

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MELALUI *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY*
TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN SOSIAL SISWA
DI SEKOLAH**

(Penelitian pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Secang)

SKRIPSI



Oleh:

Furqon Janna Ina
NPM: 12.0301.0025

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY TERHADAP
PENGURANGAN
KECEMASAN SOSIAL SISWA DI SEKOLAH**

(Penelitian pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Secang)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :

Furqon Janna Ina
NPM: 12.0301.0025

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN SOSIAL SISWA DI SEKOLAH

(Penelitian pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Secang)



Oleh :

Nama : Furqon Janna Ina
NPM : 12.0301.0025

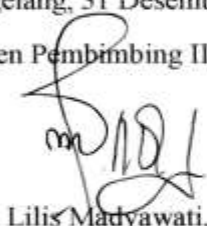
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Dosen Pembimbing I


Dr. Purwati, MS. Kons
NIDN. 0002086001

Magelang, 31 Desember 2016

Dosen Pembimbing II


Dra. Lilis Madyawati, M.Si.
NIDN. 0007096412

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diajukan Oleh:
Nama : Furqon Janna Iva
NPM : 12.0301.0025

Diterima dan disahkan oleh Penguji :
Hari : Kamis
Tanggal : 19 Januari 2017

- Tim Penguji Skripsi
1. Ketua / Anggota : Dr. Purwati, MS., Kons
 2. Sekretaris / Anggota : Dra. Lilis Madyawati, M.Si
 3. Penguji 1 : Drs. Tawil, MPd., Kons
 4. Penguji 2 : Dr. Riana Mashar, M.Si, Psi

Mengesahkan,
Dekan FKIP



Drs. Subiyanto, MPd
NIP. 19570807 198303 1 002

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanggung jawab di bawah ini,

Nama : Furqon Janna Ina

NPM : 12.0301.0025

Prodi : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* Terhadap Pengurangan Kecemasan Sosial Siswa Di sekolah

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat merupakan hasil karya sendiri.

Apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 31 Desember 2016

Yang Menyatakan



Furqon Janna Ina

NPM : 12.0301.0025

HALAMAN MOTTO

“Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang.
Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh”
(Andrew Jackson)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta, Anwari dan Wati yang selalu mendukung dan mendoakan dalam setiap langkah perjalananku.
2. Kakak, keluarga, saudara, dan teman seperjuangan yang selalu memberikan do'a dan semangat untukku.
3. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terima kasih penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* Terhadap Pengurangan Kecemasan Sosial Siswa Di Sekolah”.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memfasilitasi selama pendidikan
2. Drs. Subiyanto, M. Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah bersedia memberikan izin untuk penelitian.
3. Sugiyadi, M. Pd., selaku Kaprodi BK FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memfasilitasi penyusunan skripsi.
4. Dr. Purwati, MS., Kons., selaku dosen pembimbing skripsi I dan Dra. Lilis Madyawati, M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi II, yang telah bersedia membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.
5. Dwi Harjono, S.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 2 Secang, yang telah memberikan ijinnya untuk melakukan penelitian di sekolah.
6. Harti, S. Pd, selaku koordinator BK dan juga guru pembimbing SMP Negeri 2 Secang, yang telah mengarahkan dan memudahkan peneliti untuk berkomunikasi dengan siswa di sekolah.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Masukan dan saran untuk perbaikan penulisan ini diterima dengan senang hati. Akhirnya semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua, Amin.

Magelang, 31 Desember 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAKSI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Manfaat Penelitian	4
D. Tujuan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kecemasan Sosial	6
B. Konseling kelompok melalui <i>Rational Emotive Behavioral</i>	

<i>Therpy</i>	18
C. Pengaruh konseling kelompok melalui <i>Rational Emotive</i> <i>Behavioral Therapy</i> untuh mengurangi kecemasan sosial	35
D. Kerangka Berfikir	37
E. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Rancangan Penelitian	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian	40
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
D. Subyek Penelitian	43
E. Metode Pengumpulan Data	44
F. Prosedur Penelitian	46
G. Teknik Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Skor Angket Kecemasan Sosial	45
2. Kisi-Kisi Angket Kecemasan Sosial	47
3. Hasil Uji Validitas Instrumen	48
4. Kisi-Kisi Angket Kecemasan Sosial Siswa Setelah <i>Try Out</i>	49
5. Hasil Uji Reliabilitas Angket Kecemasan Sosial Siswa	50
6. Ktegori Skor Angket Kecemasan Sosial Siswa	53
7. Daftar Sampel Penelitian <i>Pre Test</i>	54
8. Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	56
9. Daftar Sampel Penelitian <i>Post Test</i>	57
10. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	58
11. Hasil Analisis Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Angket Kecemasan Sosial...	60
12. Ringkasan Hasil Uji Beda <i>Mean Wilcoxon Signed Rank Test</i>	61
13. Penurunan Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir	37
2. Rancangan Penelitian <i>One Groub Pre Test – Post Test Design</i>	39
3. Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
4. Grafik Hasil <i>Pre Test</i> Anggota Kelompok.....	55
5. Grafik Hasil <i>Post Test</i> Anggota Kelompok	57
6. Grafik Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Penelitian	72
2. Kisi-Kisi dan Angket Kecemasan Sosial	74
3. Hasil <i>Try Out</i> Angket Kecemasan Sosial.....	78
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	79
5. Data <i>Pre Test</i> Angket Kecemasan Sosial.....	84
6. RPL, Modul, Laporan Pelaksanaan dan Hasil Pelaksanaan.....	85
7. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	182
8. Data <i>Post Test</i> Angket Kecemasan Sosial	183
9. Hasil Analisis Nonparametrik	184
10. Daftar Hadir Pelaksanaan Penelitian.....	185
11. Dokumentasi	188

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN SOSIAL SISWA DI SEKOLAH

(Penelitian pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Secang)

Furqon Janna Ina

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok melalui *rational emotive behavioral therapy* terhadap pengurangan kecemasan sosial siswa di sekolah. Penelitian dilakukan pada siswa SMP Negeri 2 Secang.

Desain penelitian dalam penelitian ini yaitu *pre eksperimen* dengan *one group pre test, pos test design*, Sampel yang diambil sebanyak 10 siswa yang masuk dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberi perlakuan (konseling kelompok melalui *rational emotive behavioral therapy*). Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kecemasan sosial.

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan sosial siswa mengalami penurunan setelah mengikuti konseling kelompok melalui *rational emotive behavioral therapy*. Penurunan kecemasan sosial siswa ditunjukkan dengan penurunan skor *pos test*, rata-rata skor pre test yang semula 106.30 setelah diberikan perlakuan konseling kelompok melalui *rational emotive behavioral therapy* menunjukkan penurunan pada rata-rata skor *post test* menjadi 85.10 dengan nilai signifikansi 0.005. Hal tersebut juga dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku siswa. Siswa yang semula malu-malu untuk berpendapat karena memiliki kekhawatiran berlebih jika berbicara di depan banyak orang, setelah mendapat perlakuan konseling kelompok melalui *rational emotive behavioral therapy* menjadi lebih berani untuk mengungkapkan pendapatnya saat konseling berlangsung dan lebih aktif. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok melalui *rational emotive behavioral therapy* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sosial siswa di sekolah.

Kata kunci : kecemasan sosial, konseling kelompok teknik *rational emotive behavioral therapy*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan masyarakat khususnya siswa di sekolah terdapat banyak sekali permasalahan yang terjadi dan dialami oleh siswa mulai dari permasalahan kelompok sampai dengan individu. Yang sering terjadi dan sering dialami oleh siswa adalah permasalahan individu, dari masalah keluarga, masalah belajar, masalah sosialnya. Dari sekian banyak permasalahan yang terjadi, akan dibahas mengenai masalah sosial pada siswa, salah satunya adalah kecemasan sosial yang sering dialami oleh siswa.

Brecht (2000) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena kekhawatiran akan mendapat penilaian atau bahkan evaluasi dari orang lain, tetapi akan merasa baik ketika sedang sendirian.

Menurut (Butler, 2008:1) kecemasan sosial adalah istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Kecemasan sosial “menyerang” saat seseorang berfikir orang lain atau berfikir dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang lain. Contoh-contoh kecemasan sosial ialah saat seseorang berada di keramaian ia merasakan kekhawatiran yang luar biasa, takut akan melakukan sesuatu yang salah dan

memalukan di depan umum, sehingga ia memilih diam dan menjaga jarak dengan orang lain.

Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kecemasan sosial merupakan kondisi yang sangat menghambat interaksi sosial dengan orang lain maupun lingkungan sekitar yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, gelisah dan tidak nyaman yang timbul karena dirasa akan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan seperti saat berdiskusi kelompok dan ketika mempunyai pendapat tidak berani mengutarakan pendapatnya karena merasa takut pendapatnya itu salah atau akan mempermalukan dirinya sendiri.

Edelmann (dalam Togiaratua Nainggolan, 2011), kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk dari kecemasan, bahwa kecemasan sosial merupakan gangguan yang terus menerus, rasa khawatir yang tidak rasional, dan keinginan yang memaksa untuk menghindari situasi dimana individu dapat menunjukkan dirinya yang memungkinkan orang lain dapat memperhatikannya.

Kecemasan sosial yang sering terjadi di masyarakat adalah kekhawatiran terhadap lingkungan sekitarnya yang menimbulkan seseorang akan lebih memilih mengurung diri di rumah dari pada bersosialisasi di masyarakat, karena ia merasa tidak akan mampu menghadapi lingkungannya dari kecemasan sosial yang dialami. Hal tersebut dapat mengakibatkan kurangnya interaksi dan sosialisasi terhadap masyarakat maupun lingkungan sekitarnya. Permasalahan yang sama akan terjadi kepada keturunannya jika

dalam hal ini seseorang tidak mau dan tidak mampu untuk menangani masalah yang ada pada dirinya.

Dari pengamatan dan praktek di lapangan, ditemukan bahwasanya banyak siswa yang mengalami kecemasan sosial terhadap lingkungan di sekitarnya maupun oleh teman-temannya sendiri. Ketakutan dan keraguan yang sering dirasakan oleh siswa saat menghadapi situasi yang membuatnya merasakan cemas, tegang, takut akan melakukan kesalahan di depan umum dan akan mempermalukan diri sendiri. Menjadikan dirinya kurang percaya diri dan memilih untuk diam menyendiri, menghindari kerumunan atau situasi tertentu lainnya. Usaha yang dilakukan guru Bimbingan Konseling untuk mengurangi permasalahan di sekolah, terutama dalam permasalahan kecemasan sosial pada anak masalah terbilang sederhana yang hanya melalui bimbingan secara umum dan pemberian motivasi didalam kelas tanpa tindak lanjut yang lebih tepat.

Siswa akan tetap masih dalam permasalahan yang sama yaitu kecemasan sosial yang tidak akan berubah jika tanpa penanganan yang khusus dari guru Bimbingan Konseling. Dari permasalahan tersebut dapat dilakukan dengan teknik atau terapi dan terapi yang dapat digunakan yaitu *Rational Emotive Behavioral Therapy* melalui konseling kelompok. *Therapy* merupakan salah satu teknik atau terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kecemasan sosial atau ketakutan yang berlebihan terhadap suatu kondisi dimana seseorang takut akan melakukan kesalahan di depan banyak orang yang akan membuat semua orang beranggapan negatif

pada dirinya yang belum tentu itu akan terjadi. *Rational Emotive Behavioral Therapy* merupakan suatu pendekatan terapi yang memfokuskan kepada upaya untuk mengubah pola berfikir klien atau konseli yang irasional sehingga dapat mengurangi gangguan emosi atau perilaku yang maladaptif.” (Yusuf , 2004:124).

Berdasarkan pernyataan tersebut, merupakan hal yang melatar belakangi penelitian untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Siswa Di Sekolah.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka perumusan masalah dalam penelitian yaitu “Apakah *Rational Emotive Behavioral Therapy* dapat berpengaruh terhadap kecemasan sosial pada siswa di sekolah?”

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai tambahan pengetahuan dan ketrampilan dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Melatih kemampuan teoritis terkait *Rational Emotive Behavioral Therapy* yang diperoleh selama studi kedalam dunia praktek.
- b. Menambah ilmu pengetahuan dalam hal penelitian *Rational Emotive Behavioral Therapy*.

- c. Membantu siswa mengurangi kecemasan sosial.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* terhadap pengurangan kecemasan sosial pada siswa di sekolah yang dapat mengakibatkan individu menutup diri dari orang lain.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Sosial

1. Pengertian Kecemasan Sosial

Menurut Richards (2001) kecemasan sosial adalah ketakutan akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang secara otomatis dapat membangkitkan perasaan mawas diri, penghakiman, penilaian, dan rendah diri. Dari pernyataan tersebut bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan merasa cemas, khawatir yang berlebih terhadap situasi tertentu dan merasa bahwa semua orang melihatnya sebagai orang yang salah, buruk dan tidak pantas bergaul dengan orang lain, sehingga menyebabkan minder atau rendah diri dan menghindari tatap muka dengan orang lain.

Seseorang yang memiliki kecemasan sosial akan merasa hati-hati saat berada di lingkungan baru atau keramaian, memberi penilaian negatif pada dirinya sendiri bahwa ia penakut, pemalu, minder, jelek dan sebagainya.

Wikipedia dijelaskan bahwa : *“Social Anxiety is a term used to describe an experience of anxiety (emotional discomfort, fear, apprehension or worry) regarding social situations and being evaluated by other people”*.

Kecemasan sosial adalah suatu kondisi yang menggambarkan pengalaman kecemasan seperti emosi yang labil, ketakutan, khawatir sebagai akibat dari anggapan situasi sosial dan dinilai oleh orang lain.

Seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung merasa khawatir yang berlebihan saat bersama dengan banyak orang dan akan memilih menyendiri dari pada berinteraksi dengan orang lain, karena beranggapan bahwa orang lain akan menilai negatif terhadap dirinya saat itu.

Menurut Clinic (2007) kecemasan sosial juga merupakan suatu kondisi kesehatan yang disebabkan dari adanya kecemasan yang irasional atau ketakutan terhadap aktivitas dan situasi ini yang dipercaya bahwa orang lain melihat dan menilai secara negatif.

Beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan akan situasi sosial atau rasa cemas dan khawatir yang berlebih sebagai akibat dari anggapan bahwa dirinya dinilai negatif oleh orang lain dan takut melakukan perilaku yang memalukan di muka umum, sehingga individu menjauhkan dirinya untuk menghindari interaksi dengan orang lain.

2. Karakteristik Kecemasan Sosial

Secara sosial individu-individu yang cemas cenderung memperlihatkan beberapa ciri atau karakteristik dalam (Leary & Dobbins, 1983):

- a. Cenderung mengurangi keterlibatan dirinya dalam situasi pertemuan dengan lingkungan sosial.

Seseorang akan cenderung menghindari interaksi dengan orang lain saat berhadapan dengan banyak orang atau lebih memilih

untuk diam. Mencari tempat dimana tidak banyak orang berlalu lalang untuk menghindari kontak mata maupun berkomunikasi dengan orang lain.

- b. Cenderung menarik diri dari lingkungan sosial ketika merasa dirinya tidak nyaman.

Saat sedang berkumpul dengan banyak orang dan ketika merasa kekhawatirannya itu muncul, maka ia akan menarik diri dari kerumunan dan memilih untuk menyendiri. Menyibukkan dirinya dengan hal lain seperti bermain *handphone*, mendengarkan musik, atau membaca buku sehingga ia akan merasa nyaman di dalam dunianya sendiri.

- c. Cenderung menghindari situasi sosial yang diperkirakan dapat menimbulkan kecemasan bagi dirinya.

Seperti halnya dalam suatu pertemuan akan adanya diskusi umum, semua orang dalam forum tersebut berhak mengemukakan pendapat mereka dan di saat itulah seseorang yang mengalami kecemasan sosial lebih memilih menghindari situasi tersebut agar saat mendapati giliran untuk mengutarakan pendapat tidak menimbulkan kekhawatiran atau kecemasan pada dirinya.

Saat seseorang berada dalam forum diskusi dan pada saat akan mendapati gilirannya untuk berpendapat ia merasa gugup dan khawatir, kemudian untuk menghindari hal tersebut ia meminta izin keluar ruangan untuk menerima telvon atau ke kamar mandi.

Menurut Clinic (2007) ada beberapa ciri-ciri seseorang mengalami kecemasan sosial yaitu:

a. Gangguan emosional

- 1) Ketakutan yang berlebihan ketika berada pada situasi sosial dengan orang-orang yang tidak dikenal.

Saat seseorang yang mengalami kecemasan sosial berada di situasi yang memungkinkan akan ada banyak orang asing, ia akan merasa ketidaknyamanan dan memiliki kekhawatiran karena merasa tidak mampu menyesuaikan dirinya pada mereka.

- 2) Takut terhadap situasi yang bisa mendatangkan penilaian dari orang lain.

Membuat orang lain berfikir positif dan menyukai apa yang kita lakukan itu tidak mudah jika bagi seseorang yang mengalami kecemasan sosial tinggi, sehingga dalam setiap hal yang ia lakukan akan selalu berfikir bahwa semua orang memandang dan penilainya buruk atau salah.

- 3) Khawatir melakukan perilaku yang memalukan di depan umum.

Membuat kepercayaan diri dalam diri kita saat berada di depan umum juga tidak mudah bagi setiap orang khususnya pada seseorang yang mengalami kecemasan sosial tinggi. Ia akan selalu merasa malu, minder, menundukkan

kepala karena kurangnya kepercayaan dirinya membuat ia berfikir akan melakukan suatu hal yang memalukan di depan banyak orang.

- 4) Takut terhadap orang lain yang memperhatikan kecemasan yang dirasakan.

Takut akan diperhatikan orang lain karena kekurangan yang seseorang miliki seperti saat seseorang mengalami kecemasan sosial di depan umum dan khawatir jika orang lain yang melihat kecemasannya akan berfikir negatif tentang dirinya atau justru akan menertawakannya.

- 5) Menghindari situasi yang akan menjadikan pusat perhatian.

Saat seseorang dengan kecemasan sosial tinggi, ia akan cenderung menghindari kerumunan atau interaksi dengan orang yang baru dikenal karena saat ia melakukan suatu hal yang berbeda dari yang orang lain lakukan maka akan menjadikan pusat perhatian semua orang yang tertuju padanya.

b. Ciri-ciri perilaku seseorang saat mengalami kecemasan sosial:

- 1) Kadang-kadang berbicara dengan cepat atau lambat, diam, sehingga kata-katanya menjadi tidak jelas saat berbicara di depan orang banyak atau berbicara dengan orang yang baru dikenal.

- 2) Menghindari kontak mata dengan orang lain saat berada di kerumunan. Saat orang lain mendekat ia segera menghindar dan mencari kesibukan lain agar orang lain tidak berusaha berbicara padanya.
 - 3) Melakukan sesuatu dengan sangat hati-hati agar tidak menarik perhatian orang lain ketika sedang melakukan suatu pekerjaan. Seperti halnya saat membaca buku di perpustakaan, seseorang akan sangat berhati-hati dalam memilah-milah buku agar tidak terdengar suara gaduh yang dapat mengakibatkan orang lain bisa memperhatikannya.
 - 4) Selalu mencari 'aman': tempat yang 'aman', berbicara dengan orang yang 'aman' dan membicarakan topik yang 'aman'. Kecenderungan seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan lebih hati-hati dalam memilih teman ngobrol yang sekiranya bisa membuat nyaman, aman, dan bisa menjaga rahasianya.
 - 5) Menghindari kegiatan atau situasi sosial karena di situasi sosial apapun akan melibatkan banyak orang di dalamnya sehingga kecenderungan seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan menghindari hal-hal yang berhubungan dengan banyak orang atau suatu komunitas.
- c. Gejala fisik yang dialami ketika dalam keadaan cemas yaitu seperti; muka memerah, banyak keringat, gemetar, gangguan sakit

perut, berbicara dengan terbata-bata, berdebar-debar, dan keluarnya keringat dingin. Gejala-gejala tersebut dapat dirasakan oleh seseorang yang sedang mengalami kecemasan sosial dan juga dapat dilihat oleh orang lain.

3. Aspek-Aspek Kecemasan

Spielberger, Liebert, dan Morris dalam (Elliot, 1999); Jeslid dan Hunsley (1985); Mandler dan Sarason dalam Hockey (1983); Gonzales, Tayler, dan Anton dalam Fritman (1997) telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama yaitu:

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.
- b. Emosionalitas (*imosionality*) yaitu diambil dari kata emosi yang merujuk pada reaksi fisiologis dan sistem saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu. Emosi merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang

tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi. Sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang saat mengerjakan sesuatu.

- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial

a. Faktor genetik

Faktor ini diekspresikan dalam temperamen anak yang disebut *behavioral inhibition* yaitu temperamen yang dikarakteristikan dengan sikap waspada dan kaku dalam menghadapi situasi yang dianggapnya berbahaya, tidak familiar dan dengan orang-orang yang tidak dikenal (Haugaard, 2008).

b. Faktor kognitif

Distorsi kognitif atau pikiran yang salah pada diri seseorang dapat menjadikan penyebab terjadinya gangguan kecemasan. Distorsi kognitif tersebut berupa keyakinan yang tidak realitas bahwa dunia merupakan tempat yang berbahaya (Wenar & Kerig, 2005) sehingga terlalu sensitif atau besikap berlebihan terhadap situasi yang dianggap berpotensi menimbulkan ancaman. Dan dapat disimpulkan bahwa seseorang memiliki pemikiran yang tidak

mampu menghadapi situasi-situasi yang dianggapnya mengancam diri.

c. Faktor pola asuh orang tua

Orang tua yang pencemas seringkali memiliki anak yang pencemas (Schaefer & Millman). Orang tua yang pencemas cenderung menerapkan pola asuh yang terlalu mengontrol atau melindungi terhadap anak mereka. Merasa anak mereka rapuh dan harus selalu dilindungi dari suatu tekanan hidup.

Pola asuh tersebut juga membuat anak kurang mampu mengelola emosi-emosinya. Kemampuan yang rendah dapat memicu terjadinya kecemasan sosial pada diri anak, karena individu yang mengalami kecemasan sosial kurang mampu memahami bagaimana cara menyembunyikan atau mengubah emosi-emosinya (Kendall, 2012) atau kurang memiliki kemampuan untuk menenangkan diri sendiri saat mengalami kecemasan (Wenar & Kerig, 2005).

Selain dari ketiga faktor diatas, terdapat juga faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Adler dan Rodman (1991) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan ikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa

mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Ellis dalam Adler dan Rodman (1991) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut pemikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

- 1) Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahan.
- 2) Kesempurnaan, yaitu Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

- 3) Persetujuan, yaitu adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.
- 4) Generalisasi yang tidak tepat atau generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

5. Dampak Positif dan Negatif dari Kecemasan

a. Dampak positif

Dampak positif dari kecemasan yaitu menyiapkan pikiran dan tubuh untuk bersikap waspada terhadap bahaya (Westbrook, Kennerley, & Kirk, 2007; Albano & Kendall, 2002). Memotivasi seseorang untuk menampilkan perilaku yang adaptif dalam menghindari hal-hal yang ditakutkan (Albano & Kendall, 2002), membantu seseorang untuk merencanakan atau mengatur peristiwa di masa mendatang, misal memotivasi anak untuk belajar menjelang ujian (Schroeder & Gordon, 2002), dan membantu seseorang

menyadari adanya masalah serta memotivasinya untuk mencari solusi pemecahan masalah (Santrock, 2000).

b. Dampak negatif

Bersifat maladaptif dan terus-menerus terjadi, sulit dikontrol, dan tidak dapat dijelaskan penyebabnya (Wenar & Kerig, 2005), kecemasan memiliki dampak negatif jika tidak sesuai dengan tingkat perkembangan yang diharapkan (Albano dkk, Kazdin & Kendall, dalam Albano & Kendall, 2002). Selain itu juga mempengaruhi penurunan dalam belajar dan dukungan sosial yang rendah. Menghambat dengan teman sebaya maupun dengan keluarganya. Dan jika tidak segera ditangani akan dapat menjadi masalah atau gangguan dalam kehidupan seseorang.

6. Strategi Menghadapi Kecemasan Sosial

Seseorang dengan kecemasan sosial yang parah cenderung memiliki beberapa teman dan ingin berinteraksi dengan sedikit mungkin orang. Dan ketika sedang dihadapkan dengan situasi yang kurang disukai (bertemu banyak orang) dan tidak bisa dihindari, maka strategi yang dapat digunakan adalah sebagai berikut:

a. Mengakui hal tersebut

Mengakui bahwa kecemasan adalah hal yang benar-benar alami dan respon normal terhadap bahaya yang dirasakan-pikiran dan tubuh seseorang mempersiapkan diri untuk maju atau mundur dengan mendorong diri kita untuk berani menghadapi tantangan tersebut.

Berusaha untuk fokus dan tidak memikirkan hal-hal lain juga bisa menguasai diri

b. Mengatur pernapasan

Ketika seseorang merasa sudah tidak mampu untuk menghadapi kecemasan sosialnya, maka salah satu treatmentnya yaitu mengolah pernapasan, dimana kecemasan yang dirasakan seseorang mampu membuat pernafasan menjadi lebih cepat dari normal. Oleh karenanya sejenak jernihkan pikiran dan mengambil nafas dalam-dalam dan perlahan.

c. Mengalihkan fokus pada hal tertentu

Mengalihkan perhatian dan fokus pada sesuatu yang lain pada saat berada di tengah-tengah percakapan dengan seseorang, fokus pada apa yang mereka benar-benar katakan bukan fokus pada apa yang akan dikatakan anda selanjutnya.

B. Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti, bahwa individu yang bersangkutan

mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain (Juntika, 2006:24).

Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan bimbingan dan konseling, yaitu kegiatan konseling antara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 untuk mendiskusikan atau memecahkan masalah dengan seorang pembimbing (konselor) dan membantu mengarahkan agar konseli dapat memperoleh kemudahan dalam rangka memecahkan permasalahan.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoretis dan tujuan operasional.

- 1) Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling.
- 2) Tujuan operasional disesuaikan dengan harapan klien dan masalah yang dihadapi klien.

Menurut Hansen, dkk (dalam Wibowo, 2005:305) tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut :

- 1) Memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir.
- 2) Membantu menghilangkan titik-titik lemah yang dapat mengganggu siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir. Dalam hal ini berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi oleh siswa, di sekolah maupun di rumah.
- 3) Membantu mempercepat dan memperlancar penyelesaian masalah yang dihadapi siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir. Sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi oleh siswa tersebut agar segera mendapatkan penanganan dan tidak berlarut-larut dalam permasalahan tersebut.
- 4) Membantu mengembangkan potensi, bakat, minat dan kemampuan sosialisasi siswa khususnya kemampuan komunikasi. Dalam konseling kelompok diharapkan siswa mampu dengan cepat beradaptasi dengan teman sekelompok dan belajar untuk meningkatkan interaksi serta komunikasi dengan teman kelompoknya.
- 5) Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menentukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman

diri itu, dia lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dan kepribadiannya. Yaitu seperti percaya dan yakin pada diri sendiri bahwa kita bisa dan mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

- 6) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri. Setelah mengikuti konseling kelompok diharapkan seseorang lebih bisa menata diri dalam hidupnya agar lebih mantap ketika mengambil suatu keputusan.
- 7) Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Untuk saling memahami dan bersimpati agar lebih dekat antara anggota kelompok.
- 8) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih tertata. Seperti halnya saat siswa akan menghadapi ujian jika ingin mendapatkan nilai bagus maka siswa harus belajar dan memperbaiki diri agar lebih baik.
- 9) Para anggota kelompok lebih berani maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa. Agar anggota kelompok belajar untuk lebih bijaksana dalam mengambil keputusan apapun resikonya.

- 10) Para anggota kelompok lebih menghayati dan menyadari kehidupan manusia sebagai kehidupan yang sesama, dan mengandung tuntutan menerima orang lain, tidak membedakan suku, ras, agama dan harapan akan diterima orang lain karena berani menerima perbedaan.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah membantu tugas perkembangan siswa dan menghilangkan titik lemah siswa disetiap tugas perkembangannya, melakukan perubahan dari berbagai aspek perkembangan sehingga dapat mengembangkan potensi, bakat, minat dan kemampuan sosialisasi yang baik satu sama lain agar para anggota kelompok dan membantu mempercepat dan memperlancar penyelesaian masalah yang dihadapi. Mampu mengatur dirinya sendiri dan memahami dirinya sendiri juga lebih peka dalam menetapkan sasaran atas keputusan yang akan diambil dan resiko yang akan didapat.

c. Komitmen Konseling Kelompok

Menurut Abidin (2010: 18) untuk merealisasikan tujuan kelompok, maka setiap anggota kelompok dituntut untuk selalu komitmen terhadap aturan konseling kelompok, komitmen tersebut adalah :

- 1) Membina keakraban dalam kelompok.
- 2) Melibatkan diri secara penuh dalam suasana kelompok.

- 3) Bersama-sama mencapai tujuan kelompok.
- 4) Membina dan mematuhi aturan kegiatan kelompok.
- 5) Berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok.
- 6) Berkomunikasi secara bebas dan terbuka.
- 7) Rela dan ikhlas membantu anggota lain dalam kelompok.
- 8) Memberikan kesempatan pada anggota lain dalam kelompok.
- 9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok.

Dapat disimpulkan bahwa komitmen dalam kelompok sangat penting agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai tujuan yang ingin dicapai. Anggota kelompok harus saling bekerjasama, terbuka, demokratis, aktif dan ikhlas saling membantu.

a. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap. Terdapat enam tahapan dalam konseling kelompok, yaitu perencanaan, pembukaan, pelaksanaan, penyelesaian masalah, penutup dan tindak lanjut (Tohirin, 2007: 186). Berikut uraian dari tahapan konseling kelompok, yaitu :

1) Perencanaan

- a) Membentuk kelompok, jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok tidak boleh lebih dari 10 orang.

- b) Mengkomunikasikan tentang konseling kelompok dan meyakinkan konseli (siswa) tentang perlunya masalah dibawa ke dalam konseling kelompok.
- c) Menyiapkan kelengkapan.

2) Pembukaan

Diletakkan dasar bagi pengembangan hubungan antar pribadi yang baik, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah.

3) Pelaksanaan

- a) Mengorganisasikan kegiatan konseling kelompok.
- b) Masing-masing konseli (siswa) mengutarakan masalah yang dihadapi berkaitan dengan materi diskusi dan menambah ungkapan pikiran dan perasaan.

4) Penyelesaian masalah

Berdasarkan pada apa yang telah disampaikan oleh konseli (siswa), konselor dan para siswa membahas permasalahan yang dihadapi siswa. Dalam tahap ini, kelompok siswa harus ikut berfikir memandang, dan mempertimbangkan, namun peranan konselor dalam mencari bersama penyelesaian permasalahan siswa pada umumnya lebih besar.

5) Penutup

Apabila kelompok telah siap untuk melaksanakan apa yang telah diputuskan bersama, maka proses konseling dapat diakhiri, dan bilamana proses konseling belum selesai maka dapat dilanjutkan pada pertemuan berikutnya hingga memperoleh penyelesaian masalah.

6) Tindak Lanjut

Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok perlu dievaluasi. Tindak lanjut dilakukan jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan di lapangan. Mungkin diperlukan upaya perbaikan terhadap rencana semula atau cara pelaksanaan.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan konseling kelompok menempuh enam tahapan yaitu perencanaan, pembukaan, pelaksanaan, penyelesaian masalah, penutup dan tindak lanjut yang keseluruhannya itu dilakukan untuk dapat membantu penyelesaian masalah siswa dalam sebuah kelompok.

7) Prinsip-Prinsip Konseling Kelompok

Konseling kelompok dibangun dan diselenggarakan atas dasar kesadaran dan kesukarelaan anggota kelompok yang terlibat didalamnya, kesukarelaan

mereka memasuki dan terlibat dalam kegiatan ini, bisa kemungkinan disebabkan oleh tiga hal yaitu :

- 1) Dalam kelompok tersebut dapat dicapai tujuan ataupun kepentingan pribadi anggota yang dirasakan sangat penting bagi individu yang bersangkutan.
- 2) Kelompok tersebut mampu menyajikan kegiatan yang cukup menarik bagi siswa yang bersangkutan.
- 3) Dengan memasuki kelompok tersebut kebutuhan-kebutuhan tertentu terutama psikis fundamental seperti kasih sayang, rasa ingin bebas, ingin kenal dan ingin sukses (Abidin, 2010: 21)

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok sebagai lembaga yang mampu membantu individu sebagai anggota kelompok dalam mewujudkan kepentingannya. Selain itu dapat membantu para anggota menumbuhkembangkan diri secara bebas, optimal, produktif dan positif sehingga menjadikan anggota kelompok menjadi eksis untuk hidup dan menjalani aktivitas kehidupan kelompoknya dalam mencapai tujuan bersama secara optimal.

2. *Rational Emotive Behavioral Therapy*

a. *Pengertian Rational Emotive Behavioral Therapy*

Rational Emotive Behavioral Therapy merupakan suatu pendekatan terapi yang memfokuskan kepada upaya untuk

mengubah pola berfikir klien yang irasional sehingga dapat mengurangi gangguan emosi atau perilaku yang maladaptif.” (Yusuf , 2004:124).

Rational Emotive Behavioral Therapy dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1962. *Rational Emotive* adalah aliran yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas, berfikir, bernafas, dan berkehendak (Willis, 2004:75).

Rasional Emotif merupakan salah satu bentuk konseling aktif- direktif yang menyerupai proses pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi kognitif (pikiran) dan behavior (perilaku) dari pada perasaan (Corey, 2003:247).

Rational Emotif menyatakan bahwa manusia didominasi oleh prinsip-prinsip yang menyatakan bahwa emosi dan pemikiran (*thinking and feeling*) berinteraksi di dalam jiwa. Manusia normal akan berfikir, merasa dan bertindak secara simultan. Pemikiran manusia akan mempengaruhi (juga sering menciptakan) perasaan serta tindakan. Emosi akan mempengaruhi pemikiran serta tindakan. Tindakan akan mempengaruhi pemikiran dan perasaan, dengan demikian untuk mengubah seseorang, maka sangat perlu

untuk memodifikasi satu atau dua hal tersebut, George & Cristiani, (dalam Hartono, 2012:131)

Menurut Ellis (dalam Latipun, 2001:92), berpandangan bahwa *Rational Emotive Behavioral Therapy* merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognitif, dan perilaku. Terdapat 3 hal yang terkait dengan perilaku, yaitu:

- 1) *Antecedent event*, merupakan peristiwa pendahuluan yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain.
- 2) *Belief*, adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. *Belief* ada 2 yaitu *rasional belief* (rB) dan *irrasional belief* (iB)
- 3) *Emotional consequen*, merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang, hambatan emosi dalam hubungannya dengan *Antecedent event*.

Ellis, (dalam Kurnanto, 2014: 69) Konseling *Rasional Emotif Behavioral* disusun dengan beberapa konsep pokok, di antaranya:

- 1) Asal mula gangguan emosional

Perasaan cemas, tertekan, ditolak, marah, dan dikucilkan adalah awal dari gejala kecemasan yang akan cenderung mengalahkan diri sendiri didasarkan atas dasar gangguan-

gangguan irasional yang diyakininya tanpa adanya kritikan pada masa kanak-kanak.

2) Mengkonfrontasikan dan menyerang keyakinan yang irasional.

Rational Emotif Behavioral memberikan terapi konseli untuk mengkonfrontasikan sistem keyakinan yang menciptakan gangguan yang bertujuan untuk menjelaskan bagaimana gagasan-gagasan irasional menyebabkan gangguan emosional, dengan menyerang gagasan-gagasan itu secara ilmiah, dan mengajar konseli tentang bagaimana konseli harus menantang pemikirannya dan tentang bagaimana mengganti gagasan-gagasan irasional dengan gagasan yang rasional.

3) Menilai diri (*self rating*)

Manusia memiliki sesuatu kecenderungan yang kuat untuk menilai tindakan dan perilaku orang lain sebagai “baik” atau “buruk”. Disamping itu juga mampu untuk menilai diri sendiri sebagai pribadi yang “baik” atau “buruk” berdasarkan penampilan kita. Penilaian diri kita mempengaruhi perasaan dan tindakan kita yang merupakan salah satu sumber dari gangguan emosional manusia.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *Rational Emotive Behavioral Therapy* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan

rasional sehingga dapat mengubah perilaku yang maladaptif menjadi adaptif.

b. Tujuan

Rational Emotive Behavior Therapy bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan siswa yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri sendiri: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah sebagai akibat berfikir yang irrasional dan melatih serta mendidik siswa agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri (Willis, 2004:75).

Ellis (dalam corey, 2007:245) menunjukkan bahwa banyak jalan yang digunakan dalam terapi *Rasional Emotif* yang diarahkan pada satu tujuan utama, yaitu: “meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari siswa dan membantu siswa untuk memperoleh filsafat hidup yang realistik”.

Neenan (dalam Chasanah, 2008:59-60), *Rational Emotive Behavioral Therapy* bertujuan untuk membantu individu-individu menanggulangi problem-problem perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka ke kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih terpenuhi. Hal tersebut dicapai dengan cara setiap

individu berfikir lebih rasional, berperasaan tidak terganggu, dan bertindak dengan cara-cara yang dapat mencapai tujuan akhir.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk mengubah cara berfikir irrasional menjadi rasional sehingga terbentuk pribadi yang rasional pada individu.

c. Konsep Dasar *Rational Emotive Behavioral Therapy*

- 1) Pemikiran manusia yang sehat maupun dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun yang tidak, bersumber dari pemikiran itu.
- 2) Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional. Dengan pemikiran rasional dan inteleknya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
- 3) Pemikiran irrasional bersumber pada disposisi biologis melalui pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- 4) Pemikiran dan emosi tak dapat dipisahkan.
- 5) Berfikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.
- 6) Pada diri manusia sering terjadi *self-verbalization*. Yaitu mengatakan sesuatu terus menerus pada diri sendiri.
- 7) Pemikiran tak logis-irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya.

Berdasarkan uraian tersebut bahwa pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional yang mempengaruhi pemikiran rasional dan irrasional. Pemikiran irrasional biasanya dimulai melalui pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya. Dan pemikiran irrasional dapat mengakibatkan seseorang merendahkan diri melalui emosionalnya yang juga ide-ide irrasionalnya dapat menimbulkan neurosis (gangguan mental) dan psikosis (penyakit mental).

d. Peran Dan Fungsi Konselor

Peran konselor dalam pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* adalah:

- 1) Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling.
- 2) Mengonfrontasi pikiran irasional konseling secara langsung.
- 3) Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berfikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri.
- 4) Secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli.
- 5) Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan berfikir bukan dengan emosi.

Jadi dapat disimpulkan peran dan fungsi konselor adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien. Dalam perannya membantu mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya, sehingga klien dapat secara sadar dan mandiri

mengembangkan atau meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya.

e. Teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* adalah teknik kognitif yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik kognitif dan tiga teknik pembantu di dalamnya.

1) Tahap Pengajaran

Dalam *Rational Emotive Behavioral Therapy* konselor mengambil peranan lebih aktif dari konseli. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

2) Tahap Persuasif

Meyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh konseli itu adalah tidak benar.

3) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir konseli dan membawa konseli ke arah berfikir yang lebih logika atau logis. Ketika ketidak sesuaian antara ekspresi konseli tentang siapa dia dan apa yang diinginkannya. Pernyataan dan tingkah laku Non-Verbal (konseli menyatakan bahwa dia sangat senang di ruang konseling, tetapi wajahnya menunjukkan ketegangan dan gemetar).

4) Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada konseli untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan konseli bergaul dengan anggota masyarakat jika mereka merasa dikucilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.

5) Teknik *assertive training*

Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan konseli untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku tertentu yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri konseli.

6) Teknik imitasi

Teknik yang digunakan di mana konseli diminta untuk menirukan secara terus-menerus suatu model perilaku tertentu

dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.

7) Teknik *reinforcement*

Teknik yang digunakan untuk mendorong konseli ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*).

C. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Di Sekolah

Kecemasan sosial merupakan ketakutan akan situasi sosial atau rasa cemas dan khawatir yang berlebih sebagai akibat dari anggapan bahwa dirinya dinilai negatif oleh orang lain dan takut melakukan perilaku yang memalukan di muka umum, sehingga individu menjauhkan dirinya untuk menghindari interaksi dengan orang lain.

Konseling kelompok adalah kegiatan konseling antara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Rational Emotive Behavioral Therapy merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional sehingga dapat mengubah perilaku yang maladaptif menjadi adaptif.

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah suatu permasalahan yang dialami oleh seseorang yang mengakibatkan seseorang menjadi menutup diri dan menghindari kontak langsung atau interaksi dengan orang lain, karena merasa bahwa ia akan mempermalukan dirinya sendiri di depan banyak orang. Dalam permasalahan tersebut dapat diberikan bantuan berupa konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* yang merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional.

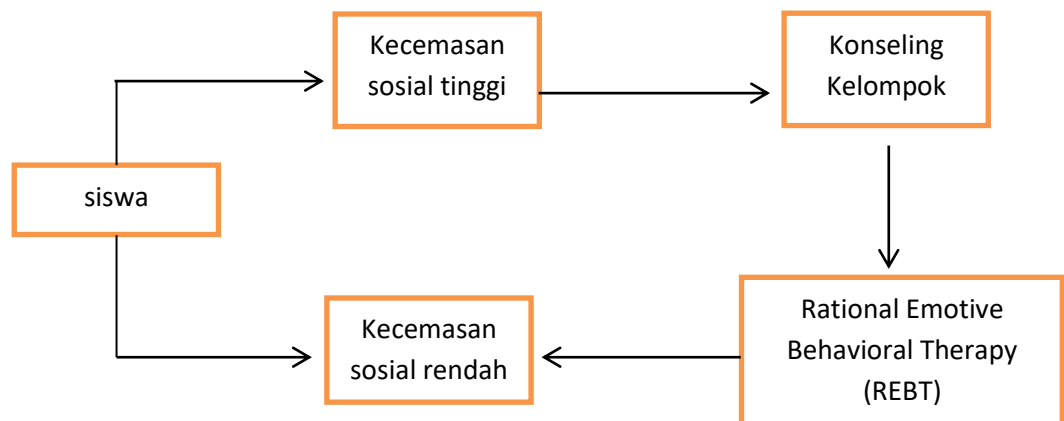
Individu yang mengalami kecemasan sosial yang tinggi akan merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk bergaul maupun berinteraksi dengan lingkungannya, dan hal tersebut dapat mengakibatkan individu merasa takut untuk berbicara kepada orang lain, takut akan melakukan hal yang salah di depan umum yang akan mempermalukan dirinya sendiri. Kecemasan sosial yang tinggi merupakan pola berfikir yang irrasional yang harus diubah menjadi rasional sehingga individu mampu menjadi individu yang mempunyai kepercayaan diri tinggi sehingga mampu mengaktualisasikan dirinya dan mencapai tujuan hidup.

Rational Emotive Behavioral Therapy dirasa efektif untuk diterapkan kepada siswa yang mempunyai pandangan yang irrasional sehingga mengalami kecemasan sosial yang tinggi. Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* diharapkan siswa dapat menghilangkan rasa

cemas, khawatir yang berlebih, takut, dalam menghadapi lingkungan dan keramaian yang ada di sekitarnya.

D. Kerangka Berfikir

Mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan masalah individu para siswa diberikan bantuan berupa layanan konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk mengurangi dan menghilangkan pikiran yang tidak logis atau irrasional mengubahnya menjadi logis atau rasional. Dari terapi tersebut nantinya siswa memiliki perilaku yang sewajarnya dilakukan oleh kebanyakan orang di dalam lingkungan sekitarnya. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir digambarkan sebagai berikut:



Gambar. 1 Kerangka Berfikir

E. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti data yang

terkumpul. Sukardi (2005:4), hipotesis adalah alat yang mempunyai kekuatan dalam proses inkuri, karena hipotesis dapat menghubungkan dari teori yang relevan dengan kenyataan yang ada atau satu fakta atau dari kenyataan dengan teori yang relevan. Berdasarkan pendapat tersebut, hipotesis merupakan suatu pernyataan yang masih perlu diuji kebenarannya melalui tindakan konseling dan pernyataan tersebut dirumuskan berdasarkan kerangka berfikir.

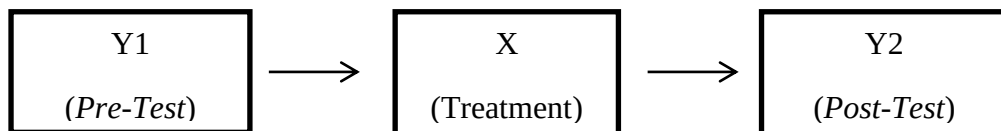
Hipotesis dalam penelitian ini adalah Pengaruh Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*, dapat mengurangi Kecemasan Sosial yang dialami oleh siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Eksperimen Semu (*Quasi-experimental research*) dengan metode *one group pre-test and post-test design*, yaitu terdapat satu grup yang dipilih tanpa *random* kemudian diberi *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal grup dan kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) dengan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*. Selanjutnya, pada beberapa waktu diberi *post-test* pada kelompok tersebut. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan. Design ini dapat digambarkan pada tabel :



Gambar: 2

Rancangan Penelitian *One Group Pre Test – Post Test Design*

Keterangan :

Y₁ : Tes awal (*pre-test*)

X : diberi perlakuan (*Rational Emotive Behavioral Therapy*)

Y₂ : Tes akhir (*post-test*)

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang diteliti antara lain:

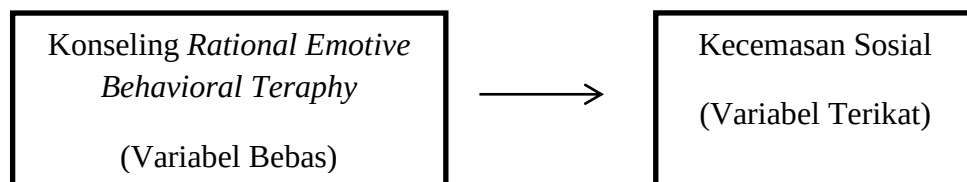
1) Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (Aziz, 2007: 13)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dan *Rational Emotive Behavioral Therapy*

2) Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena variabel bebas (Aziz, 2007: 14)



Gambar: 3

Identifikasi Variabel Penelitian

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati (diobservasi). Definisi operasional variabel penelitian yang digunakan peneliti adalah

1. Konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*

Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses ini memiliki

ciri-ciri pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, membuka diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling mengerti, dan saling mendukung. Dan untuk membantu mengentaskan permasalahan siswa di dalam konseling kelompok melalui treatment *Rational Emotive Behavioral Therapy* dilakukan melalui tiga tahap, yaitu:

- a. Analisis *irrational belief* terhadap peristiwa yaitu proses untuk menunjukkan kepada konseli bahwa dirinya tidak logis, membantu memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan gangguan emosional yang dialami.
- b. Merubah *irrational belief* menjadi *rational belief* yaitu membantu konseli menyakini bahwa berfikir dapat ditantang dan diubah.
- c. Menggabungkan rasional *belief* yaitu membantu konseli lebih ‘mendebatkan’ (*disputing*) gangguan yang tidak tepat atau irrasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berfikir yang lebih rasional.

Terdapat tiga bagian dalam tahap *disputing* yaitu:

- 1) *Detecting irrational beliefs*, konselor menemukan keyakinan konseli yang irasional dan membantu konseli untuk menemukan keyakinan irasionalnya melalui persepsinya sendiri.
- 2) *Discriminating irrational beliefs*, keyakinan irasional diungkapkan dengan kata-kata: harus, pokoknya atau tuntutan-tuntutan lain yang tidak realistis. Membantu konseli untuk

mengetahui mana keyakinan yang rasional dan yang tidak rasional.

- 3) *Debating irrational beliefs*, memberikan penjelasan, mengajak konseli untuk beradu argumen, bercerita, dan keterbukaan konselor tentang dirinya.

yang merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir konseli yang tidak logis, tidak rasional, memiliki pikiran negatif terhadap orang lain, menganggap orang lain melihat dirinya itu buruk dan rasa tidak percaya diri saat berada di tempat yang banyak orang. Jadi melalui treatment ini diharapkan mampu untuk menjadikan seseorang lebih percaya diri dan berfikir positif terhadap apa yang dilakukannya.

2. Kecemasan sosial merupakan ketakutan akan situasi sosial atau rasa cemas dan khawatir yang berlebih dimana seseorang menganggap dirinya dinilai jelek dan tidak disukai orang lain. Dalam kecemasan kelompok terdapat tiga aspek yang melatarbelakangi terjadinya kecemasan sosial, yaitu:

- a. Emosional, diambil dari kata emosi yaitu perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi.
- b. Perilaku, kecemasan sosial yang dialami seseorang dapat dilihat melalui perilakunya. Perilaku individu yang mengalami kecemasan

seperti menghindar, lebih memilih untuk diam dari pada ikut berpendapat, dan perilaku terguncang.

- c. Pemikiran, seseorang dengan gangguan kecemasan sosial akan sulit berkonsentrasi, pikiran negatif tentang dirinya sendiri, berfikir tidak dapat mengendalikan masalah, ketakutan tidak dapat menyelesaikan masalah.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian.

Hal-hal berhubungan dengan subjek penelitian adalah:

1) Populasi

Populasi adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian (Sukardi 2005:50).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII A di SMP Negeri 2 Secang dengan jumlah responden 10 siswa dari 30 siswa yang cenderung mengalami gangguan kecemasan sosial tinggi.

2) Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data (Sukardi, 2005: 54)

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa anggota populasi yang memiliki kecemasan sosial sedang dan tinggi. Sampel berjumlah 10 siswa.

3) Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik memilih sampel dilakukan setelah ketentuan besarnya responden yang digunakan sebagai sampel telah diperoleh. Teknik sampling ini menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan tujuan tertentu dan pertimbangan tertentu (Sukardi, 2005:57)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampling yang disebut *purposive sampling*. *Purposive sampling* digunakan dengan tujuan untuk mendapatkan sampel yang representatif sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Secara rinci karakteristik subjek penelitian adalah:

- a. Siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Secang
- b. Mempunyai kecenderungan kecemasan sosial yang tinggi yang berindikasi, kurang mempunyai individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya seperti teman sebaya maupun lingkungan baru.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Angket

Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya (Suharsimi, 2006: 151).

Dapat disimpulkan bahwa angket adalah sejumlah pernyataan tertulis yang berisikan informasi pribadi dari responden yang akan membantu peneliti dalam melakukan penelitian terhadap permasalahan yang dialami oleh responden.

Jadi angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang mengharuskan jawaban responden dan mempunyai bentuk-bentuk pernyataan seperti, ya, tidak, pilihan ganda, skala penentuan dan daftar cek (Walgito, 2000:35).

Angket ini menggunakan model *skala likert*, *skala likert* menurut Djawali (2008: 28) adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu gejala atau fenomena pendidikan yang umumnya digunakan dalam kuesioner dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel : 1
Penilaian Skor Angket Kecemasan Sosial Siswa

Jawaban	Item Positif (+)	Item Negatif (-)
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang kecemasan sosial, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item positif dan negatif. Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *post-*

test, terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out*.

F. Prosedur Penelitian

1. Persiapan Penelitian

a) Pengajuan judul dan proposal penelitian.

Penelitian mengajukan judul penelitian yang dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing pada bulan April 2016.

b) Pengajuan kerja sama

Penelitian mengajukan surat ijin penelitian di SMP Negeri 2 Secang pada Juli 2016.

2. Penyusunan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuosioner atau angket kecemasan sosial. Angket kecemasan sosial berisi 62 item, 31 item positif, dan 31 item negatif. (Lihat tabel 2 pada halaman: 57)

3. *Try out* instrument

Pelaksanaan *try out* instrument akan dilakukan pada bulan Oktober 2016 di SMP Negeri 2 Secang pada siswa yang mengalami gangguan kecemasan sosial tinggi. Siswa yang akan disertakan dalam *try out* berjumlah 30 siswa di kelas VII A. Angket yang digunakan berisi 62 butir item pernyataan. Kemudian hasil *try out* di analisis untuk di uji validitas dan reliabilitasnya.

d. Uji validitas instrumen

Analisis butir menggunakan bantuan program *SPSS 22.0 for windows*. Jumlah item pada angket adalah 62 item pernyataan dengan N jumlah 30 (jumlah sample *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid sah adalah item dengan nilai t_{hitung} dari t_{tabel} pada taraf signifikan 5%. (Lihat tabel 3 pada halaman: 58)

Tabel: 2
Kisi – Kisi Angket Kecemasan Sosial sebelum *Try Out*

Variabel	Aspek	Indikator	Item Favourabel (+)	Item Unfavourabel (-)	Jumlah Item
Kecemas an Sosial	Emosional	Ketakutan berlebihan pada situasi sosial baru	1,3,5,2,4,6	7,9,11,8,10,12	12
		Takut dinilai negatif orang lain	13,15,17,14,16	18,20,22,19,21	10
	Perilaku	Berbicara dengan cepat atau lambat dari biasanya	23,24,27,26,25	28,29,32,31,30	10
		Menghindari kontak mata	34,36,33,35,37	40,42,41,38,39	10
	Pemikiran	Berfikir bahwa orang lain menganggap dirinya jelek	43,45,47,44,46	48,49,51,52,50	10
		Tertekan saat memikirkan tugas-tugas yang belum dikerjakan	53,55,57,54,56	58,60,62,59,61	10
Jumlah			31	31	62

Tabel : 3
Hasil Uji Validitas Instrumen

NO ITEM	R TABEL	R HITUNG	KET
1	0,355	0,283	gugur
2	0,355	0,598	valid
3	0,355	0,367	valid
4	0,355	0,643	valid
5	0,355	0,561	valid
6	0,355	0,329	gugur
7	0,355	0,166	gugur
8	0,355	0,528	valid
9	0,355	0,511	valid
10	0,355	0,615	valid
11	0,355	0,276	gugur
12	0,355	0,478	valid
13	0,355	0,103	gugur
14	0,355	0,462	valid
15	0,355	0,330	gugur
16	0,355	0,461	valid
17	0,355	0,377	valid
18	0,355	0,412	valid
19	0,355	0,377	valid
20	0,355	0,410	valid
21	0,355	0,558	valid
22	0,355	0,385	valid
23	0,355	0,696	valid
24	0,355	0,251	gugur
25	0,355	0,271	gugur
26	0,355	0,682	valid
27	0,355	0,615	valid
28	0,355	0,721	valid
29	0,355	0,497	valid
30	0,355	0,629	valid
31	0,355	0,443	valid

NO ITEM	R TABEL	R HITUNG	KET
32	0,355	0,330	gugur
33	0,355	0,305	gugur
34	0,355	0,418	valid
35	0,355	0,456	valid
36	0,355	0,522	valid
37	0,355	0,486	valid
38	0,355	0,663	valid
39	0,355	0,350	gugur
40	0,355	0,385	valid
41	0,355	0,420	valid
42	0,355	0,429	valid
43	0,355	0,146	gugur
44	0,355	0,489	valid
45	0,355	0,269	gugur
46	0,355	0,351	gugur
47	0,355	0,403	valid
48	0,355	0,354	gugur
49	0,355	0,219	gugur
50	0,355	0,584	valid
51	0,355	0,432	valid
52	0,355	0,353	gugur
53	0,355	0,184	gugur
54	0,355	0,537	valid
55	0,355	0,567	valid
56	0,355	0,570	valid
57	0,355	0,597	valid
58	0,355	0,619	valid
59	0,355	0,731	valid
60	0,355	0,638	valid
61	0,355	0,538	valid
62	0,355	0,639	valid

Tabel: 4

Kisi –Kisi Angket Kecemasn Sosial Siswa setelah *Try Out*

	Aspek	Indikator	Item <i>Favourabel</i> (+)	Item <i>Unfavourabel</i> (-)	Jumlah Item
Kecemasan Sosial	Emosional	Ketakutan berlebihan pada situasi sosial baru	3,5,2,4	9,8,10,12	8
		Takut dinilai negatif orang lain	17,14,16	18,20,22,19,21	8
	Perilaku	Berbicara dengan atau lambat dari biasanya	23,27,26	28,29,31,30	7
		Menghindari kontak mata	34,36,35,37	40,42,41,38	8
	Pemikiran	Berfikir bahwa orang lain menganggap dirinya jelek	47,44	51,50	4
		Tertekan saat memikirkan tugas-tugas yang belum dikerjakan	55,57,54,56	58,60,62,59,61	9
Jumlah			20	24	44

e. Uji reliabilitas instrumen

Instrumen dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari *r.tabel* pada taraf signifikan 5% dalam perhitungan menggunakan *cronbach alpha*.

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 22.0 for windows*, diperoleh koefisien *alpha* sebesar 0,934. Karena hasil koefisien *alpha* lebih besar dari *r.tabel* ($0,934 > 0,355$), sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Berikut adalah tabel yang menunjukkan nilai *alpha*:

Tabel: 5

Hasil Uji Reliabilitas Angket Kecemasan Sosial Siswa

	N	%
Valid	33	100.0
Excluded	0	.0
Total	33	100.0

Uji Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,934	,936	62

4. Pelaksanaan *Pre-test*a. Pelaksanaan *pre test*

Angket *pre est* kecemasan sosial digunakan dengan maksud untuk mengetahui apakah ada diantara siswa-siswa yang sudah mengalami permasalahan kecemasan sosial. Tujuan diberikan *pre test* agar peneliti dapat memberikan perlakuan yang tepat pada siswa sasaran yang mengalami kecemasan sosial.

- b. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *pre-test* yang akan dilaksanakan pada kelas VII A SMP N 2 Secang.
- c. Peneliti membagi angket *pre-test* kecemasan sosial kepada 30 siswa kelas VII A SMP N 2 Secang.
- d. Peneliti menganalisis hasil *pre-test*.

5. Pelaksanaan *Rational Emotive Behavioral Therapy*

- a. Membuat kesepakatan waktu kepada siswa untuk melakukan konseling kelompok melalui teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* dengan siswa yang mengalami gangguan kecemasan sosial tinggi berdasarkan hasil *pre test* yang sudah dianalisis.
- b. Melakukan konseling kelompok melalui teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* kepada 10 siswa sampel penelitian yang sedang dan tinggi mengalami gangguan kecemasan sosial, yang akan dilakukan sebanyak 6 kali dengan tema konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* adalah kecemasan sosial. Berikut tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok:
 - 1) Konselor menunjukan pada konseli atau siswa bahwa dalam pemikirannya saat ini terlalu banyak pikiran-pikiran yang irrasional seperti “harus”, “sebaiknya”, dan “seharusnya”. Konselor mendorong dan sering membujuk konseli agar berfikir positif dalam melakukan segala aktifitas mereka.
 - 2) Mendemonstrasikan apa yang menjadi pikiran negatif atau tidak logis mereka ke dalam realita.
 - 3) Membantu konseli memodifikasi pemikiran dan mengabaikan gagasan irrasional mereka. Membantu konseli memahami pemikiran irrasional yang menyalahkan diri sendiri dan mengubah perilaku menyalahkan diri.

- 4) Menantang konseli untuk mengembangkan hidup yang rasional sehingga masa depan mereka mampu menghindari diri agar tidak menjadi korban keyakinan irrasional yang lain.
 - c. Melakukan evaluasi konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* yang dilakukan dengan memantau perubahan-perubahan perilaku kecemasan sosial yang terjadi pada 10 sampel yang telah diberikan perlakuan.
6. Pelaksanaan post-test
- a. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *post-test* yang akan dilaksanakan pada siswa kelas VII A SMP N 2 Secang
 - b. Peneliti membagi angket *post-test* kepada sampel penelitian yang berjumlah 10 siswa yang telah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*
 - c. Peneliti menganalisis hasil *post-test* dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut apakah terjadi penurunan pada skor *post test* angket kecemasan sosial atau tidak.
7. Penyusunan hasil penelitian

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic non parametric* atau dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* dan setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*. Teknik analisis ini dipilih dengan

alasan sampel penelitian yang relatif kecil, yaitu hanya 10 siswa pada kelompok eksperimen (Sugiyono, 2009 : 53).

Dengan menggunakan *uji wilcoxon* diharapkan dapat diketahui apakah konseling kelompok berpengaruh dalam menurunkan kecemasan sosial siswa atau tidak. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS versi 22.0 for windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan teori dan hasil penelitian, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesimpulan Teori

Konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* adalah salah satu layanan bimbingan konseling yang berupaya membantu mengentaskan permasalahan yang dialami siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terpusat pada pemikiran, emosi dan perilaku. Konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri. Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* dapat merubah pemikiran yang negatif atau tidak rasional dengan menanamkan keyakinan konseli untuk lebih berfikir rasional sehingga dapat mengubah perilaku yang maladaptif menjadi adaptif.

Kecemasan sosial adalah ketakutan akan situasi sosial atau rasa cemas dan khawatir yang berlebih sebagai akibat dari anggapan bahwa dirinya dinilai negatif oleh orang lain dan takut melakukan perilaku yang memalukan di muka umum, sehingga individu menjauhkan dirinya untuk menghindari interaksi dengan orang lain. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung merasa khawatir yang

berlebihan saat bersama dengan banyak orang dan akan memilih menyendiri dari pada berinteraksi dengan orang lain, karena beranggapan bahwa orang lain akan menilai negatif terhadap dirinya saat itu.

Pengaruh layanan konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* terhadap penurunan kecemasan sosial siswa di sekolah adalah membuktikan adanya pengaruh konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* dalam menurunkan kecemasan sosial siswa atau tidak. Dengan adanya konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* diharapkan dapat menurunkan kecemasan sosial siswa sehingga hal tersebut akan lebih membantu siswa untuk mengarahkan, mengajak siswa lebih berfikir positif saat ketakutan atau kekhawatiran yang berlebih muncul dalam situasi tertentu, sehingga dalam kekhawatiran tersebut dapat teratasi demi menjadi individu yang mempunyai kepercayaan diri tinggi dan mampu mengaktualisasikan dirinya dan mencapai tujuan hidup. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* dapat berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sosial siswa.

2. Kesimpulan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan di dalam Bab IV dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* berpengaruh secara signifikan terhadap

kecemasan sosial siswa. Siswa-siswi mengalami penurunan kecemasan sosial setelah mengikuti konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*. Penurunan kecemasan sosial siswa ditandai dengan adanya penurunan pada skor *post test*. Dengan bantuan program komputer menggunakan program *SPSS 22.0 for windows* diperoleh rata-rata *pre test* sebesar 106.30. Nilai *post test* lebih rendah dibandingkan nilai *pre test* dan nilai signifikan 0,005. Dengan $Z_{hitung} -2.807$ dan ada perbedaan *mean* sebesar 21.2 antara *pre test* dengan *post test* yang signifikan. Setelah diberikan perlakuan konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* hasil *post test* menjadi sebesar 85.10 dan nilai $p = 0.005 < 0.05$. Ini artinya bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sosial siswa tersebut diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru pembimbing ketika terdapat siswa yang memiliki kecenderungan kecemasan sosial tinggi, maka guru pembimbing dapat menerapkan konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan sosial.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi rujukan dan dapat dikembangkan lagi oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang

penggunaan konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan kecemasan sosial siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pemberian teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* yang hanya sebentar, kurang lebih lama lagi karena terkait program sekolah. Sebaiknya dibutuhkan waktu yang lebih banyak lagi dalam melaksanakan perlakuan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Septiyono. 2013. “Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah”. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). PPs-UMM.
- Aryani, Ni Luh Putu Santi., Suarni, Ni Ketut., dan Arum, Dewi. 2014. “Penerapan konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 Di SMP Negeri 2 Singaraja”. *Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, Vol. 2. No 1.
- Dewi, Arum: 2011. <http://www.artikelsenang.com/2013/01/8-manfaat-bersosialisasi.html>. (diakses pada 31 Desember 2016)
- Gerungan. 2002. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Ghufron, M. Nur., Risnawita, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadi, Syamsul. 2010. <http://maribelajarbk.web.id/2014/11/memahami-kelebihan-dan-kekurangan-diri.html?m=1>
- Hartono., Soedarmadji, Boy. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Komalasari, Gantina., Wahyuni, Eka., Karsih. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT. Indeks.
- Kunarto, Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Nainggolan, Togiaratua. 2011. “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza”. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan)
- Ningsih, Putri: 2013. <http://hariannetral.com/2015/06/pengertian-sosialisasi-dan-tujuan-sosialisasi-menurut-ahli.html> (diakses pada 31 Desember 2016)
- Nugrahaeny, Bunayya. 2003. “Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Neurotik Siswa”. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). PPs-UMM.

- Putra, Adi: 2015. <http://kakakpintar.com/pengertian-sosialisasi-tujuan-media-sosialisasi-dan-contohnya/> (diakses pada 31 Desember 2016)
- Putraterata, Lee. 2014. <http://muslimin592.blogspot.co.id/2014/08/pengaruh-konseling-kelompok-terhadap.html> (diakses pada 1 Agustus 2016).
- Riadi, Muchlisin. 2013. <https://izinsher.blogspot.co.id/2013/02/penyesuaian-diri-remaja.html?e=1>
- Soetomo. 2008. *Masalah Sosial Dan Upaya Pemecahannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Widy. 2015. <http://indotopinfo.com/menghadapi-kecemasan-sosial.htm> (diakses pada 1 Agustus 2016).
- Willis, Sofyan S. 2014. *Konseling Individu Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W.S. 2007. *Bimbingan dan Konseling di institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia.