengetahui hasil ketika sudah diberikan posttest. Kemudian hasil Posttest menunjukkan tingkat kecemasan sosial menurun. Hasil posttest mahasiswa bisa diketahui seperti di bawah:

Tabel 4.3 Hasil *Posttest*

No	Nama	Skor	Kategori
1	FF	76	Sedang
2	CA	83	Sedang
3	RWS	73	Rendah
4	MY	76	Sedang
5	FA	78	Sedang
6	LC	75	Sedang
7	SM	71	rendah
8	SP	81	Sedang
Total		613	
Rata rata		76,2	



3. Hasil Perbandingan

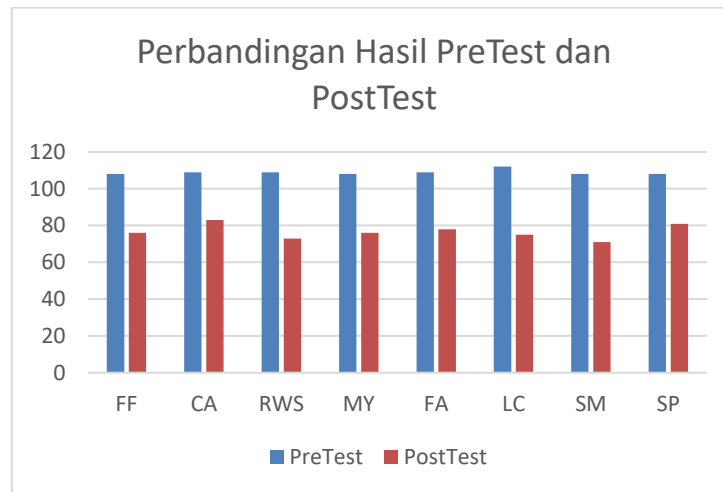
Dibawah ini menunjukkan jumlah hasil perbandingan dari prettest dan posttest sesudah dikasih treatment pendekatan konseling kelompok rational emotive behavior.

Tabel 4.4

Hasil Perbandingan Pretest dan PostTest

HASIL PRE TEST				HASIL POST TEST			
NO	NAMA	Skor	Kategorisasi	NO	NAMA	Skor	Kategorisasi
1	FF	108	Tinggi	1	FF	76	Sedang
2	CA	109	Tinggi	2	CA	83	Sedang
3	RWS	109	Tinggi	3	RWS	73	Rendah
4	MY	108	Tinggi	4	MY	76	Sedang
5	FA	109	Tinggi	5	FA	78	Sedang
6	LC	112	Tinggi	6	LC	75	Sedang
7	SM	108	Tinggi	7	SM	71	Rendah
8	SP	108	Tinggi	8	SP	81	Sedang
Total		871		Total		613	
Rata Rata		108.8		Rata Rata		76,6	

Kemudian untuk hasil dari tabel tersebut bisa dilihat perbedaan prettest dan posttestnya dari grafik dibawah ini:



Dari grafik diatas dengan pemberian teknik pendekatan konseling kelompok *rational emotive behavior*. Maka bisa dilihat bahwa kecemasan sosial yang tinggi dapat menurun setelah diberikan perlakuan.

B. Pengujian Hipotesis

Pada riset ini peneliti memberikan hipotesis seperti di bawah ini :

- Hipotesis (H_0): Teknik pendekatan konseling kelompok *rational emotive behavior* tidak efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa.
- Hipotesis alternatif (H_a): Teknik pendekatan konseling kelompok *rational emotive behavior* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa tahapan yang ditempuh untuk menguji hipotesis tersebut, yaitu sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dipakai untuk melihat apakah residual (sisa atau error) pada model regresi mempunyai distribusi normal. Model regresi yang baik memiliki residual yang berdistribusi normal (Sugiyono,

2021). Peneliti melaksanakan uji normalitas dikarenakan untuk mengetahui apakah variabelnya dengan data yang diteliti menunjukkan normal atau tidak. Dapat sebagai bukti bahwa skor dari variabel yang disebar dapat dikatakan normal atau tidak. Di katakan normal jika nilai $\text{sig} > 0.05$ maka data dapat dinyatakan normal. Di katakan tidak normal jika nilai $\text{sig} < 0.05$. Pada riset ini memakai uji One Sample Kolmogorov Smirnov Test. Uji normalitas pada riset ini hasilnya bisa diketahi seperti di bawah:

Tabel 4.5
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.95396534
Most Extreme Differences	Absolute	.204
	Positive	.204
	Negative	-.145
Test Statistic		.204
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berlandaskan tabel diatas bisa dilihat jikalau nilai signifkansinya menunjukkan jumlah 0.200 artinya nilai $\text{sig} > 0.05$ maka data dapat dikatakan normal.

2. Paired Sample Test

Bila sudah melakukan uji normalitas dan homogenitas. Kemudian melakukan Paired Sample T-Test, tujuan dilakukan Paired Sample T-Test untuk melihat nilai perbandingan prettest dan posttest. Paired Sample T-Test bisa diketahui seperti di bawah ini:

Tabel 4.7

Uji T

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre – post	32.250	4.268	1.509	28.682	35.818	21.373	7	.000

Dari tabel diatas menunjukkan sig (2-tailed) bernilai 0.000 maka dikatakan H_a alternatif diterima. H_o ditolak, artinya ada perbedaan rata rata yang mencolok antara prettest dengan jumlah 108,8 dan posttest dengan jumlah 76,6 dengan menggunakan teknik pendekatan konseling kelompok rational emotive behavior untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial mahasiswa.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Penemuan Penelitian

Pelaksanaan teknik pendekatan konseling kelompok *rational emotive behavior* untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial mahasiswa yang bertempat di Pondok kampus putri Al-Musta'in. Awalnya peneliti melakukan pertemuan dengan Pembina Pondok kampus putri Al-Musta'in. Kemudian peneliti terjun pada mahasiswa yang diindikasikan mempunyai jiwa kecemasan sosial yang tinggi. Untuk mengetahui mahasiswa yang terindikasi maka peneliti melakukan sebar angket (pretest) dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial mahasiswa.

Sebelum melakukan penyebaran angket. Peneliti melakukan pertemuan pertama yaitu peneliti melakukan pengenalan, pendekatan kepada mahasiswa. Pengenalan dan pendekatan dilakukan bertujuan untuk mengetahui permasalahan tentang tingginya tingkat kecemasan sosial mahasiswa Pondok Kampus Putri Al Musta'in. Kemudian peneliti melakukan perlakuan dengan metode pendekatan konseling kelompok *rational emotive behavior*.

Peneliti melaksanakan pengkategorian rendah, sedang, tinggi untuk mengetahui lebih jelas siswa yang terindikasi bahwa siapa saja yang masuk dalam kategori tersebut. Setelah melakukan pengkategorian (pretest) peneliti menemukan 8 mahasiswa yang terindikasi mempunyai kecemasan sosial yang tinggi dengan rata-rata 108,8.

Setelah peneliti mengetahui nama-nama mahasiswa siapa saja yang terindikasi mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi, peneliti segera melakukan perlakuan (treatment). Peneliti memberikan perlakuan dengan teknik pendekatan konseling kelompok *rational emotive behavior* kepada 8 mahasiswa. Pertemuan pertama peneliti melakukan pengenalan, penggalian dan pendefinisian masalah dengan tujuan supaya peneliti mengetahui gejala-gejala apa saja yang bisa mengakibatkan tingginya tingkat kecemasan sosial yang dirasakan mahasiswa. Pertemuan ke dua peneliti melakukan identifikasi dengan menggunakan peran aktif dalam permasalahan mahasiswa. Pertemuan ke tiga peneliti memberikan bagaimana supaya tingginya tingkat kecemasan sosial mahasiswa menurun dengan mengaplikasikan teknik pendekatan konseling kelompok. Pertemuan terakhir peneliti merefleksikan hasil awal sampai akhir kemudian melakukan posttest. Setelah penyebaran angket selesai, peneliti dapat mengetahui bahwa adanya penurunan kecemasan sosial setelah diberikan perlakuan dengan hasil posttest 613 dengan rata rata 76,6. Peneliti melakukan perhitungan dengan uji normalitas dengan sig bernilai > 0.05 yakni 0.200. Kemudian peneliti melakukan perhitungan kembali dengan uji homogenitas dengan hasil 0.097. Dari hasil homogenitas dapat dikatakan bahwa hasilnya homogen. Setelah itu peneliti menggunakan uji *paired sample* T-test dengan sig 2-tailed bernilai 0.000 yang menunjukkan bahwa perlakuan yang diberi adalah efektif.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Ajei (2023) dengan judul Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan Setting Group untuk

Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja Akhir. Uji hipotesisi menghasilkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan Setting Group melalui uji analisis paired sample t test, berlandaskan output uji paired sampel t tes pada tabel 4.11 memaparkan nilai t hitung yakni -5,716 dan Sig. (2-tailed) bernilai $0,000 < 0,05$. Sehingga bisa dinyatakan bahwasanya H_0 ditolak dan H_a diterima. Berlandaskan hasil tersebut bisa dimaknai bahwasanya pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan latar kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial remaja akhir pada mahasiswa BKI angkatan 2021 berlangsung dengan efektif.

Penelitian sebelumnya juga dilakukan Nurhikmah & Ananda (2022) dengan judul penelitian Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Menggunakan Teknik Simbolis Dan *Live Modeling* Dalam Meminimalisir Kecemasan Karir Mahasiswa Akhir. Hasil riset menunjukkan bahwa masing-masing mahasiswa bisa mengerti *problem* yang dirasakan dan menggunakan cara berpikir yang masuk akal, mempunyai rencana sebagai wujud persiapan dan sebagai upaya penanganan terhadap kecemasan yang dirasakan serta mempunyai komitmen untuk meraih tujuan yang diharapkan. Konseli menyatakan bahwasanya sesudah treatment diberi selanjutnya mereka bisa mengerti jikalau apa yang mereka pikirkan sebelumnya menyebabkan mereka menjadi tidak maksimal dan tidak produktif karena hanya fokus pada pikiran kecemasan karir. Selanjutnya berpikir bahwasanya hal sederhana meliputi mencari hubungan, meningkatkan soft skill dan hard skill, memperbarui kemampuan terkait

perkembangan ilmu dan teknologi, dan tetap menjaga cara berpikir yang lebih masuk akal dan positif sebagai pedoman untuk berperilaku yang lebih bermanfaat.

Riset sebelumnya juga dilaksanakan oleh Apriyanto et al (2022) dengan judul riset Efektivitas Konseling *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. Hasil riset ini menjelaskan bahwasanya uji T Wilcoxon menunjukkan nilai $\text{sig. (2-tailed)} = 0,003$, yang mana nilai $0,003 < 0,05$, hingga dinyatakan H_0 ditolak, yakni ada pengaruh yang mencolok dari sebelum dan setelah treatment pretest-posttest diberikan. Berlandaskan hasil bisa diambil kesimpulan bahwasanya layanan konseling kelompok memakai teknik REBT efektif dalam membuat kesehatan mental mahasiswa lebih baik. Hal tersebut diketahui dari 11 mahasiswa yang menjalankan konseling dengan teknik REBT menunjukkan adanya peningkatan skor pretest dan posttest sehingga dinyatakan merasakan perubahan sesudah dikasih treatment layanan konseling dengan teknik REBT.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Arnita (2022) dengan judul Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa. Riset tersebut menghasilkan hasil yang memaparkan bahwasanya konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour thrapy* efektif untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian. Hasil riset ini bisa dipakai sebagai acuan untuk mendukung program layanan bimbingan

konseling, utamanya memakai pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk menangani kecemasan dalam melewati ujian.

Riset sebelumnya juga dilakukan oleh Daulay et al (2025) dengan judul riset Penerapan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Behavior* Untuk Mengatasi Stres Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi). Riset menghasilkan hasil bahwasanya teknik-teknik yang meliputi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dan self-talk secara mencolok mampu mengatasi stres akademik mahasiswa. Bimbingan kelompok juga mewujudkan lingkungan yang membantu, di mana mahasiswa bisa saling membagi pengalaman dan cara penanganan, hingga akhirnya menumbuhkan rasa kebersamaan dan mengatasi perasaan terisolasi. Riset ini memberikan sumbangsih pada pengertian terkait krusialnya dinamika kelompok dalam pelaksanaan konseling, serta menjelaskan bahwasanya pelaksanaan pendekatan behavior tidak hanya mendukung mahasiswa dalam menuntaskan skripsi, namun juga memberi bekal mereka dengan kemampuan yang bermanfaat untuk mengatasi permasalahan akademik di waktu yang akan datang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Penelitian ini memaparkan bahwasanya teknik pendekatan konseling kelompok *rational emotive behavior* terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial mahasiswa. Hasil riset ini memberikan beberapa implikasi penting yang perlu diperhatikan secara matang oleh semua pihak.

1. Implikasi bagi Pembina pondok kampus putri

Penelitian ini memberikan implikasi bahwa konselor dan pembina pondok kampus putri perlu mempertimbangkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior* sebagai strategi efektif untuk membantu mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial. Teknik ini dapat digunakan untuk memfasilitasi santriwati dalam mengenali, membantah, dan menggantikan pikiran-pikiran irasional yang selama ini memicu ketakutan berinteraksi dengan orang lain. Dengan adanya pendekatan ini, konselor dapat memberikan layanan yang lebih sistematis dan terukur dalam menangani masalah-masalah emosional santri.

2. Implikasi bagi mahasiswa/ santri

Bagi mahasiswa atau santriwati, keikutsertaan dalam konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* memberi manfaat langsung, yaitu tumbuhnya kemampuan dalam mengelola pikiran dan emosi secara lebih sehat. Mereka belajar bahwa kecemasan sosial bukanlah sesuatu yang permanen, melainkan dapat diatasi dengan pemahaman dan latihan berpikir rasional. Kegiatan ini juga memberikan ruang bagi mereka untuk saling berbagi pengalaman, merasa didukung, serta membentuk kepercayaan diri dalam konteks kehidupan pondok kampus putri yang penuh interaksi sosial.

3. Implikasi bagi Pondok Kampus Putri

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa lembaga Pondok Kampus Putri Al-Musta'in dapat mengintegrasikan layanan

konseling *Rational Emotive Behavior* ke dalam program pembinaan karakter atau program bimbingan santri. Dengan cara ini, asrama dapat lebih responsif terhadap tantangan psikologis yang dihadapi oleh santriwati, terutama dalam konteks kehidupan komunitas yang menuntut adaptasi sosial tinggi. Hal ini sekaligus menjadi bukti bahwa asrama mampu menggabungkan pendekatan keagamaan dengan pendekatan psikologis modern secara harmonis.

4. Implikasi bagi penelitian Selanjutnya

Riset ini memberi kesempatan bagi peneliti lain untuk melaksanakan kajian lebih mendalam tentang efektivitas *Rational Emotive Behavior* di berbagai setting asrama atau kelompok usia lain. Penelitian lanjutan bisa dilaksanakan dengan banyak subjek yang lebih besar, durasi sesi lebih panjang, atau dengan menambahkan sesi follow-up untuk melihat efek jangka panjang. Dengan demikian, *Rational Emotive Behavior* bisa terus dikembangkan sebagai pendekatan konseling yang aplikatif dan kontekstual dalam dunia pendidikan Islam.

C. Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian

1. Kelebihan

- a. Menggunakan desain eksperimen yang kuat, yaitu pretest-posttest one group, yang memungkinkan peneliti mengukur secara objektif perubahan tingkat kecemasan sosial akibat intervensi *Rational Emotive Behavior*.

- b. Pendekatan *Rational Emotive Behavior* terbukti efektif dalam mendukung peserta mengenali dan mengubah pikiran irasional yang menjadi sumber kecemasan sosial.
- c. Konseling dilakukan secara kelompok, sehingga menciptakan ruang berbagi pengalaman dan dukungan antar anggota, yang mempercepat proses perubahan psikologis.
- d. Memberikan kontribusi praktis bagi dunia pesantren, khususnya dalam merancang layanan konseling yang kontekstual dan relevan bagi mahasiswa.

2. Keterbatasan

- a. Jumlah subjek terbatas, hanya berasal dari satu lembaga, yaitu Pondok Kampus Putri Al-Musta'in, sehingga hasil belum dapat digeneralisasikan ke pesantren atau kampus lainnya.
- b. Durasi intervensi pendek, hanya dilakukan dalam empat sesi, yang mungkin kurang optimal untuk kasus kecemasan sosial yang lebih berat.
- c. Tidak dilakukan *follow-up* setelah posttest, sehingga efektivitas jangka panjang layanan *Rational Emotive Behavior* belum dapat diketahui secara pasti.
- d. Pengumpulan data menggunakan angket, yang berpotensi mengandung bias jawaban akibat ketidaktahuan, keinginan tampil baik, atau ketidakjujuran peserta.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berlandaskan hasil riset yang telah dijalankan, bisa diambil kesimpulan jikalau layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa Pondok Kampus Putri Al-Musta'in. Peserta yang mengikuti layanan menunjukkan penurunan kecemasan sosial secara signifikan, serta mengalami perubahan pola pikir dari irasional menjadi lebih rasional. Dengan demikian, pendekatan *Rational Emotive Behavior* layak diterapkan sebagai bagian dari layanan bimbingan konseling di lingkungan pesantren. Hipotesisnya H_a diterima H_o Ditolak dapat dibuktikan berdasarkan analisisnya menggunakan hasil uji-t-test diperoleh nilai signifikansi 0.000.

B. Saran

Berlandaskan hasil riset dan pembahasan yang sudah dijalankan, maka peneliti menjabarkan beberapa saran yang diberikan kepada berbagai pihak terkait, supaya hasil riset ini dapat memberikan manfaat secara optimal:

1. Untuk Pondok Kampus Putri Al-Musta'in

Disarankan untuk mengintegrasikan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* ke dalam program pembinaan santriwati secara berkala, karena terbukti efektif menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri.

2. Untuk Mahasiswa/Santriwati

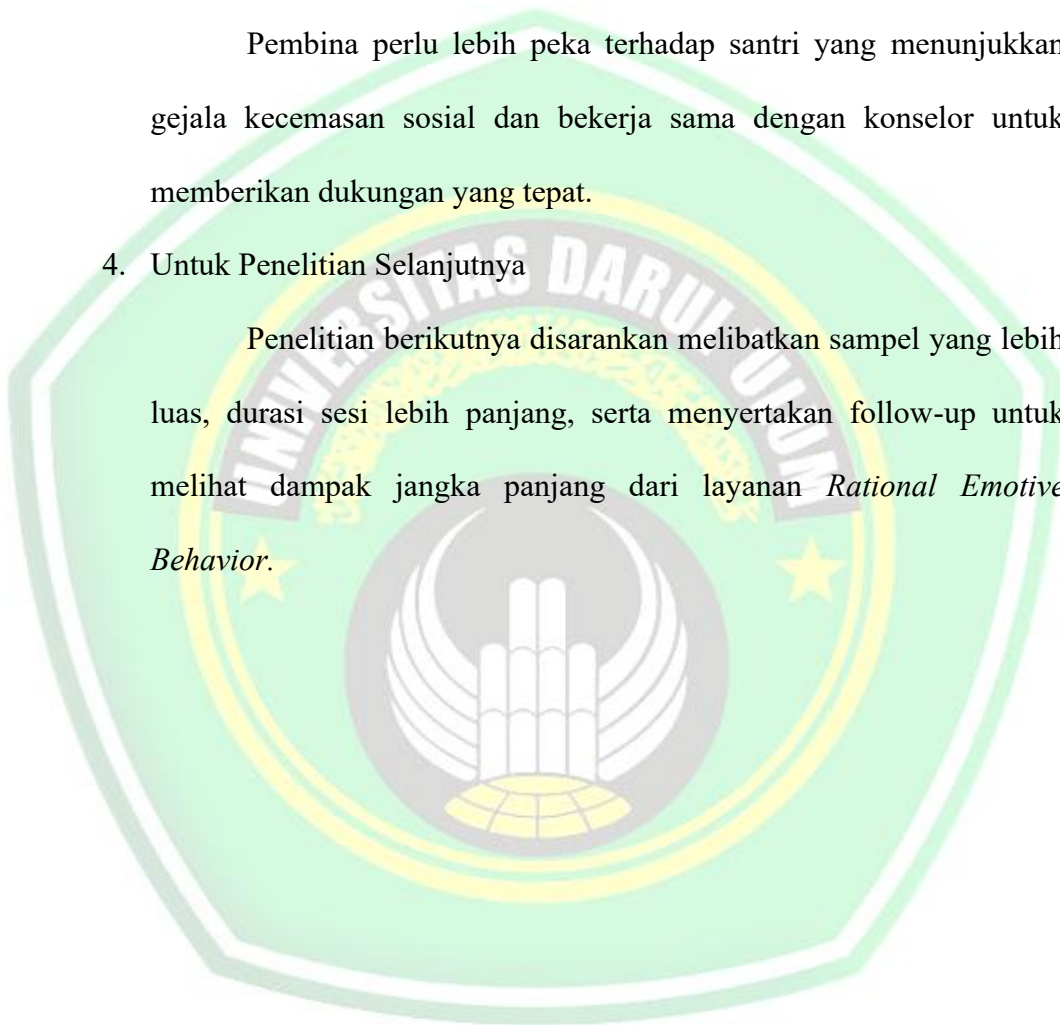
Santriwati diharapkan lebih terbuka mengikuti layanan konseling dan aktif mengembangkan pola pikir rasional dalam menghadapi tekanan sosial di lingkungan pondok kampus putri.

3. Untuk Pembina Pondok

Pembina perlu lebih peka terhadap santri yang menunjukkan gejala kecemasan sosial dan bekerja sama dengan konselor untuk memberikan dukungan yang tepat.

4. Untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, durasi sesi lebih panjang, serta menyertakan follow-up untuk melihat dampak jangka panjang dari layanan *Rational Emotive Behavior*.



DAFTAR PUSTAKA

- A.Jallaleng, R., Nadir, M., & Lauda, H. (2022). Pengaruh kecemasan sosial terhadap keaktifan mahasiswa dalam pembelajaran pada program studi PPKn universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.35329/jp.v4i1.2468>
- Achmadi, F., Kautsar, F., & Gustopo, D. (2015). *Uji Validitas dan Reabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktifitas Pekerja Visual Inspektion PT. Widatra Bakti*. SENATEK.
- Aisy, K. R., & Purwanto, S. (2024). *HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ajei. (2023). *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dengan Setting Group Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja Akhir*. UIN Sultan Maulana Hasanudiin Banten.
- American Thoracic Society. (2021). *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A)*.
- Annisa, D., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93–99.
- Annisa, N. H. E., Minarningtyas, A., & Yusrini. (2022). FAKTOR-FAKTOR KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI UJIAN SKILL LABORATORIUM. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(1).
- Apriyanto, T. D., Fanisa, N., & Rahayu, E. D. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Paedagogy*, 9(4), 734–742.
- Arifiati, R. ., & Wahyuni, E. . (2019). Peningkatan sense of humor untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 69–139.
- Arlington, A. P. A. (2013). *American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition*.
- Arnita, F. (2022). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa [Universitas Negeri Padang]*.
- Asrori, A., & Hasanat, N. . (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 89–107.
- Astuti, T., Desvianti, R. A., & Bangsawan, M. (2019). Pengaruh Psikoedukasi

- terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Kanker Payudara. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 121–126.
- Atikah, H. (2022). *Gambaran Kecemasan Sosial, Depresi dan Stigma Gangguan Mental Pada Remaja Di SMAN 4 Padang*. Universitas Andalas.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a Mindful Self-Compassion Intervention in Teens: A Within-person Association of Mindfulness, Self-Compassion, and Emotional Well-Being Outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118.
- Brecht, G. (2000). *Sorting Our Stress Mengenal dan Menanggulangi Stress* (Prenhalindo (ed.)). Prenhalindo.
- Clark, D., & Donovan, J. (1994). Reliability and validity of the hamilton anxiety rating scale in an adolescent sample [On-line]. *Journal Of The American Academy Of Child And Adolescent Psychiatry*, 33(3), 60–354.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling (9th ed.)*. Cengage Learning.
- Damayanti, R., Hamid, H., & Ismail, I. (2023). Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan di Kota Makassar Ditinjau dari Locus of Control. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 285–296.
- Daulay, M., Neviyarni, Netrawati, N., & Hariko, R. (2025). PENERAPAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN BEHAVIOR UNTUK MENGATASI STRES MAHASISWA DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 24–37.
- Dilla, Z. (2022). *Hubungan antara Harga Diri dengan Kecemasan Sosial Memilih Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal di Kecamatan Sampoiniet Kabupaten Aceh Jaya*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The Practice Of Rational Emotive Behavior Therapy (Nachdr.)*. Springer Pub. Co.
- Erina, T. (2019). *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Mengikuti Pelajaran Di Kelas Di SmpNegeri 1 Kandat. 01*.
- Fakhriyani, D. . (2019). *Kesehatan mental*. Duta Media Publishing.
- Febby, N. (2024). *PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS VII DI MTs NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG*. UIN Raden Intan Lampung.
- Gaho, J., Telaumbanua, K., & Laia, B. (2021). Efektivitas layanan konseling

- kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan interaksi sosial siswa kelas x SMA Negeri 1 Lahusa tahun pembelajaran 2020/2021. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 13–22.
- Gaol, P. L. (2006). *Hubungan Berfikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas pada Narapidana*. Fakultas Psikologi-Universitas Mercu Buana.
- Greca, L., & Lopez. (1998). Sosial Anxiety among adolescent: Linkages with peer relation and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 83–94.
- Habsy, B. A. (2018). Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 13(30), 13–30.
- Harahap, J. S., & Silvianetri, S. (2024). Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 107–122.
- Hasnida, N. L. L. (2016). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Ismail, L., Sridewi, S., & Aminah, A. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial dan Self-Efficacy Terhadap Kecemasan Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Pendidikan Tingkat Akhir. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17(3), 1849–1860.
- Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60–73.
- Jatmiko, A. (2017). Sense Of Place Dan Social Anxiety bagi Mahasiswa Baru Pendatang. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 161–170. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.563>
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social Anxiety in Young People: A Prevalence Study in Seven Countries. *Plos One*, 15(9).
- Komalasari, D. (2018). *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks.
- Lestari, S. (2022). Analisis kualitas kepribadian konselor pada pelayanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Martin, & Richard. (2017). *The Shyness & Social Anxiety Workbook*. New Harbinger Publications.
- Muyasaroh, H., Baharudin, Y. H., Fadhrin, N., Pradana, T. ., & Ridwan, M. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. *Lp2m Unugha Cilacap*, 3.
- Nadhifa, F., Habsy, B. A., & Ridjal, T. (2020). Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah, Efektifkah? *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 49–58.

Neenan, & Dryden. (2010). *Cognitive Therapy in a Nutshell : Second Edition*. Sage.

Nevid, J. et al. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.

Nurhikmah, M. D., & Ananda, S. D. (2022). EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY MENGGUNAKAN TEKNIK SIMBOLIS DAN LIVE MODELING DALAM MEMINIMALISIR KECEMASAN KARIR MAHASISWA AKHIR. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 16(1), 40–51.

Oktapiani, N., & Putri, A. (2018). GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF TERAPI. *Fokus*, 1(6), 227–232.

Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. E. I. (2019). Social Anxiety In Terms Of Self-Esteem In Adolescents With Low Socio-Economic Status. *Journal of Education and Counseling*, 9(1), 21–22. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/download/6734/2966>

Prayitno, K. (2018). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Rajawali Pers.

Puspitasari, H., & Aristawati, E. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause dengan Masa Pra Menopause di MI Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15.

Ramdan, I. M. (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33.

Rauf, U. A., Sinring, A., Latif, S., & Sosial, T. (2023). Penerapan Teknik Reframing dalam Konseling Kelompok sebagai Solusi Meningkatkan Toleransi Sosial Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Pare-Pare. 3(4), 43–51.

Santrock, J. (2011). *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga.

Sartika, W., Said, A., & Ibrahim, I. (2013). Masalah-masalah interaksi sosial siswa dengan teman sebaya di sekolah. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 141–145.

Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. PT Rajagrafindo Pesada.

Sayekti, W., & Al, E. (2019). *Kecemasan Sosial*. CV Semiotika.

Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental I*. Kanisius.

Setiani, I. B., Taufiq, A., & Suherman, S. (2024). Bimbingan Kelompok dengan Pengajaran Formula ABCDE Pendekatan Rasional Emotif Behavior untuk

- Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa Calon Guru. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 12.
- Sigarlaki, M. ., & Nurvinkania, A. . (2022). Hubungan kecemasan sosial dengan pengungkapan diri dalam hubungan pertemanan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(3), 345–362.
- Siregar, A. H. (2019). Teknologi Informasi dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Kecemasan Bekerja Karyawan di Bank. *Jurnal Ilmiah SMAR*, 3(2), 47–59.
- Sugara, G. S., Arumsari, C., & Novianti, D. (2023). Hubungan Antara Keyakinan Irasional Dengan Penerimaan Diri Pada Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 7(1), 33–48.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabeta.
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1).
- Syarkawi, A. (2019). Teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 69–79.
- Wahyudi, I., Bahri, S., & Handayani, P. (2019). *Aplikasi Pembelajaran Pengenalan Budaya Indonesia. 1*, 135–138.
- Wardiati, W. (2017). Penerapan PendekatanKonseling kelompok Rational EmotivePerilaku (KREP) untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VII G di SMP Negeri 5 Pamekasan. *Jurnal: BK Unesa*, 7.
- Widiyanto. (2013). *Pengertian Paired Sample T-Test*.
- Widiyawati, E. (2023). *Kecemasan Sosial Pengguna Instagram Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri Di Masa Pandemi Covid-19*. IAIN Kediri.
- Wirtati, I., & Rohman, F. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(3), 3585–3592.
- Wulandari, N. S., Firman, F., Netrawati, N., & Nazri, M. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dan Meningkatkan Kepercayaan Siswa Kelas XII Dalam Mengikuti Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri di MAN 1 Aceh Tenggara. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 107–110.
- Yandri, H., & Al, E. (2019). Penerapan Perilaku Altruistik Dalam Layanan Konseling Individu Oleh Guru Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. *Jurnal*

Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan, 15(1).

Yudianfi, Z. N. (2022). *Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo*. IAIN Ponorogo.

Yunita, Y. (2020). Pentingnya Layanan Konseling Kelompok Terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(3), 253–259.



LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi kisi sebelum uji ahli

KISI KISI ANGKET SKALA KECEMASAN SOSIAL

No.	Dimensi	Indikator	Jumlah Item	No. Item Favorabl e	No. Item Unfavorabl e
1	FNE (Fear of Negative Evaluation)	Takut dinilai negative	7	3, 7, 11, 42	21, 28, 41
		Takut ditolak atau dikritik	5	12, 13, 16	22, 29
		Tidak nyaman diamati orang lain	6	18, 48	23, 31, 40, 47
2	SAD-New (Social Avoidance & Distress – New Situations)	Canggung dalam perkenalan	4	4, 15	26, 37
		Menghindari situasi sosial baru	5	6, 14, 44	25, 30
		Gugup saat bertemu orang baru	5	17, 19	36, 39, 43
3	SAD-General (Social Avoidance & Distress – General)	Menarik diri dari situasi sosial umum	6	1, 2	27, 33, 38, 45
		Tidak nyaman di tempat ramai	6	8, 10, 46	32, 34, 35
		Menghindari interaksi sosial	6	5, 9, 20, 50	24, 49
Jumlah			50	25	25

Lampiran 2 Kisi-kisi Angket Setelah Uji Ahli

No.	Dimensi	Indikator	Jumlah Item	No. Item Favorable	No. Item Unfavorable
1	FNE (Fear of Negative Evaluation)	Takut dinilai negative	5	11, 42	21, 28, 41
		Takut ditolak atau dikritik	3	16	22, 29
		Tidak nyaman diamati orang lain	4	18	23, 40, 47
2	SAD-New (Social Avoidance & Distress – New Situations)	Canggung dalam pengenalan	4	4, 15	26, 37
		Menghindari situasi sosial baru	3	6	25, 30
		Gugup saat bertemu orang baru	5	17, 19	36, 39, 43
3	SAD-General (Social Avoidance & Distress – General)	Menarik diri dari situasi sosial umum	4	1	27, 38, 45
		Tidak nyaman di tempat ramai	3	8	32, 34
		Menghindari interaksi sosial	4	9, 20	24, 49
Jumlah			35	13	22

Lampiran 3 Angket

CHECKLIST ANGKET SKALA KECEMASAN SOSIAL

No. Responden :
Nama Siswa :
Kelas :

Petunjuk Pengisian:

1. Baca setiap pernyataan dengan seksama.
2. Pilih salah satu dari empat pilihan yang sesuai dengan pendapat Anda mengenai pernyataan tersebut.
3. Pilihan yang tersedia:
 - a. Sangat Sesuai (SS)
 - b. Sesuai (S)
 - c. Tidak Sesuai (TS)
 - d. Sangat Tidak Sesuai (STS)

No	Pernyataan	SS	S	ST	STS
1	Saya percaya diri saat berbicara di depan orang banyak.				
2	Saya merasa nyaman saat berada di lingkungan sosial.				
3	Saya tidak terlalu khawatir dengan penilaian orang lain.				
4	Saya mudah bergaul dengan teman baru.				
5	Saya senang ikut serta dalam kegiatan kelompok.				
6	Saya mampu mengatasi rasa gugup saat bertemu orang baru.				
7	Saya bisa menerima kritik tanpa merasa tertekan.				
8	Saya jarang merasa canggung di tempat umum.				
9	Saya terbiasa berbicara dengan orang asing dengan tenang.				
10	Saya merasa rileks saat berada di tempat ramai.				
11	Saya tidak takut jika diperhatikan oleh banyak orang.				
12	Saya yakin dengan pendapat saya dalam diskusi.				
13	Saya tidak merasa terancam saat harus menyampaikan pendapat.				
14	Saya mudah tersenyum dan menyapa orang lain.				
15	Saya merasa aman saat berada di lingkungan sosial baru.				

16	Saya tidak merasa khawatir saat menjadi pusat perhatian.				
17	Saya bisa membangun hubungan sosial dengan cepat.				
18	Saya jarang merasa malu di hadapan orang banyak.				
19	Saya dapat menyesuaikan diri dengan mudah dalam lingkungan baru.				
20	Saya menyukai interaksi sosial yang dinamis.				
21	Saya sering merasa orang lain menilai saya buruk.				
22	Saya takut mengatakan hal yang salah di depan orang lain.				
23	Saya merasa malu jika diperhatikan orang banyak.				
24	Saya menghindari situasi di mana saya harus bicara di depan umum.				
25	Saya gugup jika berada di antara orang yang tidak saya kenal.				
26	Saya sulit memulai percakapan dengan orang baru.				
27	Saya lebih memilih menyendiri daripada berada dalam kelompok.				
28	Saya khawatir pendapat saya tidak dihargai.				
29	Saya merasa tertekan saat diminta berbicara di depan kelas.				
30	Saya tidak nyaman saat diajak bergabung dalam kelompok baru.				
31	Saya sering membayangkan orang lain menertawakan saya.				
32	Saya merasa tidak percaya diri saat berada di keramaian.				
33	Saya menghindari tempat yang banyak orangnya.				
34	Saya merasa orang lain lebih baik dari saya.				
35	Saya khawatir jika orang lain mengetahui kelemahan saya.				
36	Saya takut ditolak ketika memulai percakapan.				
37	Saya merasa tidak tahu harus berkata apa saat dengan orang baru.				
38	Saya sering merasa tidak diterima dalam lingkungan sosial.				
39	Saya merasa panik saat harus berkenalan dengan seseorang.				

40	Saya tidak bisa tenang jika orang lain mengamati saya.				
41	Saya takut orang lain akan menilai saya secara negatif.				
42	Saya tetap tenang meskipun sedang diamati banyak orang.				
43	Saya gugup jika berada di lingkungan sosial yang baru.				
44	Saya dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan sosial yang baru.				
45	Saya lebih memilih menyendiri dalam acara sosial.				
46	Saya nyaman saat mengikuti kegiatan sosial bersama teman.				
47	Saya cemas jika harus berbicara di depan umum.				
48	Saya percaya diri saat menyampaikan pendapat di forum sosial.				
49	Saya menghindari bertemu banyak orang karena merasa tertekan.				
50	Saya menikmati waktu bersama dalam kegiatan kelompok sosial.				



Lampiran 4 Uji Validitas

Date		Temperature		Humidity		Wind		Precipitation		Clouds		Sun		Moon		Stars		Planets		Comets		Aurora		Other	
		Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max
1	2023-01-01	-10	5	65	95	10	20	15	25	0.5	1.5	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20
2	2023-01-02	-12	3	60	90	12	22	18	28	0.8	1.8	12	22	12	22	12	22	12	22	12	22	12	22	12	22
3	2023-01-03	-8	7	70	100	8	18	20	30	1.0	2.0	15	25	15	25	15	25	15	25	15	25	15	25	15	25
4	2023-01-04	-5	10	75	105	10	20	22	32	1.2	2.2	18	28	18	28	18	28	18	28	18	28	18	28	18	28
5	2023-01-05	-3	12	80	110	12	22	24	34	1.5	2.5	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30
6	2023-01-06	-1	15	85	115	15	25	26	36	1.8	2.8	22	32	22	32	22	32	22	32	22	32	22	32	22	32
7	2023-01-07	0	18	90	120	18	28	28	38	2.0	3.0	25	35	25	35	25	35	25	35	25	35	25	35	25	35
8	2023-01-08	2	20	95	125	20	30	30	40	2.2	3.2	28	38	28	38	28	38	28	38	28	38	28	38	28	38
9	2023-01-09	4	22	100	130	22	32	32	42	2.5	3.5	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40
10	2023-01-10	6	25	105	135	25	35	35	45	2.8	3.8	32	42	32	42	32	42	32	42	32	42	32	42	32	42
11	2023-01-11	8	28	110	140	28	38	38	48	3.0	4.0	35	45	35	45	35	45	35	45	35	45	35	45	35	45
12	2023-01-12	10	30	115	145	30	40	40	50	3.2	4.2	38	48	38	48	38	48	38	48	38	48	38	48	38	48
13	2023-01-13	12	32	120	150	32	42	42	52	3.5	4.5	40	50	40	50	40	50	40	50	40	50	40	50	40	50
14	2023-01-14	15	35	125	155	35	45	45	55	3.8	4.8	42	52	42	52	42	52	42	52	42	52	42	52	42	52
15	2023-01-15	18	38	130	160	38	48	48	58	4.0	5.0	45	55	45	55	45	55	45	55	45	55	45	55	45	55
16	2023-01-16	20	40	135	165	40	50	50	60	4.2	5.2	48	58	48	58	48	58	48	58	48	58	48	58	48	58
17	2023-01-17	22	42	140	170	42	52	52	62	4.5	5.5	50	60	50	60	50	60	50	60	50	60	50	60	50	60
18	2023-01-18	25	45	145	175	45	55	55	65	4.8	5.8	52	62	52	62	52	62	52	62	52	62	52	62	52	62
19	2023-01-19	28	48	150	180	48	58	58	68	5.0	6.0	55	65	55	65	55	65	55	65	55	65	55	65	55	65
20	2023-01-20	30	50	155	185	50	60	60	70	5.2	6.2	58	68	58	68	58	68	58	68	58	68	58	68	58	68
21	2023-01-21	32	52	160	190	52	62	62	72	5.5	6.5	60	70	60	70	60	70	60	70	60	70	60	70	60	70
22	2023-01-22	35	55	165	195	55	65	65	75	5.8	6.8	62	72	62	72	62	72	62	72	62	72	62	72	62	72
23	2023-01-23	38	58	170	200	58	68	68	78	6.0	7.0	65	75	65	75	65	75	65	75	65	75	65	75	65	75
24	2023-01-24	40	60	175	205	60	70	70	80	6.2	7.2	68	78	68	78	68	78	68	78	68	78	68	78	68	78
25	2023-01-25	42	62	180	210	62	72	72	82	6.5	7.5	70	80	70	80	70	80	70	80	70	80	70	80	70	80
26	2023-01-26	45	65	185	215	65	75	75	85	6.8	7.8	72	82	72	82	72	82	72	82	72	82	72	82	72	82
27	2023-01-27	48	68	190	220	68	78	78	88	7.0	8.0	75	85	75	85	75	85	75	85	75	85	75	85	75	85
28	2023-01-28	50	70	195	225	70	80	80	90	7.2	8.2	78	88	78	88	78	88	78	88	78	88	78	88	78	88
29	2023-01-29	52	72	200	230	72	82	82	92	7.5	8.5	80	90	80	90	80	90	80	90	80	90	80	90	80	90
30	2023-01-30	55	75	205	235	75	85	85	95	7.8	8.8	82	92	82	92	82	92	82	92	82	92	82	92	82	92
31	2023-01-31	58	78	210	240	78	88	88	98	8.0	9.0	85	95	85	95	85	95	85	95	85	95	85	95	85	95
32	2023-02-01	60	80	215	245	80	90	90	100	8.2	9.2	88	98	88	98	88	98	88	98	88	98	88	98	88	98
33	2023-02-02	62	82	220	250	82	92	92	102	8.5	9.5	90	100	90	100	90	100	90	100	90	100	90	100	90	100
34	2023-02-03	65	85	225	255	85	95	95	105	8.8	9.8	92	102	92	102	92	102	92	102	92	102	92	102	92	102
35	2023-02-04	68	88	230	260	88	98	98	108	9.0	10.0	95	105	95	105	95	105	95	105	95	105	95	105	95	105
36	2023-02-05	70	90	235	265	90	100	100	110	9.2	10.2	98	108	98	108	98	108	98	108	98	108	98	108	98	108
37	2023-02-06	72	92	240	270	92	102	102	112	9.5	10.5	100	110	100	110	100	110	100	110	100	110	100	110	100	110
38	2023-02-07	75	95	245	275	95	105	105	115	9.8	10.8	102	112	102	112	102	112	102	112	102	112	102	112	102	112
39	2023-02-08	78	98	250	280	98	108	108	118	10.0	11.0	105	115	105	115	105	115	105	115	105	115	105	115	105	115
40	2023-02-09	80	100	255	285	100	110	110	120	10.2	11.2	108	118	108	118	108	118	108	118	108	118	108	118	108	118
41	2023-02-10	82	102	260	290	102	112	112	122	10.5	11.5	110	120	110	120	110	120	110	120	110	120	110	120	110	120
42	2023-02-11	85	105	265	295	105	115	115	125	10.8	11.8	112	122	112	122	112	122	112	122	112	122	112	122	112	122
43	2023-02-12	88	108	270	300	108	118	118	128	11.0	12.0	115	125	115	125	115	125	115	125	115	125	115	125	115	125
44	2023-02-13	90	110	275	305	110	120	120	130	11.2	12.2	118	128	118	128	118	128	118	128	118	128	118	128	118	128
45	2023-02-14	92	112	280	310	112	122	122	132	11.5	12.5	120	130	120	130	120	130	120	130	120	130	120	130	120	130
46	2023-02-15	95	115	285	315	115	125	125	135	11.8	12.8	122	132	122	132	122	132	122	132	122	132	122	132	122	132
47	2023-02-16	98	118	290	320	118	128	128	138	12.0	13.0	125	135	125	135	125	135	125	135	125	135	125	135	125	135
48	2023-02-17	100	120	295	325	120	130	130	140	12.2	13.2	128	138	128	138	128	138	128	138	128	138	128	138	128	138
49	2023-02-18	102	122	300	330	122	132	132	142	12.5	13.5	130	140	130	140	130	140	130	140	130	140	130	140	130	140
50	2023-02-19	105	125	305	335	125	135	135	145	12.8	13.8	132	142	132	142	132	142	132	142	132	142	132	142	132	142
51	2023-02-20	108	128	310	340	128	138	138	148	13.0	14.0	135	145	135	145	135	145	135	145	135	145	135	145	135	145
52	2023-02-21	110	130	315	345	130	140	140	150	13.2	14.2	138	148	138	148	138	148	138	148	138	148	138	148	138	148
53	2023-02-22	112	132	320	350	132	142	142	152	13.5	14.5	140	150	140	150	140	150	140	150	140	150	140	150	140	150
54	2023-02-23	115	135	325	355	135	145	145	155	13.8	14.8	142	152	142	152	142	152	142	152	142	152	142	152	142	152
55	2023-02-24	118	138	330	360	138	148	148	158	14.0	15.0	145	155	145	155	145	155	145	155	145	155	145	155	145	155
56	2023-02-25	120	140	335	365	140	150	150	160	14.2	15.2	148	158	148	158	148	158	148	158	148	158	148	158	148	158
57	2023-02-26	122	142	340	370	142	152	152	162	14.5	15.5	150	160	150	160	150	160	150	160	150	160	150	160	150	160
58	2023-02-27	125	145	345	375	145	155	155	165	14.8	15.8	152	162	152	162	152	162	152	162	152	162	152	162	152	162
59	2023-02-28	128	148	350	380	148	158	158	168	15.0	16.0	155	165	155	165	155									

Lampiran 5 Uji Reliabilitas

Hasil Reliabilitas

Reliability Statistics		N of Items
Cronbach's Alpha	N of Items	
.884	50	
		40



Lampiran 6 Tabulasi Data *Prettest*

No	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Total		
1	4	2	1	3	3	4	4	1	4	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	3	3	3	1	4	108	Tinggi	
2	2	3	3	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	1	1	3	1	2	2	3	68		
3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	3	72		
4	1	2	2	2	4	3	4	1	2	1	1	3	1	3	1	1	1	3	3	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	69		
5	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	73		
6	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	1	1	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	74		
7	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	71		
8	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	73		
9	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	72		
10	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	3	1	1	3	1	3	3	2	3	1	3	2	1	2	2	1	1	63		
11	3	2	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	2	4	4	3	3	3	2	4	109	Tinggi	
12	2	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	2	2	1	2	109	Tinggi	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	1	108	Tinggi		
14	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	109	Tinggi
15	1	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	73		
16	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	73		
17	4	2	4	3	2	3	3	2	3	2	1	3	1	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	1	3	1	76		
18	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	1	4	112	Tinggi	
19	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	1	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	108	Tinggi		
20	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	1	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	78		
21	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	74		
22	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	4	71		
23	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	70		
24	2	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2	108	Tinggi	
25	1	2	2	2	4	3	4	1	2	1	1	3	1	3	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	3	3	1	2	2	1	2	2	2	3	1	67		

Lampiran 7 Tabulasi Data *Posttest*

No	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	JUMLAH		
1	3	2	2	2	4	3	4	1	2	1	1	3	2	3	1	3	1	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	76	Sedang
2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	83	Sedang	
3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	73	Sedang	
4	4	2	4	3	2	3	3	2	3	2	1	3	1	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	1	3	1	76	Sedang	
5	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	1	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	3	78	Sedang	
6	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	75	Sedang	
7	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	4	71	rendah	
8	1	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	81	Sedang	

Lampiran 8 Uji Analisis Data

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.95396534
Most Extreme Differences	Absolute	.204
	Positive	.204
	Negative	-.145
Test Statistic		.204
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PrePost	Based on Mean	3.526	2	6	.097
	Based on Median	.394	2	6	.691
	Based on Median and with adjusted df	.394	2	3.036	.705
	Based on trimmed mean	2.635	2	6	.151

Uji T

Paired Samples Test

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper		
Pair 1	Pre - post	32.250	4.268	1.509	28.682	35.818	21.373	.000

Lampiran 9 Hasil Dokumentasi



Lampiran 10 RPL

Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Kelompok REBT

1. Identitas Layanan

- Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- Pendekatan : Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)
- Topik Masalah : Kecemasan Sosial
- Jumlah Peserta : 8 Mahasiswa
- Jumlah Sesi : 6 sesi
- Durasi : 60 menit

2. Tujuan Umum

Membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengubah pikiran irasional yang menyebabkan kecemasan sosial, serta meningkatkan keterampilan sosial melalui dinamika kelompok dan latihan perilaku.

3. Langkah Kegiatan

Tahapan Kegiatan	Kegiatan	Waktu
Pembukaan	Konselor membuka dengan salam dan doa, perkenalanlalu Menjelaskan tujuan konseling dan teknik ABCDE	10 menit
Tahap inti	- A: Klien mengungkap situasi sosial pemicu kecemasan - B: Menggali pikiran/keyakinan irasional - C: Menyadari konsekuensi emosional & perilaku - D: Disputasi melalui dialog kritis	40 Menit

	- E: Membentuk keyakinan rasional baru	
Penutup	- Menyimpulkan proses sesi - Memberi penguatan dan tugas mandiri (menerapkan teknik ABCDE dalam kehidupan nyata)	10 Menit

4. Evaluasi

- Observasi selama sesi dan refleksi klien
- Indikator keberhasilan: klien mampu merumuskan keyakinan rasional sebagai pengganti keyakinan irasional

Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Nasiyah
Tempat/Tanggal Lahir : Gresik, 11 Februari 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Status Perkawinan : Belum Kawin
Alamat : Bawean
Menerangkan dengan sebenarnya :

PENDIDIKAN

1. Tahun 2009 – 2015 Lulus dari SDN 1 Pudakit Barat
2. Tahun 2015 – 2018 Lulus dari SMP Umar Mas'ud Sangkapura
3. Tahun 2018 – 2021 Lulus dari SMA Negeri Sangkapura
4. Tahun 2021 – 2025 Lulus dari Universitas Darul 'Ulum Jombang

PENGALAMAN ORGANISASI

1. Tahun 2021 – Sekarang : Anggota PMII Darul ‘Ulum Jombang
2. Tahun 2022 – 2023 : BEM Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan
3. Tahun 2022 – 2024 : Anggota Pengurus Pondok Kampus Putri Al-Musta’in
4. Tahun 2021 – Sekarang : Anggota Ikatan Mahasiswa Bawean Jombang

PENGALAMAN KERJA

1. Tahun 2023 : PPL BK di MAN 6 Jombang Mojoagung

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya dan dapat dipertanggung jawabkan.

