



**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM TEKNIK *RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPI* UNTUK
MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 TOMIA**

KABUPATEN WAKATOBI

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program
Studi Bimbingan Dan Konseling*

NURNANINGSI

113010037

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BUTON

BAUBAU

2018

LEMBARAN PERSETUJUAN

Judul : Efektivitas Konseling Kelompok dalam Teknik *Rasional Emotif Behavior Terapi* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia Kabupaten Wakatobi

Nama : Nurnaningsi

NIM : 113010037

Program Studi : Bimbingan dan Koseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan dan pertahankan dihadapan penguji skripsi.

Baubau, September 2018

Disetujui

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Tarno, S.Pd.,M.MPd

NIDN 0931127209

Rosmawati, S.Sos.,M.Pd

NIDN 0925038401

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Efektivitas Konseling Kelompok dalam Teknik *Rasional Emotif Behavior Terapi* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia Kabupaten Wakatobi

Nama : Nurnaningsi

NIM : 113010037

Diterima dan Disahkan oleh Panitia dan Penguji Skripsi berdasarkan Surat Keputusan Rektor Nomor 219/1440 H / 2018 M, Tanggal 23 Oktober 2018 sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Buton Tahun Akademik 2017/2018.

TIM PENGUJI

Ketua : Wa Ode Husniah, S.Pd.,M.Pd (.....)

Sekretaris : Maria Ulfa, S.Pd., M.Si (.....)

Penguji : 1. Wa Ode Husniah, S.Pd.,M.Pd (.....)

2. Maria Ulfa, S.Pd.,M.Si (.....)

3. Ria Safaria Sadif, M, Psi., Psikolog (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Buton

Suardin, S.Pd., M.Pd

NBM. 968921

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurnaningsi

NMP : 113010037

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Buton

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dalam Teknik *Rasional Emotif Behavior Terapi* Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia Kabupaten Wakatobi” adalah hasil karya penulis dan apabila terbukti skripsi ini dibuat orang lain atau hasil plagiat baik sebagian maupun seluruhnya, maka penulis bersedia dituntut sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku dan sekaligus skripsi dan gelar yang diperoleh batal demi hukum.

Baubau, Oktober 2018

Penulis

Nurnaningsi
Npm.113010037

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji hanya milik Allah swt, sholawat dan salam semoga senantiasa terjurus pada Rasulullah saw, atas ridho-Nya telah melimpah kansegala berkah, ahmat, hidayah, serta kemudahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dalam teknik *Rasional Emotif Behavior Terapi* Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia Kabupaten Wakatobi” skripsi ini diajukan kepada program studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Muhammadiyah Buton sebagai salah satu persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan S1.

Penulis menyadari tanpa bantuan dan kerja keras serta ridho Allah swt, penyusunan skripsi ini tidak akan selesai. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang membantu dan memberikan arahan, dorongan bantuan finansial, moril maupun spiritual selama penulis menjalani masa studi dan dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Suriadi, SP.,M.M., Rektor Universitas Muhammadiyah Buton
2. Suardin, S.Pd., M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Wa Ode Husniah, S.Pd.,M.Pd., Ketua Prodi dan Unhaluddin T. Kurniawan, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kesempatan, nasehat, dan dorongan kepada penulis untuk belajar banyak hal dalam upaya pengembangan wawasan dan menyelesaikan studi tepat waktu.
4. Tarno, S.Pd.,M.MPd., selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan ilmu guna membimbing, mengarahkan, memotivasi, dan memberi saran serta masukan yang membangun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Rosmawati, S.Sos.,M.Pd, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan demi kesempurnaan skripsi ini. Terima kasih atas bimbingan dan arahan yang diberikan selama ini.
6. Seluruh Dosen Universitas Muhammadiyah Buton, terkhusus Dosen Program Studi Bimbingan Dan Konseling yang telah memberikan ilmu, nasehat, dan saran dengan niat ikhlas.
7. Para staf administrasi tata usaha dan pengelola perpustakaan Universitas Muhammadiyah Buton yang telah menyediakan kemudahan pelayanan administrasi dan sumber informasi selama penulis menjalani masa studi.
8. Kepada Bapak Taslim Afali S.Pd, kepala sekolah SMP Negeri 1 Batauga yang telah memberikan izin kepada penulis.
9. Seluruh staf dan dewan guru SMP Negeri 1 Batauga yang telah membantu dalam pengambilan data.
10. Kepada kedua orang tua tercinta, Almarhum Bapak La Olu Riji dan almarhumah Ibu Wa Ahiri yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, dukungan dan doa yang tiada henti-hentinya bagi penulis. Terima kasih juga atas segala yang telah dilakukan demi penulis, dan terima kasih atas cinta dan kasih sayang yang selalu terpancar serta doa dan restu yang selalu mengiringi tiap langkah penulis. Terimah kasih karena senantiasa memberikan kasih sayang sepanjang masa hidup almarhum maupun almarhumah sehingga penulis bisa sampai ketitik ini dalam menyelesaikan pendidikan.
11. Keluarga da terkhusus Kakakku tercinta Wa Nuru, Wa Bida, La Kadiana, dan La Juni, penulis haturkan terima kasih atas segala doa, dukungan, canda tawa, dan macam-macam bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

12. Terima kasih kepada yang tersayang Muhammad Alifin S,Pd yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta motivasi kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi.
13. Kepada sahabat- sahabatku Program studi Bimbingan dan Konselin Angkatan 2013 terkhusus Nurhidayati S.pd, Rusnawati S.Pd, Abdul Igo S.Pd, Sadaria S.Pd, serta warnet Pendidikan dan sahabat-sahabatku yang lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu terima kasih atas segala ukiran hati dan persahabatan yang selalu ada buatku. Terima kasih atas segala canda, tawa dan tangisan haru serta bahagia yang telah dibagi dan turut dirasa.
14. Serta semua pihak yang yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung, terima kasih atas segala upayanya yang penuh keikhlasan membantu secara moril dan materi.

Demikian yang dapat penulis ucapkan, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan baik untuk melengkapi programnya maupun sebagai acuan skripsi pada masa mendatang.

Baubau, Oktober 2018

Penulis,

Nurnaningsi
113010037

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
MOTTO	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIK	
A. Layanan Konseling Kelompok	8
B. Pengertian Kecemasan Sosial.....	15
C. Penyebab Kecemasan Sosial	17
D. Sintom Kecemasan Sosial	19
E. Kecemasan Sosial Pada Remaja.....	20

F. Penggunaan Teknik REBT untuk Mereduksi Kecemasan Sosial.....	25
G. Kerangka Pikir.....	34
H. Hipotesis Penelitian	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian.....	37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
C. Desain Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian	39
E. Definisi Operasional.....	41
F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Teknik Analisis Data.....	51
H. Prosedur Pengolahan Data.....	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	57
B. Pembahasan	87

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	96
B. Saran.....	97

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Bentuk Desain penelitian <i>one Group Pre test-post Test</i>	38
Gambar 4.1	Diagram Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia	49
Gambar 4.2	Aspek Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia	52
Gambar 4.3	Indikator Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia	52
Gambar 4.4	Hasil <i>pre test</i> Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia	58
Gambar 4.5	Hasil <i>Post Test</i> Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia	60
Gambar 4.6	Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-Kisi Instrumen Perilaku Kecemasan Sosial Sebelum Uji Coba	43
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen Perilaku Kecemasan Sosial Setelah Uji Coba	44
Tabel 3.3	Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban	48
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas Item.....	50
Tabel 3.5	Hasil Reliabilitas Perilaku Kecemasan Sosial.....	57
Tabel 3.6	Koefisien Reliabilitas.....	59
Tabel 3.7	Kategori Skor Perilaku Kecemasan Sosial	61
Tabel 3.8	Kategori Perilaku Kecemasan Sosial	63
Tabel 4.1	Gambaran Umum <i>Pre-Test</i> Perilaku Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia	64
Tabel 4.2	Kategori dan Frekuensi Perilaku Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia	65
Tabel 4.3	Hasil <i>Pre-Test</i> Perilaku Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia	65
Tabel 4.4	Hasil <i>Post-Test</i> Perilaku Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia.....	83
Tabel 4.5	Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kecemasan sosial.....	85
Tabel 4.6	Uji Normalitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Rasional Emotif Behavior Terapi</i> Untuk Mereduksi kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia Data Sebelum (<i>Pre-</i>	

Test) dan sesudah (*post-test*).....

90

Tabel 4.7 Uji Homogenitas Varians Data Gain..... 91

Tabel 4.8 Hasil Uji t Independent Data Gain Sebelum (*Pre-Test*) dan Sesudah (*Post-Test*)..... 92

Tabel 4.9 Hasil Uji t Independent Data Gain Setiap Aspek Sebelum (*Pre-Test*) dan Sesudah (*Post-Test*)..... 93

ABSTRAK

Nurnaningsi, NIM 113010037, Efektivitas Konseling Kelompok dalam Teknik *Rasional Emotif Behavior Terapi* Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia Kabupaten Wakatobi Tahun Ajaran 2017/2018. Pembimbing I, Tarno, S.Pd.,M.MPd. pembimbing II, Rosmawati, S.Sos.,M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia. Permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah keefektifan konseling kelompok dalam teknik *Rasional Emotif Behavior Terapi* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia Kabupaten Wakatobi. Penelitian ini menggunakan *pra-eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel bebas adalah efektifitas konseling kelompok, sedangkan variabel terkaitnya perilaku kecemasan sosial. Populasi dalam penelitian ini 125 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia Tahun Ajaran 2017/2018, pengambilan sampel penelitian menggunakan *purposive random sampling*.

Penelitian ini menghasilkan : 1) pengumpulan data menggunakan skala sikap di sekolah SMA dan analisis data menggunakan program *SPSS 16.00*; 2) profil kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia Tahun Ajaran 2017/2018; 3) perilaku kecemasan sosial yang di alami dari mulanya tinggi *pre-test* dengan presentase 49.81%, setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menurun menjadi kategori rendah atau *post-test* dengan presentase 35.02%; 4) program layanan konseling kelompok yang diberikan terbukti efektif dalam uji signifikan $P=0,004$ lebih kecil dari $P=0,005$ yang berarti efektif meningkatkan kebiasaan. Adapun rekomendasi penelitian bagi pihak sekolah, siswa, guru bimbingan dan konseling, dan penelitian selanjutnya.

Kata kunci : Konseling Kelompok, *Rasional Emotif Behavior Terapi*, kecemasan sosial.

MOTTO

"Sesungguhnya sesudah ada kesulitan pasti ada kemudahan. Maka apabila kita sudah selesai dalam suatu urusan, lakukanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. Dan hanya kepada tuhanmulah hendaknya kamu berharap".(Q.S. AL-INSYIROH; 6-8)

Kegagalan adalah teman yang lebih baik daripada pujian.

Kegagalan mengingatkanmu untuk lebih serius mencapai tujuan,

Sedangkan pujian terkadang membuat kamu lalai bahwa kamu masih butuh banyak perubahan.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan siswa. Merupakan masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja berkembang “*social cognition*”, yaitu kemampuan memahami orang lain. Kemampuan memahami orang lain mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial dengan teman sebayanya. *Social cognition* atau kemampuan memahami orang lain merupakan salah satu dari tugas perkembangan kehidupan sosial remaja yang harus dimiliki oleh setiap remaja.

Perkembangan pada masa remaja menurut Laurence Steinberg (2002: 78) ada tiga perubahan fundamental pada masa remaja, yaitu sebagai berikut; (a) Biologis, seperti mulai matangnya alat reproduksi, tumbuhnya buah dada pada anak wanita, dan tumbuhnya kumis pada anak pria, (b) Kognisi, yaitu kemampuan untuk memikirkan konsep-konsep yang abstrak (seperti persaudaraan, demokrasi, dan moral), dan mampu berpikir hipotesis (mampu memikirkan hal-hal yang mungkin terjadi berdasarkan pengalamannya), (c) Sosial, yaitu perubahan dalam status sosial yang memungkinkan remaja (khususnya remaja akhir) masuk ke peran-peran atau aktivitas-aktivitas baru, seperti bekerja atau menikah. Hubungan baru dan peran dan sosial yang dialami oleh remaja tidak selamanya dapat diterima dan dilakukan oleh remaja. Banyak remaja yang tidak dapat menyesuaikan dengan perubahan sosial yang terjadi, sehingga timbul berbagai masalah sosial.

Masalah sosial 1 diantaranya tidak suka dikritik, tidak memiliki etika dalam bergaul, kurang berminat dalam mengikuti kegiatan sosial, malu

berteman dengan lawan jenis, dan sikap kurang positif terhadap pernikahan dan hidup berkeluarga. Akibatnya timbul perasaan terasing, keputusasaan, absurditas, problem identitas dan masalah-masalah yang berhubungan dengan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dan lingkungan sosial.

Lingkungan sosial, remaja akan berperan didalam lingkungan sosial dan budaya yang mengandung dua unsur yakni; (a) unsur sosial yakni interaksi diantara manusia, (b) unsur budaya yakni bentuk kelakuan yang sama yang terdapat dikalangan kelompok manusia. Budaya ini diterima dalam kelompok dan meliputi bahasa, nilai-nilai, norma kelakuan, adat kebiasaan dan sebagainya.

Anak yang baru lahir tak dapat hidup tanpa bantuan orang dewasa dalam lingkungannya. Dalam proses sosialisasi manusia mengembangkan lambang-lambang sebagai alat komunikasi, terutama bahasa yang memudahkan transmisi pengalaman kepada generasi muda. Lingkungan sosial budaya memberikan model atau contoh bentuk kelakuan yang diterima dan diharapkan oleh masyarakat. Anak-anak diharapkan berkelakuan sesuai dengan apa yang dilakukan oleh anggota masyarakat lainnya. Seluruh pendidikan berlangsung melalui interaksi sosial (hakikat pendidikan).

Interaksi sosial yang baik menjadi solusi dalam menyelesaikan permasalahan sosial yang dihadapi oleh siswa. Penelitian Hightower (1990) menyatakan bahwa hubungan teman sebaya yang harmonis pada masa remaja berhubungan dengan kesehatan mental yang positif pada usia pertengahan (Santrock, 2003: 220)

Individu yang mengalami kecemasan sosial sangat tidak menyukai situasi sosial, seperti berkenalan dengan orang lain, pertemuan dengan melibatkan banyak orang asing, pesta dan situasi yang mengharuskan untuk berbicara dihadapan banyak orang. Beberapa

perasaan yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan sosial adalah merasa menjadi pusat perhatian, merasa setiap orang selalu memperhatikan tingkah lakunya, merasa setiap orang mengkritik dan memberikan penilaian terhadap penampilan dan tingkah lakunya.

Salah satu penyebab timbulnya kecemasan sosial pada remaja adalah faktor kepribadian yaitu penderita kecemasan sosial cenderung memiliki standar yang tinggi terhadap kehidupan sosial dan prestasi. Remaja yang mengalami kecemasan sosial terlalu memperhatikan diri sendiri dan berpikiran negatif terhadap penilaian orang lain pada dirinya.

Kecemasan sosial adalah tipe gangguan yang banyak terjadi, tetapi diagnosis jarang ditegakkan, sehingga terapi jarang diberikan. Berdasarkan hasil penelitian 2006 pada sebuah Perguruan Tinggi di Indonesia, ditemukan mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan sosial mencapai angka 22% dan secara umum membutuhkan bantuan atau terapi. Individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki pemikiran negatif tentang evaluasi orang lain, yang dapat menimbulkan kecemasan, sensasi fisik seperti gemetar atau berkeringat dingin dan perilaku menghindar atau perilaku aman.

Kecemasan sosial merupakan permasalahan psikologis. Di sekolah penanganan permasalahan psikologis yang dialami siswa dilaksanakan oleh konselor sekolah atau guru bimbingan konseling. Konselor sekolah memiliki berbagai kompetensi yang dapat membantu dalam menyelesaikan kecemasan sosial yang dirasakan oleh siswa. Konselor memiliki kompetensi untuk memahami secara mendalam konseli yang hendak dilayani, oleh karena itu konselor akan sangat menghargai nilai-nilai kemanusiaan, individualitas, kebebasan memilih dan mengedepankan kemaslahatan konseli dalam konteks

kemaslahatan umum. Pemahaman mendalam terhadap konseli atau siswa akan menjadikan proses bantuan yang lebih kompherensif, artinya bantuan diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa yang mengalami kecemasan sosial.

Bentuk masalah yang mengalami kecemasan sosial dalam berinteaksi terdapat dalam proses disosiatif. Proses disosiatif adalah bentuk interksi sosial yang menghasilkan sebuah perpecahan.

Dengan masalah bentuk masalah interaksi disosiatif perlu adanya kesadaran pada individu atau kelompok dengan penerapan adanya kerja sama, akomodasi, akulturasi dan asimilasi.

Kecemasan sosial yaitu penyakit kesehatan mental kronis yang ditandai dengan kecemasan dan pemahaman diri sendiri yang berlebihan terhadap situasi sosial sehari-hari. Penderita penyakit ini memiliki rasa takut yang sangat kuat secara terus menerus jika diperhatikan, dinilai atau dihakimi, serta dipermalukan orang lain karena tindakannya. Banyak orang merasa cemas terhadap situasi sosial tertentu, tapi penderita penyakit ini akan merasa sangat takut menghadapinya sejak sebelum, selama, dan setelah berinteraksi dengan orang lain sehari-hari. Kecemasan sosial ini dikenal juga dengan fobia sosial yang merupakan salah satu jenis fobia yang paling sering dialami oleh orang, kondisi ini seringkali memengaruhi rasa percaya diri, hubungan dengan orang lain, serta menurunkan produktivitas kerja atau prestasi sekolah.

Jadi, masalah kecemasan sosial siswa yang dialami bisa untuk satu situasi tertentu, misalnya takut berbicara atau tampil di depan umum, serta takut setiap kali bersama orang lain. Kondisi ini dapat menjadi parah hingga penderita tidak mau pergi bekerja atau

bersekolah lagi. Di sisi lain, penderita juga akan semakin sulit berinteraksi dengan orang lain.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana teknik *rasional emotif behavior terapi* dalam mereduksi kecemasan social?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *rasional emotif behavior terapi* di kelas XI SMA Negeri 2Tomia?
3. Seberapa efektif konseling kelompok dengan teknik *rasional emotif behavior terapi* untuk mereduksi kecemasan sosial di kelas XI SMA Negeri 2 Tomia?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk menguji efektifitas konseling kelompok dalam teknik *Rasional Emotif Behavior Terapi* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia Kabupaten Wakatobi.

D. Manfaat Penelitian

1. Guru

Panduan teknik *rasional emotif behavior terapi* untuk mereduksi kecemasan sosial dapat digunakan oleh konselor sekolah dalam mengintervensi permasalahan

kecemasan sosial remaja dan diharapkan dapat membantu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecemasan sosial remaja.

2. Sekolah

Sekolah diharapkan meningkatkan kualitas siswa dalam mengatasi kecemasansosial, salah satunya dengan menggunakan teknik *Rasional Emotif Behavior Terapi*, sehingga akan dapat mendorong siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia Kabupaten Wakatobi untuk lebih percaya diri dalam pembelajaran.

BAB II

LANDASAN TEORITIK

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Latipun (2010: 197) konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar.

Menurut Novriyeni (dikutip dari Prayitno, 2009) berpendapat bahwa konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua orang dalam konseling saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberikan saran dan lain sebagainya yang bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri maupun peserta lainnya. Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu pemberian bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengetahui konsep diri masing-masing anggota yang terfokus pada pikiran dan tingkah laku yang disadari serta dibina dalam suatu kelompok yang dimanfaatkan untuk saling meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju perilaku yang lebih baik dari sebelumnya. Dengan demikian, konseling kelompok dapat memberikan kesempatan bagi para anggotanya untuk saling menerima dan memberi ide, perasaan, dukungan maupun

bantuan bagi anggota lainnya. Dengan lingkungan yang seperti ini, seseorang bisa menilai seperti apa konsep diri yang dimilikinya.

2. Tujuan konseling kelompok

Menurut Prof. Mungin, (2005:20) Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu untuk membantu individu mencapai perkembangan yang optimal, pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

Menurut Dewa Ketut Sukardi, (2007:49) Tujuan konseling kelompok meliputi: Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak, melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok, mengentaskan permasalahan-permasalahan siswa dalam bentuk kelompok.

3. Fungsi konseling kelompok

Adapun fungsi dari konseling kelompok ialah :

a. Fungsi Pemahaman

Yaitu membantu siswa memahami dirinya sendiri (potensinya) dan lingkungannya (pekerjaan, pendidikan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini, konseli diharapkan mampu mengembangkan potensi secara optimal dan penyesuaian dirinya secara dinamis dan konstruktif.

b. Fungsi Pencegahan

Yaitu fungsi yang berkaitan dengan konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi maupun pencegahannya. Melalui fungsi ini konselor memberikan bimbingan kepada tentang cara menghindari dari perbuatan yang akan menimbulkan kembali masalah.

c. Fungsi Pengembangan

Fungsi ini lebih bersifat proaktif dari fungsi-fungsi lainnya, konselor harus mampu menciptakan suasana yang kondusif yang memfasilitasi perkembangan konseli

d. Fungsi Penyembuhan

Fungsi ini bersifat kuratif, fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut tentang pribadi, sosial, belajar, maupun karier.

e. Fungsi Penyaluran

Fungsi penyaluran ialah membantu klien untuk memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan, dan program studi atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian-keahlian kepribadian lainnya.

f. Fungsi Adaptasi

Fungsi ini membantu para pelaksanaan pendidikan, kepala sekolah, staf, dan guru-guru lainnya untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, bakat, dan kemampuan konseli.

g. Fungsi Penyesuaian

Ialah membantu agar siswa (konseli) dapat menyesuaikan dirinya dimanapun ia berada.

h. Fungsi Perbaikan

Dalam fungsi ini dilakukan untuk memperbaiki masalah yang tengah dihadapi konseli.

i. Fungsi Pemeliharaan

Fungsi pemeliharaan ini dilakukan untuk memperbaiki masalah yang dihadapi.

4. Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut pendapat Syamsu (2008:22-23) asas-asas konseling kelompok yaitu :

- a. Asas kerahasiaan, yaitu dalam kegiatan konseling kelompok menurut dirahasiakan segenap data dan keterangan tentang peserta didik yang menjadi sasaran layanan, yaitu data atau keterangan tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerasiannya benar-benar terjamin.
- b. Asas Kesukarelaan, yaitu menghendaki adanya kesukaan atau kerelaan peserta didik mengikuti atau menjalani layanan yang diperlukan bagiannya. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan tersebut.
- c. Asas Keterbukaan, yaitu menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan bersifat terbuka dan tidak berpura-pura, baik di dalam memberikan keterangan dari dirinya sendiri maupun menerima dari berbagai informasi dan materi di luar yang berguna bagi pengembangan dirinya.
- d. Asas Kekinian, yaitu menghendaki agar obyek sasaran layanan bimbingan dan konseling ialah permasalahan peserta didik dalam kondisinya sekarang.
- e. Asas Kegiatan, yaitu menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan berpartisipasi secara aktif di dalam penyelenggaraan layanan/kegiatan bimbingan. Dalam hal ini guru pembimbing perlu mendorong peserta didik untuk aktif dalam setiap layanan atau kegiatan bimbingan dan konseling yang diperuntukan baginya.

5. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Adapun tahap-tahap konseling kelompok ini ialah :

a. Tahap Awal

Proses utama yang dilakukan atau tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi.

Pada tahap ini akan diwarnai dengan perasaan khawatir dan keraguan, namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut maka akan muncul rasa kepercayaan terhadap kelompok. Adapun langkah-langkah awal yaitu :

- 1) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas partisipasi konseli.
- 2) Berdoa
- 3) Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- 4) Menjelaskan tujuan dari konseling kelompok
- 5) Menjelaskan asas-asas dari konseling kelompok
- 6) Melaksanakan pengenalan dan dilanjutkan dengan rangkaian nama.

b. Tahap Peralihan

Tujuan dari tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal, Tahap ini merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap berikutnya. Adapun langkah-langkah peralihan yaitu :

- 1) Menjelaskan kembali konseling kelompok
- 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
- 3) Mengenali suasana kelompok
- 4) Menjelaskan batasan masalah

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini adalah proses permasalahan yang mendalam dan tindakan efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Adapun langkah-langkahnya yaitu :

- 1) Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadinya masing-masing secara bergantian.
- 2) Memilih dan menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- 3) Membahas masalah yang terpilih secara tuntas
- 4) Selingan
- 5) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya dibahas apa yang akan dilakukan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

d. Tahap Akhir

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Adapun langkah-langkah tahap akhir ini adalah :

- 1) Menanyakan tentang harapan anggota apakah sudah terapai atau belum
- 2) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir
- 3) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
- 4) Membahas kegiatan lanjut
- 5) Pesan serta tanggapan tentang konseling kelompok
- 6) Ucapan terima kasih
- 7) Berdoa
- 8) Perpisahan

B. Pengertian Kecemasan Sosial

Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis (Durand, 2006: 34).

Menurut Richards (2006: 23) Kecemasan sosial adalah takut akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang dapat secara otomatis membawa merasa sadar diri, pertimbangan, evaluasi, dan kritik. Bersamaan dengan definisi di atas Richard juga mengemukakan kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong kearah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Kecemasan sosial merupakan suatu keadaan yang tertekan ketika bertemu dan berbicara dengan orang lain.

Kecemasan sosial adalah perasaan tidak nyaman dalam kehadiran orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu, yang ditandai dengan kejanggalan atau ketakutan, hambatan, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial (Dayakisni dan Hudainah, 2009). Brecht (dalam Nainggolan, 2011) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karna kekhawatiran akan mendapat penilaian atau bahkan evaluasi dari orang lain, tetapi akan merasa baik ketika sedang sendirian.

Gillian Butler (2008: 9-10) mengungkapkan empat ciri-ciri dan efek dari orang yang mengalami kecemasan sosial yaitu ciri kognitif, perilaku, respon tubuh, dan emosi. Ciri kognitif yang dialami siswa yang mengalami kecemasan sosial yaitu (a)

mengkhawatirkan apa yang orang pikirkan, (b) sulit untuk berkonsentrasi dan selalu mengingat apa yang orang lain katakan, (c) fokus terhadap diri sendiri sangat berhati-hati dengan apa yang akan dikatakan dan dilakukan, (d) selalu berpikir tentang kesalahan yang mungkin akan dilakukan, (e) selalu berpikir tentang kesalahan yang telah dilakukan, dan (f) pikiran menjadi kosong, menjadi bingung untuk mengatakan sesuatu.

Kecemasan sosial adalah bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Dengan demikian, orang-orang yang menderita kecemasan sosial menghindari orang-orang karena takut dikritik, seperti berbicara atau menampilkan diri di depan umum, makan di depan umum, menggunakan kamar kecil umum atau melakukan kegiatan-kegiatan lain di depan umum yang dapat menimbulkan kecemasan yang hebat. Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja (Semiun, 2006: 12).

Kecemasan sosial diartikan sebagai ketakutan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong kearah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja. Adanya faktor yang melatarbelakangi kecemasan sosial pada remaja, salah satunya adalah konsep diri. Berdasarkan hasil analisis diketahui ada hubungan yang signifikan secara statistik antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja yang

berarti masih terdapat 70% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial selain konsep diri.

C. Penyebab Kecemasan Sosial

Menurut Durand (2006: 44) ada tiga jalur kecemasan sosial yaitu:

- a. Seorang dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial. Eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, mungkin tidak dapat dikontrol dan dengan demikian akan mempertinggi kerentanan individu. Ketika mengalami stres, kecemasan dan perhatian yang difokuskan pada diri sendiri dapat meningkat sampai titik yang mengganggu kinerja, bahkan disertai oleh adanya alarm (serangan panik).
- b. Ketika dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tak terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan (dikondisikan) dengan stimulus-stimulus sosial. Individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami alarm (serangan panik) lain (yang dipelajari) ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip.
- c. Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial ril yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit di masa kanak-kanak. Masa remaja awal biasanya antara umur 12 sampai 15 tahun adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan brutal dari teman-teman sebayanya yang berusaha menanamkan dominasi mereka. Pengalaman ini dapat

menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di dalam situasi-situasi sosial di masa mendatang.

D. Simtom Kecemasan Sosial

Ingman (Ingman, 2009) mengemukakan simtom kecemasan sosial dapat diekspresikan dalam beberapa cara yaitu:

a. Simtom Fisik

- 1) Keringat yang berlebihan
- 2) Detak jantung yang berdebar-debar
- 3) Wajah memerah
- 4) Bergetar
- 5) Sakit perut
- 6) Mati rasa
- 7) Pusing

b. Simtom Tingkah Laku

- 1) Tidak berani/sedikit melakukan kontak mata
- 2) Penundaan
- 3) Cara bicara tidak lancar
- 4) Gelisah
- 5) Menolak interaksi sosial

c. Simtom Kognitif

- 1) Kesadaran diri yang tinggi
- 2) Merasa dirinya dilihat dan dievaluasi oleh orang lain
- 3) Kewaspadaan yang berlebihan

4) Berpikir merendahkan diri sendiri

E. Kecemasan Sosial Pada Remaja

Teori perbandingan sosial menyatakan bahwa setiap orang akan melakukan perbandingan antara keadaan dirinya sendiri dengan keadaan orang-orang lain yang mereka anggap sebagai pembanding yang realistis. Perbandingan sosial semacam ini terlibat dalam proses evaluasi diri seseorang, dan dalam melakukannya seseorang akan lebih mengandalkan penilaian subyektifnya dibandingkan penilaian obyektif (Herabadi, 2007: 44). Beberapa ahli perkembangan berpendapat bahwa dibandingkan anak-anak, remaja memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan perbandingan sosial ketika mengevaluasi dirinya (Santrock, 2003: 12).

Bila remaja terlanjur membentuk pandangan bahwa penampilan fisik yang ideal itu adalah seperti yang dimiliki para model yang ditampilkan dalam media massa, maka akan ada kecenderungan bahwa remaja akan membandingkan dirinya berdasarkan standar yang tidak realistis. Kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh menyebabkan remaja prihatin akan pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku.

Keprihatinan timbul karena adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa remaja yang sebenarnya memiliki proporsi tinggi badan serta berat badan yang normal mungkin saja memiliki penilaian yang negatif mengenai tubuhnya karena menggunakan tubuh model-model yang dilihatnya di media masa sebagai pembanding. Sampai batas tertentu, proses berpikir kritis terhadap diri sendiri memang akan membantu remaja untuk menilai dirinya

sendiri secara sehat dan untuk beradaptasi dengan lingkungannya Vilegas & Tinsley (dalam Herabadi, 2007).

Baru-baru ini Verplanken melakukan penelitian mengenai kebiasaan seseorang untuk berpikiran negatif dalam menilai dirinya sendiri (*negative selfthinkinghabit*) *Negative self-thinking* yang menjadi kebiasaan serta terus menerus muncul secara otomatis, sering dan menetap dalam benak seseorang, tentunya tidak lagi berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri yang sehat, sebaliknya hal tersebut merupakan suatu disfungsi psikologis, yang selanjutnya dapat menurunkan harga diri serta membuat seseorang rentan untuk mengalami gangguan kecemasan dan depresi. *Negative self-thinking habit* yang disfungsi memiliki tiga aspek sebagai berikut: (1) pemikiran tentang diri yang muatannya negatif; (2) frekuensi munculnya pemikiran serupa itu secara sering; dan (3) pemikiran ini muncul tanpa disadari, tanpa disengaja, serta sulit untuk dikontrol Verplanken (dalam Herabadi, 2007).

Anak remaja seringkali cemas bila berada di hadapan orang banyak, tidak hanya di hadapan orang yang tidak dikenalnya tetapi juga dengan orang yang dikenalnya. Rasa cemas mereka timbul dari ketakutan akan penilaian orang lain terhadap perubahan tubuh dan perilaku mereka. Pada masa remaja, rasa cemas diekspresikan dalam perilaku yang mudah dikenal seperti murung, gugup, mudah tersinggung, tidur yang tak nyenyak, cepat marah, dan kepekaan yang luar biasa terhadap perkataan atau perbuatan orang lain. Remaja yang merasa cemas tidak bahagia karena merasa tidak tenteram, mereka mungkin mempersalahkan diri sendiri karena merasa bersalah atas ketidakmampuan mereka memenuhi harapan orang tua, guru, dan teman sebaya, dan sering merasa kesepian serta disalah mengerti (Hurlock, 2001: 52).

Dalam kehidupan sehari-hari remaja harus menempatkan diri ditengah-tengah realita. Ada remaja yang menghadapi fakta-fakta kehidupan dengan penuh kebenaran, akan tetapi ada juga yang menghadapinya dengan perasaan tidak berdaya, hal ini adalah tanggapan negatif terhadap diri sehingga sekitarnya merupakan sesuatu yang negatif bagi dirinya. Tanggapan ini menjadikan remaja selalu hidup dalam ketakutan yang akan mempengaruhi seluruh alam perasaannya sehingga terjadi keguncangan dalam keseimbangan kepribadian, yaitu suatu keadaan emosi yang labil. Maka dalam keadaan tersebut remaja tidak berpikir secara wajar, jalan pikirannya palsu, dan segala sesuatu yang diluar diri yang dipersepsikan secara salah. Dengan demikian, tindakan-tindakannya menjadi tidak kuat sebab diarahkan untuk kekurangan dirinya. Keadaan ini lama kelamaan tidak dapat dipertahankan lagi, yang akhirnya akan menimbulkan kecemasan sosial pada diri remaja (Sriati, 2008: 23).

Menurut Kay (Sriati, 2008: 54) tugas-tugas perkembangan remaja sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat *self control* atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup.
- g. Mampu meningkatkan reaksi dan penyesuaian diri.

Remaja yang gagal melakukan tugas perkembangan dan dianggap tidak matang oleh kelompok sosial dan yang menyadari bahwa orang lain memandangnya tidak mampu menjalankan peran dewasa yang baik, akan mengembangkan kompleks rendah diri. Meskipun mereka tidak meletakkan standar-standar yang sangat tinggi bagi dirinya sendiri, akan terdapat kesenjangan antara apa yang diinginkan dan apa pandangannya tentang dirinya sendiri seperti tercermin dalam dugaan mengenai apa pandangan orang lain tentang diri mereka. Kalau kesenjangan ini kecil maka remaja akan mengalami ketidakpuasan, tetapi kalau kesenjangan ini lebar, maka ia cenderung mengganggu dirinya sendiri tidak berharga dan mengalami kecemasan (Hurlock, 2001: 20).

Keberhasilan remaja dalam usaha untuk memperbaiki kepribadiannya bergantung pada banyak faktor. Pertama, ia harus menentukan ideal-ideal yang realistik dan dapat mereka capai, jika tidak, ia pasti akan mengalami kegagalan dan bersamaan dengan itu mengalami perasaan tidak mampu, rendah diri dan bahkan menyerah dan ia menimpakan kegagalannya pada orang lain. Kedua, remaja harus membuat penilaian yang realistik mengenai kekuatan dan kelemahannya. Perbedaan yang mencolok antara kepribadian yang sebenarnya dengan ego ideal akan menimbulkan kecemasan, perasaan kurang enak, tidak bahagia dan kecenderungan menggunakan reaksi-reaksi bertahan. Ketiga, para remaja harus mempunyai konsep diri yang stabil. Konsep diri biasanya bertambah stabil dalam periode masa remaja. Hal ini memberi perasaan kesinambungan dan memungkinkan remaja memandang diri sendiri dalam cara yang konsisten, tidak memandang diri hari ini berbeda dengan hari lain. Ini juga meningkatkan harga diri dan memperkecil perasaan tidak mampu. Keempat dan yang paling penting, remaja harus merasa cukup puas dengan apa yang mereka capai dan bersedia memperbaiki prestasi-

prestasi dalam bidang-bidang yang mereka anggap kurang. Menerima diri sendiri menimbulkan perilaku yang membuat orang lain menyukai dan menerima remaja. Ini kemudian mendorong perilaku remaja yang baik dan mendorong perasaan menerima diri sendiri. Sikap terhadap diri sendiri menentukan kebahagiaan seseorang (Hurlock, 2001: 23).

F. Penggunaan Teknik *Rasional Emotif Behaviour Terapi* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial

Pendekatan *rasional emotif behavior terapi* merupakan konseling yang sudah terbukti efektifitasnya dalam mengatasi permasalahan anak-anak dan remaja di luar Negeri. Banks & Zions, 2009 mencatat beberapa ahli yang telah membuktikan bahwa konseling REBT efektif, seperti Ellis, Wilde, Knaus, LaConte, Shaw&Dunn, Snap&Farrel, Vernon, dan juga Zions. Sejalan dengan hal itu, studi lain yang dilakukan oleh Albert Ellis sendiri sebagai penggagas pendekatan ini menunjukkan keberhasilan dalam mengatasi masalah-masalah yang dialami oleh kliennya.

Pendekatan REBT memiliki keunggulan dibandingkan dengan konseling yang menggunakan pendekatan lain. Pendekatan REBT merupakan pendekatan yang bersifat didaktik. Konselor merupakan pendidik yang harus melakukan transfer pengetahuan dan keterampilan mengenai REBT kepada klien. Karakteristik ini sesuai dengan bimbingan dan konseling di Indonesia yang memang berada pada di wilayah pendidikan. Bahkan, pendidikan Indonesia yang menempatkan guru (termasuk juga guru BK/Konselor) dalam posisi yang tidak dapat setara secara obsolut dengan siswa (beberapa pendekatan konseling menempatkan konselor dan klien dalam posisi yang setara) dapat menjadi nilai tersendiri bagi pendekatan REBT. Keunggulan yang lain adalah pendekatan REBT

bertujuan agar klien pada akhirnya menjadi terapis untuk dirinya sendiri. Itu mengapa konselor mengajarkan pengetahuan dan keterampilan mengenai REBT kepada klien.

Tujuan konseling REBT ini sangat sejalan dengan konseling yang dicita-citakan yang menginginkan agar proses konseling dapat memandirikan siswa (Tim Penyusun,2007). Keunggulan lain adalah konseling REBT dapat pula dilakukan secara individual, dan lebih efektif lagi jika dilakukan secara individual, dan lebih efektif lagi jika dilakukan secara kelompok.

Karakteristik pendekatan REBT yang dapat menjadi hambatan konselor adalah banyaknya langkah yang harus dilaksanakan dalam konseling. Sebagaimana yang telah dipaparkan di atas, Dryden & Neenan menjelaskan 15 langkah yang harus dilakukan dalam konseling REBT. Kelima belas langkah tersebut dikelompokkan menjadi tiga tahap, awal, tengah, dan akhir. Ketiga tahap yang kemukakan Dryden & Neenan selaras dengan tujuan konseling yang mereka ingin capai, yaitu klien menjadi terapis untuk dirinya sendiri. Ini tampak sekali dalam langkah-langkah yang ada dalam proses konseling terutama pada tahap ketiga. Apabila dibandingkan dengan langkah-langkah konseling yang dikemukakan oleh Ellis dalam Corey, maka langkah-langkah yang diungkapkan Dryden & Neenan terbilang banyak.

Ellis dalam Correy (2005) mengemukakan 4 langkah dalam proses konseling, pertama menunjukkan kepada klien bahwa mereka telah banyak menggunakan konsep “seharusnya”. Kedua, membawa klien melewati batas kesadarannya dengan menjelaskan kepada klien mengapa itu dapat terjadi. Ketiga, menolong klien memodifikasi pikiran mereka dan meninggalkan pikiran irrasional, dan keempat menantang klien mengembangkan filsafah hidup rasional.

Langkah-langkah dalam REBT dapat dikatakan rinci dan terstruktur, akan tetapi juga membawa implikasi lain, yaitu panjangnya sesi konseling. Menurut Dodi (2010), rata-rata konseling kognitif perilaku berjumlah 16 sesi. Beck dalam Dodi (2010) mengatakan bahwa konseling kognitif perilaku minimal 12 sesi. Bank's & Zions (2009) menyarankan untuk melakukan 14 sesi dalam konseling REBT, meskipun menurut mereka juga, banyaknya sesi konseling juga dipengaruhi oleh kemampuan konselor dan juga kemampuan klien dalam memahami konsep ABC.

Banyaknya sesi dalam konseling yang menggunakan pendekatan REBT ini memang perlu menjadi perhatian khusus. Alih-alih memberikan bantuan secara profesional, konselor dan siswa dapat terjebak pada keletihan yang berujung pada kegagalan karena siswa atau konselor bosan. Untuk menanggulangi panjangnya sesi konseling ini, konselor dapat menggunakan bantuan teknologi komunikasi dan informasi seperti internet untuk dikombinasikan dalam konseling menggunakan pendekatan REBT. On-line counseling telah terbukti mampu membantu konseli mengatasi masalah yang dialami. Studi yang dilakukan oleh Wiston & Lester (1998) terhadap klien bunuh diri menunjukkan bahwa on-line counseling dapat mengatasi client tersebut. Studi lain dilakukan oleh Jencius & sager (2001) mengenai masalah pernikahan juga menunjukkan keefektifan on-line counseling. Demikian juga dengan studi yang dilakukan oleh Zabitky (2001) tentang eating disorder.

1. Teori ABC

Teori ABC merupakan bagian penting dalam pendekatan REBT. Teori ABC merupakan teori yang menjelaskan mengenai hubungan antara sebuah peristiwa, keyakinan yang dimiliki terhadap peristiwa tersebut, dan konsekuensi yang muncul atas keyakinan tersebut (Sudrajat, 2008; DHIYAN (2008); banks & zions, 2009; web ellis, 2010). Mulhauser, 2005 menyatakan dalam tulisannya bahwa dalam peristiwa (A),

individu juga membuat interpretasi terhadap peristiwa tersebut, akan tetapi Mulhauser tetap mengemukakan skema ABC. Dalam bukunya, Dryden & Neenan mengemukakan konsep yang lebih rinci mengenai teori ABC. Dryden & Neenan (2005) menyatakan bahwa “masalah (emosi, pikiran, perilaku) yang disebut *Consequences* (Cs) yang ada pada manusia bukan disebabkan oleh peristiwa yang dialami (disebut *Actuals event* (As), akan tetapi disebabkan oleh keyakinan/pemaknaan terhadap peristiwa tersebut (disebut *Beliefs* (Bs).

As merupakan kependekan dari *actuating event* (situasi A). situasi A dapat berupa kejadian yang bersumber pada orang lain atau bersumber pada diri sendiri. Individu terkadang melakukan sangkaan (*cognitive hunch*) terhadap actual event (situasi A) yang disebut critical A. padahal bisa saja seseorang melakukan non-critical A (kebalikan *critical A*). pada terapi REBT therapist mendorong klien untuk berasumsi bahwa critical A adalah benar meskipun kenyataannya dengan itu klien menderita. Kondisi ini dimaksudkan agar therapist dapat mengidentifikasi penyebab dari klien memiliki critical A dan mendorong klien untuk merasa ada masalah dengan pikirannya itu sehingga pemaknaan kembali terhadap situasi A dapat dilakukan.

Bs merupakan kependekan dari *beliefs* atau keyakinan yang terbentuk secara alamiah berdasarkan evaluasi individu terhadap peristiwa. Keyakinan dapat rasional dan irrasional. Berikut 4 kondisi yang membedakan keyakinan rasional dan irrasional: Kekakuan dan fleksibilitas, Kesesuaian dengan realita, Penggunaan logika, dan Keberfungsian diri sebagai konsekuensi

Teori REBT membagi 4 keyakinan yang irasional dan 4 keyakinan rasional sebagai alternative. Tuntutan merupakan keyakinan irasional yang pertama dan utama. Terdapat 3 macam tuntutan, terhadap diri sendiri, orang lain, dan kehidupan. Tuntutan merupakan akar dari munculnya keyakinan irasional yang lain meliputi yakin akan sangat menderita, yakin tidak dapat mentolerir frustrasi, dan yakin pasti mengalami depresi.

Keyakinan irasional sebenarnya dapat diganti dengan keyakinan rasional ketika individu memiliki keinginan yang tidak dogmatis (lawan dari tuntutan). Keyakinan

individu untuk memiliki keinginan yang tidak dogmatis merupakan akar dari munculnya keyakinan rasional yang lain, meliputi; yakin tidak akan sangat menderita, yakin dapat mentolerir frustrasi, dan yakin dapat menerima kenyataan.

Cs merupakan kependekan dari *Consequence* atau akibat dari adanya keyakinan yang irasional. Konsekuensi ini dapat berupa kognitif, perasaan, serta perilaku (baik yang tampak atau tidak tampak).

2. Teknik-teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Rational Emotive Behavior Therapy menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut :

a. Teknik-Teknik *Kognitif*

Adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik *kognitif*:

1) Tahap Pengajaran

Dalam *REBT*, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. 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 klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

3) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

4) Tahap Pemberian Tugas

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

b. Teknik-Teknik *Emotif*

Teknik-teknik *emotif* adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Antara teknik yang sering digunakan ialah:

1) Teknik *Sosiodrama*

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.

2) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menyimpannya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

3) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

c. Teknik-Teknik *Behaviouristik*

Terapi *Rasional Emotif* banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong *behavioristik* adalah:

1) Teknik *reinforcement*

Teknik *reinforcement* (penguatan), yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

2) Teknik *social modeling* (pemodelan sosial)

Teknik *social modeling* (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

3) Teknik *live models*

Teknik *live models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi

interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

Peneliti menggunakan teknik kognitif dalam melaksanakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) sebab sesuai dengan permasalahan klien yaitu kurangnya rasa percaya diri.

3. Langkah-langkah *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Untuk mencapai tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konselor melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya :

a. Langkah pertama

Menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

b. Langkah kedua

Membawa klien ketahapan kesadaran dengan menunjukan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak, terapi tidak cukup hanya menunjukkan pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis.

c. Langkah ketiga

Berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar klien dapat berubah fikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

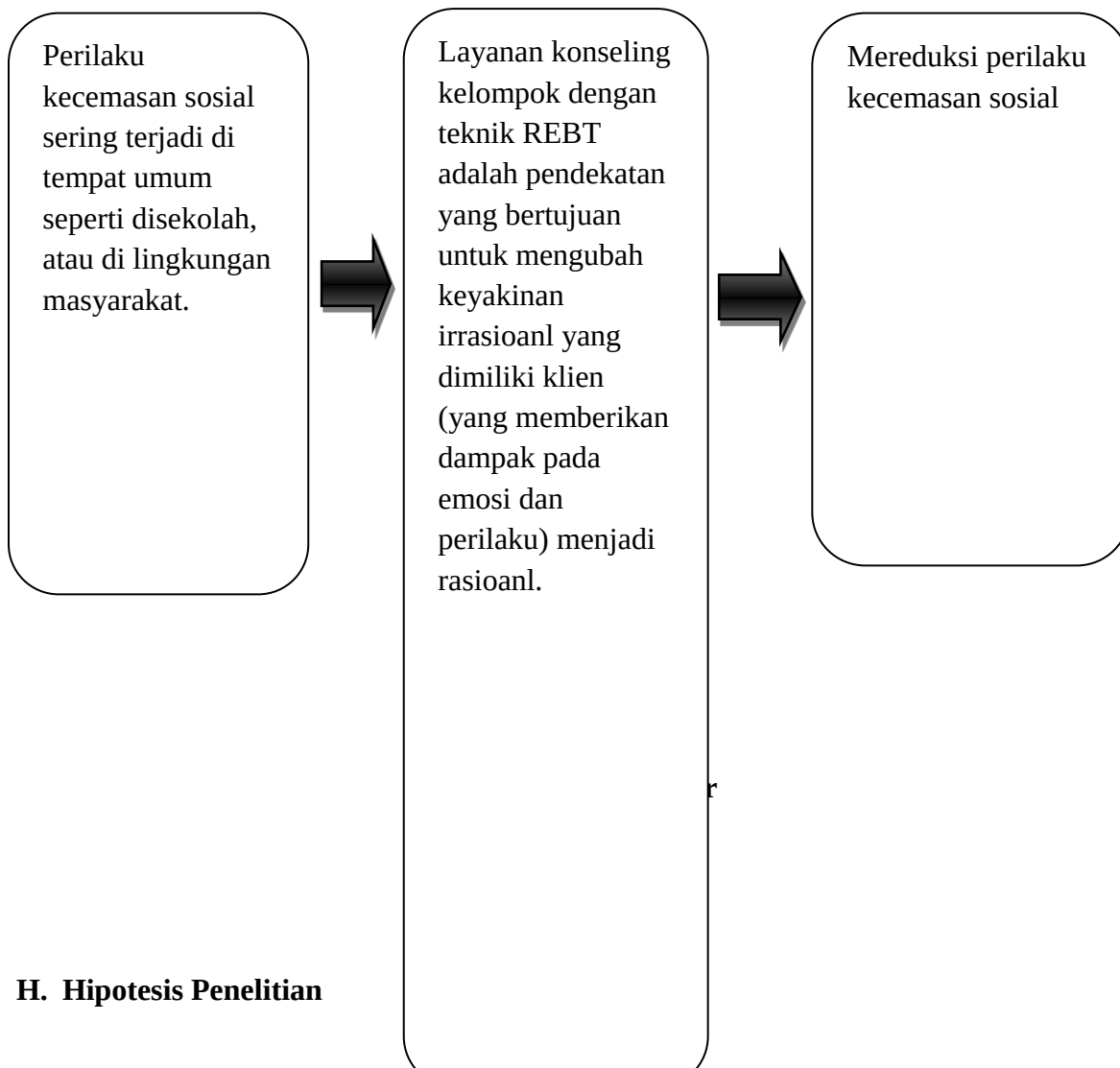
d. Langkah keempat

Adalah menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak fikiran-fikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

G. Kerangka Pikir

Tujuan teknik *rasional emoif behavior terapi* untuk mengatasi kecemasan sosial adalah membantu siswa agar mencapai perkembangan yang optimal, sehingga tidak menghambat perkembangan siswa. Siswa yang perkembangannya terhambat atau

terganggu akan berpengaruh terhadap perkembangan atau kemampuan belajarnya. Selain tujuan umum tersebut, secara khusus dapat diketahui bahwa bimbingan belajar bertujuan agar siswa mampu menghadapi dan memecahkan masalah-masalah belajar, serta siswa dapat mandiri dalam belajar.



H. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pikir yang telah diemukakan, maka hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum ada jawaban yang empirik dengan data (Sugiyono,2006:96). Hipotesis dalam penelitian ini adalah perilaku kecemasan sosial Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia Tahun Ajaran 2017/2018 efektif untukmengurangi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik*rational emotif behavior terapi*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang di gunakan dalam menguji efektivitas konseling kelompok *rasional emotif behavior terapi* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2Tomia adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menggunakan angka-angka dan analisis datanya menggunakan statistik, sugiyono (2008:51).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra-eksperimen* yaitu metode penelitian *eksperimen* yang desain dan perlakuannya seperti eksperimen tetapi tidak ada pengontrolan variabel sama sekali (Sukmadinata, 2008, Sugiono, 2008). Desain penelitian *One-Group Pretest. Post test* desain yaitu desain *eksperimen* dengan memberikan *pretest* sebelum dan *post test* sesudah diberikan perlakuan atau *eksperimen*.

Desain penelitian digunakan untuk memperoleh gambaran keefektifan teknik *rational emotif behavior terapi* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia.

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Tomia yang berlokasi di Kabupaten Wakatobi

2. Waktu Penelitian

37

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2017/2018 mulai pada bulan September sampai November 2017.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Sugiyono (2010:108) menyebutkan terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian, yaitu: *Pre eksperimental design*, *true eksperimental design*, *factorial design* dan *quasi eksperimental design*". Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan bentuk desain penelitian *pre eksperimental design*. Jenis eksperimen yang digunakan adalah *pre eksperimental design* karena tidak menggunakan kelompok lain sebagai kelompok kontrol. Bentuk desain penelitian eksperimen ini dipilih peneliti karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. Penelitian eksperimen berhubungan erat dengan adanya pengaruh, yakni adanya variabel X yang diberikan dalam suatu kondisi atas keadaan khusus, diatur dan dikelola sehingga dapat memberikan kesan atau akibat pada variabel Y.

Bentuk pre eksperimental design yang digunakan dalam penelitian ini *adalah one group pretest-posttest design*. Bentuk ini, subyek dikenakan 2 kali pengukuran. Di dalam bentuk rancangan penelitian ini akan di pilih satu kelompok yang akan diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengukur kondisi awal (O_1).Selanjutnya pada kelompok yang sama akan diberi perlakuan (X) dan setelah selesai perlakuan, kelompok akan diberi tes lagi sebagai *post test* (O_2). Desain *pre test* dan *post-test*nya adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1
Bentuk desain penelitian One Group Pre Test-Post Test
(Sumber: Sugiyono, 2010:111)

Keterangan:

O_1 =tes awal (sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok control)

X = tes ke dua (setelah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok control)

O_2 = pemberian layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Tomia.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam (Sugiyono, 2011:117-118) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; object/subjeck yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pendapat tersebut di atas, maka dapat diartikan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik

yang sama, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Tomia sebanyak 125 orang.

Jumlah populasi dalam Penelitian (jumlah siswa) siswa kelas XI SMA

Negeri 2 Tomia tahun ajaran 2017/2018

No.	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Total
1.	XI.A	11	14	25
2.	XI.B	12	12	24
3.	XI.C	14	12	26
4.	XI.D	16	9	25
5.	XI.E	10	15	25
Jumlah siswa				125

2. Sampel

Sampel adalah "sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut" (Sugiyono, 2008: 118). Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, Arikunto (2008: 134) mengatakan bahwa "apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik di ambil semuanya sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika subyeknya besar dapat di ambil 10-20% atau 20-25% atau lebih". Karena poulasi lebih dari 100 orang maka peneliti mengambil 20% untuk dijadikan laporan, adapun jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan mengukur tingkat kecemasan sosial kelas XI SMA Negeri 2 Tomia. Maka teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive*

random sampling atau pengambilan sampel acak (berdasarkan tujuan dan secara acak).

Jadi, sampel penelitian yang di ambil dari jumlah populasi sebesar (10% x 125) adalah 13 siswa. Selanjutnya setelah peneliti melakukan penyebaran skala sikap dan melalui pertimbangan terdapat 13 orang yang akan diberikan *treatment* diantaranya dalam kategori sedang berjumlah 1 orang, 9 orang dalam kategori tinggi dan 3 orang dalam kategori rendah perilaku kecemasan sosial siswa *pre-test* (sebelum diberikan *treatment*) dan *post-test* (sesudah diberikan *treatment*).

E. Defenisi Operasional Variabel

1. Konseling Kelompok melalui Teknik REBT

Konseling kelompok melalui teknik REBT dalam penelitian ini adalah suatu proses konseling dimana terdapat seorang konselor atau orang yang profesional yang membantu siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi dengan cara menjadi seorang pengarah di dalam suatu kelompok yang dapat bersifat sebagai penyembuhan bagi individu yang memiliki masalah. Layanan konseling kelompok terdapat dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu.

2. Kecemasan sosial

Kecemasan sosial adalah suatu perihal yang ada dalam diri siswa atau kelompok sehingga timbul perasaan khawatir dalam hal melakukan suatu aktifitas yang membuat individual atau kelompok tersebut merasa takut, gugup, ragu, gelisah dan sebagainya.

Individu yang mengalami kecemasan seringkali tidak mengakui bahwa dirinya cemas tetapi dari observasi dapat disimpulkan bahwa ia mengalami kecemasan. Menurut Sue dkk (Dikutip siahaan 2000). Kecemasan mempunyai empat indikator, yaitu:

- a) Secara kognitif, individu tersebut terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil keputusan, hal ini akan menghasilkan kekhawatiran lebih lanjut individu juga akan mengalami kesulitan tidur atau insomnia
- b) Secara motorik, gemetar sampai dengan kegoncangan tubuh yang berat. Individu sering gugup dan mengalami kesukaran dalam berbicara.
- c) Secara somatik, reaksi fisik atau biologis dapat berupa gangguan pernapasan ataupun gangguan pada anggota tubuh seperti ; jantung berdebar, berkeringat, tekanan darah meningkat, dan gangguan pencernaan, bahkan terjadi kelelahan dan pingsan.
- d) Secara afektif, dalam emosi individu tidak tenang dan mudah tersinggung sehingga memungkinkan ia depresi.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian, merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data (Arikunto, 2005: 24). Variabel kecemasan sosial pada remaja pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket tertutup dalam bentuk *checklist*, yaitu angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *checklist* pada kolom jawaban yang sesuai (Arikunto, 2005: 27).

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkapkan perilaku kecemasan sosial dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi instrumen perilaku

kecemasan sosial didalamnya terdapat tingkat kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis.

Kisi-kisi instrumen perilaku kecemasan sosial disajikan pada tabel 3.1.

Tabel 3.1
Kisi-kisi Instrumen Perilaku Kecemasan Sosial Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Aitem Pernyataan		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
	kognitif	tingkat kecemasan sosial	2, 3, 4		
	afektif	pengalaman sosial	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	
		pengaruh budaya	23, 24, 25, 26, 27, 28	30, 31, 32, 33, 34	
	perilaku	pengaruh Neurochemicals	36, 38, 40, 42, 44, 46	39, 41, 43, 45, 47, 48	
	fisiologis	pengaruh psikologis	50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58		
		pengaruh genetik	60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71		
Total					

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen Perilaku Kecemasan Sosial Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Aitem Pernyataan		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kognitif	Jumlah kecemasan sosial	1, 2, 3, 4		4
2	Afektif	Pengalaman sosial	5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	4, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	28
		Pengaruh budaya	6, 24, 25, 26, 27, 28	29, 30, 31, 32, 33, 34	
3	Perilaku	Pengaruh Neurochemicals	35, 36, 38, 40, 42, 44, 46	37, 39, 41, 43, 45, 47, 48	14
4	Fisiologis	Pengaruh psikologis	49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58		23
		Pengaruh genetik	59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68,		

			69, 70, 71		
Total			48	21	69

Angket perilaku kecemasan sosial dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan beserta kemungkinan jawabannya. Item pernyataan perilaku kecemasan sosial dibuat dalam bentuk alternatif respon subyek yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Jika siswa menjawab pada kolom sangat sesuai diberi skor 4, kolom sesuai diberi skor 3, kolom tidak sesuai diberi skor 2, dan kolom sangat tidak sesuai diberi skor 1. Ketentuan pemberian skor kecemasan sosial dapat dilihat pada tabel 3.3.

Karakteristik dalam skala psikologi sebagai alat ukur menurut Azwar, (2005:3-4) adalah: (a) Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak diukur, melainkan mengungkapkan indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan. (b) Atribut kecemasan sosial diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku, sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem. (c) Respon subyek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Tetapi semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh- sungguh.

Ada empat alternatif jawaban dalam skala kecemasan sosial siswa, penggunaan empat jawabanya itu untuk menghindari atau menghilangkan jawaban ragu-ragu, sehingga obyek yang akan memilih jawaban sesuai dengan kondisi obyek. Pernyataan dalam skala menggunakan kecenderungan *favourable* dan *unfavourable*, yaitu pernyataan diberikan pada obyek berdasarkan jawaban yang dipilih, yang mendukung dan yang tidak mendukung obyek, dan akan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.3: Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Jawaban atau pilihan	Skor Penilaian	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable,</i>
Sangat sesuai (SS)	1	4
Sesuai (S)	2	3
Tidak sesuai (TS)	3	2
Sangat tidak sesuai (STS)	4	1
	4	1

1. Uji Validitas Instrumen
Instrumen yang digunakan

dalam penelitian ini adalah skala kecemasan sosial digunakan untuk mengumpulkan data.

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi sedangkan instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah (Suharsimi Arikunto, 2000: 168). Uji validitas angket dilakukan dengan uji validitas isi (*construct validity*), dan uji validitas konstruk (*construct validity*) untuk Pengujian validitas konstruk dilakukan dengan *corornelitian* adalah 25-40 orang.

Untuk menguji validitas instrumen ini digunakan rumus korelasi *product moment* yang di kemukakan oleh Pearson Arikunto (2010:67):

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum Y^2 - (\sum Y)^2][N\sum X^2 - (\sum X)^2]}}$$

Keterangan :

- rx_y = koefisien korelasi (tingkat validitas)
- ΣXY = jumlah perkalian skor item X dengan Y
- X = jumlah skor item X
- Y = Jumlah skor item Y
- N = Jumlah responden

Secara operasional proses pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan program komputer *statistical product and service solution (SPSS) 16.0 for windows*.

Dalam penelitian ini item dinyatakan valid jika memiliki koefisien validitas signifikan pada total aspek maupun total perangkat instrumen, dengan probabilitas (*p-value*) lebih kecil 0,05 (*p-value* < 0,005), sehingga diperoleh hasil bahwa pernyataan yang dianggap valid berjumlah 69 butir (terlampir).

Hasil uji validitas setiap item dalam instrumen kecemasan sosial kelas XI SMA Negeri 2 Tomia secara rinci tertera dalam tabel dibawah ini.

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Item

Signifikan	No.Item	Jumlah
Valid (dipakai)	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71	69
Tidak Valid (dibuang)	5, 23	2
Jumlah		71

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kalipun diambil, tetap akan sama.

Uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* (α) melalui tahapan menghitung nilai reliabilitas atau *r* hitung (r_{11}) dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma^2 t} \right)$$

keterangan :

r_{11} = Reliabilitas instrumen

n = Banyaknya butir pertanyaan/banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

$\sum \sigma_t^2$ = Varians total

Proses uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan program komputer *product and service solutin* (SPSS) 16.00 for windows. Dalam penelitian ini, koefisien reliabilitas dianggap signifikan pada total aspek maupun total perangkat instrumen, dengan nilai probabilitas (*p-value*) lebih kecil dari 0,05. Adapun hasil reliabilitas perilaku kecemasan sosial dapat dilihat pada tabel 3.5 adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5
Hasil Reliabilitas Kecemasan Sosial

Cronbach's Alpha	N of Item
.983	69

Sebagai kriteria untuk mengetahui tingkat reliabilitas, digunakan klasifikasi dari Sugiyona (2008:216), sebagai berikut:

Tabel 3.6
Koefisien Reliabilitas

	Koefisien reliabilitas	Interpretasi
1	$0,08 < r \leq 1,00$	Deretan keterandalan sangat tinggi
2	$0,60 < r \leq 0,79$	Deretan keterandalan tinggi
3	$0,40 < r \leq 0,59$	Deretan keterandalan cukup
4	$0,20 < r \leq 0,39$	Deretan keterandalan rendah
5	$R < 0,20$	Deretan keterandalan sangat rendah

Berdasarkan pada pedoman di atas dan di selaraskan dengan hasil nilai reliabilitas kecemasan sosial sebesar 0,983 (nilai *Conbach's Alpha*) artinya derajat keterandalan instrumen berada pada kategori derajat keterandalan sangat tinggi. Dengan demikian, instrumen yang di gunakan sudah baik dan dapat di percaya sebagai alat pengumpulan data.

G. Teknik Analisis Data

Langkah selanjutnya dari pengumpulan data dan untuk menarik suatu kesimpulan dari data yang diperoleh, peneliti membutuhkan suatu teknik analisis data yang tepat sesuai dengan jenis data.

1. Statistik inferensial

Statistik inferensial adalah teknik analisis data yang digunakan untuk menentukan sejauh mana kesamaan antara hasil yang diperoleh dari suatu sampel dengan hasil yang akan didapat pada populasi secara keseluruhan.

Setelah terkumpul dengan lengkap, maka tahap berikutnya adalah menganalisis data dengan teknik yang digunakan untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia. Menurut Arikunto (2010:349) menganalisis hasil *experimen pre-test* dan *post-test one group design*, menggunakan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum(x-d)^2}{N(N-1)}}$$

keterangan :

Md = mean dari perbedaan pre-test dan post-test

Xd = deviasi masing-masing subyek

$\sum(x-d)^2$ = jumlah kuadrat deviasi

N = banyaknya subyek

DF = ditentukan dengan N-1

H. Prosedur Pengolahan Data

a) Penyeleksian Data

Penyeleksian data bertujuan untuk memilih data yang memadai untuk diolah berdasarkan kelengkapan jawaban, baik identitas maupun jawaban jumlah angket yang terkumpul harus sesuai dengan jumlah angket yang disebar.

2. Penyekoran

Penyekoran instrumen dalam penelitian harus disusun dalam bentuk skala interval (*data interval*). Skala interval yaitu skala yang menunjukkan persamaan jarak antara nilai yang satu dengan nilai yang lain, Furqon (2009:7). Skala interval didasarkan pada asumsi kesamaan jarak antara skor-skor yang diperoleh.

Pemberian skor pada setiap item pernyataan, tergantung pada pilihan jawaban siswa dan sifat dari setiap pernyataan, tiap item memiliki kemungkinan jawaban yang terdiri atas SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai) dengan skor rentang 4,3,2,1.

3. Pengelompokan Skor

Penentuan pengelompokan skor digunakan sebagai standarisasi dalam menafsirkan skor yang di=tujukan untuk mengetahui makna skor yang dicapai siswa dalam pendistribusian respon terhadap instrumen. Pengelompokan skor disusun berdasarkan skor yang diperoleh subyek uji coba pada setiap aspek maupun skor total instrumen. Data-data yang diperoleh kemudian dikelompokkan bedasarkan perilaku kecemasan sosial siswa, apakah berada pada tingkat tinggi, sedang dan rendah.

Pengelompokkan data untuk gambaran perilaku kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia, berdasarkan tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. penjelasan kategori perilaku kecemasan sosial disajikan dalam tabel 3.7 sebagai berikut:

Adapun rumus untuk menentukan jumlah kategori tinggi, sedang, dan rendah dalam penelitian ini berdasarkan sampel yang telah ditetapkan menurut Azwar (2005: 109) dengan rumus:

$$a) \text{ Interval} = \frac{\text{max}-\text{min}}{3}$$

$$b) \text{ Tinggi} = X > \text{Min} + 2 * \text{Interval}$$

$$c) \text{ Sedang} = X > \text{Min} + \text{Interval} < X < \text{Min} + 2 * \text{Interval}$$

$$d) \text{ Rendah} = X > \text{Interval} + \text{Min}$$

Keterangan :

Max = nilai tertinggi dari skor total jawaban responden

Min = nilai terendah dari skor jawaban responden

Adapun nilai maksimal dan minimum di atas di peroleh dari menghitung skor total masing-masing responden dengan rumus *computer microsoft 2010*. Sehingga diperoleh:

$$\text{Interval} = \frac{\text{max}-\text{min}}{3}$$

$$= \frac{194-69}{3}$$

$$= 42$$

$$\text{Tinggi} = X > \text{Min} + 2 * \text{Interval}$$

$$= X > 69 + 2 * 42$$

$$= X > 153$$

$$\text{Sedang} = X > \text{Min} + \text{Interval} < \text{Min} + 2 * \text{Interval}$$

$$= 69 + 42 < 50 + 2 \cdot 42$$

$$= 111 < X < 69 + 84$$

$$= 111 < X < 153$$

$$\text{Rendah} = X < \text{Interval} + \text{Min}$$

$$= X < 42 + 69$$

$$= 111$$

Dalam penelitian ini dari 13 siswa terbagi atas tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah berdasarkan hasil perhitungan di atas dapat dilihat lebih rinci yang di sajikan pada tabel 3.7 sebagai berikut:

Tabel 3.7

Kategori Skor Perilaku Kecemasan Sosial

Kategori	Rentang
Tinggi	$X \geq 153$
Sedang	$111 \geq X > 153$
Rendah	$X \leq 111$

Dalam menentukan skor dan kedudukan subyek dalam tingkat perilaku kecemasan sosial dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak (*software*) *statistical product and service solution (SPSS)* versi 16.0 *For windows*. penjelasan kategori perilaku kecemasan sosial dapat disajikan dalam bentuk tabel 3.8 sebagai berikut.

Tabel 3.8

Kategori Perilaku Kecemasan Sosial

Rentang skor	Kategori	Kualifikasi
--------------	----------	-------------

$X \geq 153$	Tinggi	siswa pada kategori tinggi, dapat dikatakan memiliki kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan sosial dipengaruhi oleh pengaruh psikologis dan pengaruh lingkungan masyarakatnya.
$111 \geq X > 153$	Sedang	siswa yang memiliki perilaku kecemasan sosial pada kategori sedang siswa di pengaruhi oleh pengaruh psikologis, yaitu siswa merasa jika dirinya gugup ketika berada dengan teman-temannya. Selain di pengaruhi oleh pengaruh psikologis, siswa juga di pengaruhi oleh teman sebaya, siswa merasa takut diejek temannya apabila berbicara.
$X \leq 111$	Rendah	siswa memiliki perilaku kecemasan sosial pada kategori rendah. Hal ini siswa di pengaruhi oleh pengaruh psikologis, siswa merasa tidak tenang ketika bersama kelompok siswa. Selain itu siswa jga di pengaruhi oleh teman sebaya dan fisiologis.

Penentuan kedudukan siswa dalam tingkatan perilaku kecemasan sosial siswa adalah menentukan banyaknya siswa yang mendapatkan perlakuan/treatment. Setelah mendapatkan perlakuan konseling kelompok, maka di adakan kembali tes yang bersifat mengukur kembali perencanaan siswa apakah berubah atau tidak.

BAB IV

PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi hasil penelitian

Data yang di peroleh dalam penelitian ini adalah hasil analisis skala yang telah diisi oleh siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia. Skala yang di gunakan adalah skala kecemasan sosial. Skala tersebut digunakan untuk mengetahui kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia.

Peneliti mengkategorikan subjek penelitian menjadi 3 kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Sesuai dengan pendapat Saifuddin Azwar (2013: 147-150). Kategorisasi subyek penelitian dilakukan berdasarkan norma kelompok yang dapat di hitung sesuai mean ideal dan standar deviasi.

1. Kecemasan sosial

Data kecemasan sosial yang dapat di peroleh disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditentukan dalam tabel. Berikut adalah data kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia.

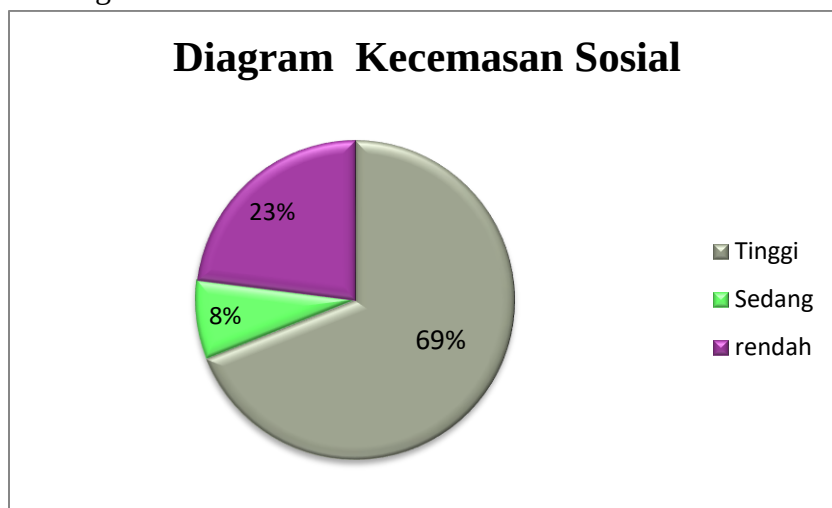
Tabel 4.1

Gambaran Umum	57	1. Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia
----------------------	----	--

Kategori	Rentang	Jumlah responden	Presentase
Tinggi	$X \geq 153$	9	69%
Sedang	$111 \leq X < 153$	1	8%
Rendah	$X \leq 111$	3	23%
Jumlah		13	100%

Tabel 3.4. Menunjukkan bahwa siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia yang memiliki tingkat kecemasan sosial dengan kategori rendah adalah sebanyak (3) siswa (23%), dengan kategori sedang sebanyak (1) siswa (8%), dan kategori tinggi sebanyak (9) siswa (69%), sedangkan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia tidak ditentukan siswa yang memiliki kecemasan sosial dengan kategori sangat rendah atau sangat tinggi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia adalah memiliki kecemasan sosial dengan kategori rendah. Data tersebut dapat dilihat dalam diagram tersebut.



Gambar 4.1

Diagram Kecemasan sosial Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia

2. Analisis Kebutuhan Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa Yang Memiliki Kecemasan Sosial

Analisis kebutuhan layanan bimbingan dan konseling bagi siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia adalah siswa yang memiliki kategori tinggi dalam perilaku kecemasan sosial Merujuk pada tabel 4.1, hasil penelitian menunjukkan terdapat 9 responden yang tergolong dalam kategori perilaku kecemasan sosial tinggi. Secara lengkap disajikan Gambaran perilaku kecemasan sosial remaja yang memiliki kategori tinggi dalam perilaku kecemasan sosial dilihat dari indikator perilaku kecemasan sosial pada tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 4.2
Kategori dan Frekuensi Kecemasan Sosial Kelas XI
SMA Negeri 2 Tomia

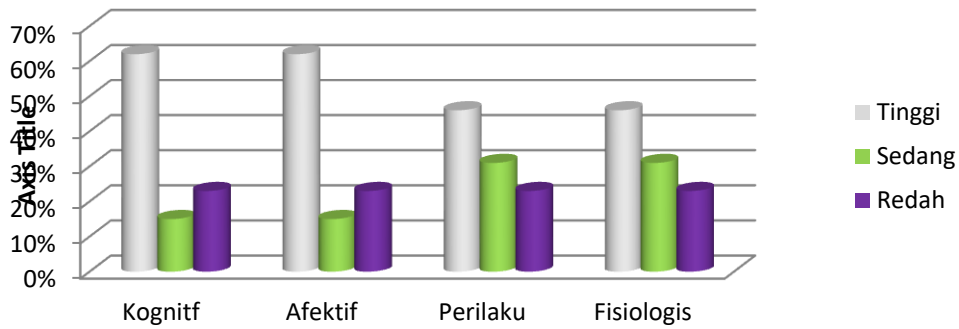
No	Aspek	Rentang	F	Kategori (%)	Indikator perilaku	Rentang	F	Kategori (%)
1	Kognitif	$\geq - 10$	8	Tinggi (62%)	Jumlah Kecemasan sosial	$\geq - 10$	8	Tinggi (62%)
		7 – 10	2	Sedang (15%)		7 – 10	2	Sedang (15%)
		$\leq - 4$	3	Rendah (23%)		$\leq - 4$	3	Rendah (23%)
2	Afektif	$\geq - 64$	8	Tinggi (62%)	Pengalaman Sosial	$\geq - 34$	6	Tinggi (46%)
		46 – 64	2	Sedang (15%)		25 – 34	4	Sedang (31%)
						$\leq - 16$	3	Rendah (23%)
		$\leq - 28$	3	Rendah (23%)	Pengaruh Budaya	$\geq - 21$	6	Tinggi (46%)
						15 – 21	5	Sedang

								(39%)
						≤ -9	2	Rendah (15%)
3	Perilaku	≥ -32	6	Tinggi (46%)	Pengaruh Neurochemicals	≥ -11	3	Tinggi (23%)
						8 – 11	4	Sedang (31%)
						≤ -5	6	Rendah (46%)
		23 – 32	4	Sedang (31%)	Pengaruh Genetik	8 – 11	4	Sedang (31%)
						≤ -5	6	Rendah (46%)
						8 – 11	3	Sedang (23%)
4	Fisiologis	≥ -49	6	Tinggi (46%)	Pengaruh Psikologis	≥ -22	7	Tinggi (54%)
						15 – 22	3	Sedang (23%)
						≤ -8	3	Rendah (23%)
		35 - 49	4	Sedang (31%)				
		≤ -35	3	Rendah (23%)				

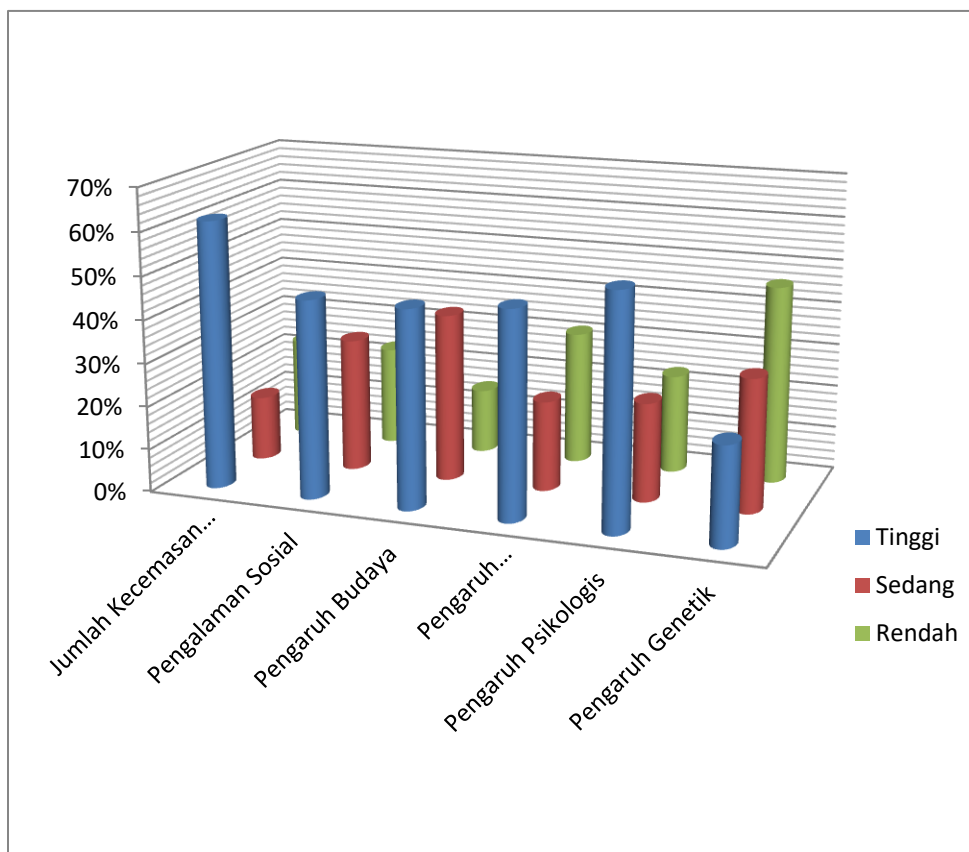
Merujuk pada tabel 4.2, hasil penelitian menunjukkan rentang kecemasan sosial siswa terdapat tiga indikator tertinggi pada siswa yang memiliki kecemasan sosial, yaitu mendorong siswa pada kecemasan sosial sebesar 62%, pengaruh Motorik yang mendorong siswa pada kecemasan sosial sebesar 54%. Lebih terinci dapat dilihat dalam

Gambar 4.2 tentang Aspek-aspek kecemasan sosial dan Gambar 4.3 tentang Indikator-indikator kecemasan sosial adalah sebagai berikut :

Setiap Aspek Kecemasan Sosial



Gambar 4.2. Aspek Kecemasan Sosial



Upaya

Gambar 4.3. Indikator Kecemasan Sosial

bantuan yang dibutuhkan untuk mengintervensi kecemasan sosial adalah membantu siswa memiliki pengendalian diri siswa terhadap kecemasan sosial untuk mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari.

Upaya bantuan yang dibutuhkan untuk mengintervensi pengaruh Motorik yang mendorong remaja pada kecemasan sosial adalah: 1) Membantu remaja memiliki pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu, sebab akibat perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap kecemasan sosial. 2) Membantu remaja memiliki kemampuan untuk menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif. 3) Membantu remaja memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang mendorong kecemasan sosial sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi.

Upaya bantuan yang dibutuhkan untuk mengintervensi pengaruh teman sebaya yang mendorong remaja pada kecemasan sosial adalah membantu remaja memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan teman dalam kecemasan sosial.

3. Deskripsikan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Rasional Emotif Behavior Terapi Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial

Kegiatan konseling kelompok *rasional emotif behavior terapi* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa dilaksanakan pada waktu kosong. Diantara waktu melakukan konseling kelompok terdapat waktu untuk melaksanakan pertemuan refleksi di setiap pertengahan pertemuan konseling. Kemudian diberikan *homework* sebagai penguatan untuk melakukan perubahan terhadap gejala kecemasan sosial yang dirasakan. *Homework* berfungsi sebagai alat evaluasi untuk meninjau keberhasilan setiap pertemuan.

Proses pelaksanaan kegiatan konseling kelompok *rasional emotif behavior terapi* untuk mengurangi kecemasan sosial siswa dideskripsikan sebagai berikut :

Pertemuan I

Pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 24 februari 2018 dihadiri 10 orang konseli yang terpilih sebagai konseli yang memiliki kecemasan sosial tinggi berdasarkan hasil *pre-test*. Kegiatan dibuka dengan berdo'a bersama. Selanjutnya konseli diabsen kehadirannya. Mengawali kegiatan, konselor membuka dengan "*ice breaking*" penyemangat "*bagaimana kabarnya hari ini?*" kemudian konseli menjawab "*Alhamdulillah baik, bu!*" sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dibuka dengan "*ice breaking*". Konselor kemudian menjelaskan tentang tujuan pertemuan pertama (kecemasan sosial).

Konseli yang hadir adalah R1, R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8, R9, dan R10. Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan adalah untuk membantu konseli mengetahui kecemasan sosial.

Kegiatan pertama direfleksikan sebagai berikut. Pada tahap identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor membuka materi tentang “ kecemasan sosial “ dengan menanyakan kepada konseli tentang kecemasan sosial yang ada dalam diri kita. Tiga orang menjawab “ ya “. R3 bertanya “ *apa itu kecemasan sosial, bu?* “. R5 mengatakan “*kecemasan itu khawatir ya, bu?* “. R7 mengatakan “ *kecemasan adalah rasa takut*”.

Pada tahap konseli dengan pikiran negatif, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar kerja pertemuan pertama. Semua konseli mengubah pikiran negatif dalam cara berpikir positif tentang kecemasan sosial. Setelah konseli selesai mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif, konselor memberikan keyakinan pada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk mengetahui kecemasan sosial. Kegiatan pengendapan informasi kecemasan sosial direfleksikan sebagai berikut. Konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah konseli menulis lembar kerja pertama (kecemasan sosial). Beberapa konseli masih merasa kebingungan cara menuliskan kecemasan sosial atau belum bisa menemukan atau memahami tentang kecemasan sosial.

Konselor menyuruh seorang siswa yang sudah mengerjakan *homework* untuk membacakan pekerjaan rumah yang sudah ditulis di depan kelas. Kegiatan dilakukan supaya konseli yang lain, khususnya yang belum mengerjakan *homework* dapat bangkit semangat dan keinginannya untuk mengidentifikasi kecemasan sosial dan menuliskannya di lembar kerja yang telah dibagikan.

Kegiatan pengendalian informasi “ kecemasan sosial” ditutup dengan do’a bersama. Secara keseluruhan pengendalian informasi “kecemasan sosial” berjalan dengan baik. Sebelum ditutup, konselor memberikan semangat kepada konseli untuk

mengerjakan pekerjaan rumah yang harus dilakukan untuk mengetahui kecemasan sosial sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya. (pertemuan II cara mengurangi kecemasan sosial). Terdapat tiga orang konseli yang terlihat mengantuk ketika peneliti memfasilitasi untuk mengerjakan *worksheet*. Rasa mengantuk yang disebabkan karena belum adanya kesadaran para konseli untuk menjalankan perjanjian yang telah disepakati konseli. Hambatan yang terjadi pada pertemuan ini adalah peneliti kesulitan untuk membaurkan konseli karena konseli terdiri dari beberapa kelas yang berbeda. Upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk mengatasi masalah keangunggan adalah memberikan permainan disela-sela waktu ketika melakukan konseling yang melibatkan seluruh konseli untuk berinteraksi sehingga antara konseli yang satu dengan yang lain dapat bersatu dan suasana konseling menjadi kondusif dan setiap pertemuan dapat berjalan dengan lancar.

Secara keseluruhan pertemuan pertama berjalan dengan baik sesuai dengan RPLBK yang direncanakan. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif berjalan dengan cukup baik terlihat dari konseli mampu mengidentifikasi situasi yang membuat konseli mengetahui kecemasan sosial. Namun, beberapa konseli mengalami kesulitan dalam melakukan identifikasi situasi. Pada tahapan memonitor pikiran-pikiran negatif yang muncul dan mampu mengidentifikasi melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, perasaan, dan kecenderungan tindakan yang dilakukan kedalam lembar kerja pertemuan pertama (kecemasan sosial). Pada tahapan konseling pikiran negatif berjalan dengan lancar.

Pertemuan II

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 27 februari 2018 yang dihadiri 10 konseli. Konseli yang hadir adalah R1, R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8, R9, dan R10. Konselor membuka kegiatan yel-yel "*bagaimana kabar hari ini?*", kemudian konseli menjawab "*Alhamdulillah baik, bu!*". Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan pada pertemuan ini direfleksikan sebagai berikut. Pada tahap identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah mengerjakan pekerjaan rumah kecemasan sosial. R4 menyatakan belum bisa memahami tentang kecemasan sosial. Namun, sebagai konseli mampu untuk menuliskan situasi kecemasan sosial, pikiran yang muncul, perasaan, kecenderungan tindakan, dan menuliskan pikiran baru dalam situasi tersebut.

Langkah pertama menunjukan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinan yang rasional dan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

Langkah kedua membawa klien ketahapan kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak, terapi tidak cukup hanya menunjukan pada klien bahwa klien memiliki proses yang tidak logis.

Langkah ketiga berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar klien dapat berubah fikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

Langkah keempat adalah menentang klien untuk mengembangkan filosofi kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak fikiran-fikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

Kegiatan pada pertemuan kedua direfleksikan sebagai berikut. Pada tahap identifikasi pikiran- pikiran negatif, konselor membuka sesi "cara mengurangi kecemasan sosial" dengan menanyakan konseli tentang cara mengurangi kecemasan, masalah yang ditimbulkan dan keterkaitannya dengan perilaku. Dua orang siswa menjawab "ya". R1 mengatakan bahwa cara mengurangi kecemasan yaitu fokus dan tetap percaya diri pada situasi yang dihadapi. R10 mengatakan bahwa cara mengurangi kecemasan yaitu bulatkan tekad, melatih diri pada cermin, gerakkan tubuh pada saat melakukan interaksi.

Pada tahap konseling dengan pikiran negatif, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulispada lembar kerja sesi dua. Semua konseli mengubah pikiran negatif dalam cara berpikir tentang cara mengurangi kecemasan sosial. Setelah konseli selesai mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran positif, konselor memberikan keyakinan bahwa konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk mengetahui cara mengurangi kecemasan sosial.

Kegiatan pengendapan informasi "cara mengurangi kecemasan sosial" direfleksikan sebagai berikut. Konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah konseli menulis di lembar kerja sesi kedua (cara mengurangi kecemasan sosial).

Beberapa konseli masih merasa kebingungan cara menuliskan mengurangi kecemasan sosial atau belum bisa menemukan memahami tentang cara mengurangi kecemasan sosial.

Konselor menyuruh seorang siswa yang sudah mengerjakan *homework* untuk membacakan pekerjaan rumah yang sudah di tulis didepan kelas. Kegiatan dilakukan supaya konseli yang lain, khususnya yang belum mengerjakan *homework* dapat bangkit semangat dan keinginannya untuk mengidentifikasi cara mengurangi kecemasan sosial dan menuliskan dilembar kerja yang telah dibagiakan.

Kegiatan sesi pengendalian informasi “Cara Mengurangi Kecemasan Sosial” ditutup dengan doa bersama secara keseluruhan sesi pengendalian informasi “Cara Mengurangi Kecemasan Sosial” berjalan dengan baik. Sebel;um ditutup, konselor memberikan semangat kepada konseli untuk mengerjakan pekerjaan rumah yang harus dilakukan untuk mengetahui cara mengurangi kecemasan sosial sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan III *Control Your Self*).

Secara keseluruhan sesi kedua berjalan dengan baik sesuai dengan RPLBK yang direncanakan. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif berjalan dengan cukup baik terlihat dari konseli mampu mengidentifikasi situasi yang membuat konseli mengetahui kecemasan sosial. Namun, beberapa konseli mengalami kesulitan dalam melakukan identifikasi situasi. Pada tahapan memonitor pikiran-pikiran negatif yang muncul dan mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dan mampu melakukan perekan pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, perasaan, dan kecenderungan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi dua

(Cara Mengurangi Kecemasan Sosial). Pada tahapan konseling pikiran negatif berjalan dengan baik.

Pertemuan III

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 03 maret 2018 dihadiri oleh 10 rang konseli. Konseli yang hadir adalah R1, R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8, R9, R10. Konselor membuka acara dengan yel-yel “*bagaimana kabarnya hari ini?*”, kemudian menjawab “*Alhamdulillah baik, bu!*”. Sambil menggerakkan anggota badannya, suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan pertemuan ketiga direfleksikan sebagai berikut. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah mengerjakan pekerjaan rumah pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku kecemasan. R6 mmenjawab “*saya merasa biasa-biasa saja, bu!*” Belum ada efek apa-apa. R9 menjawab “*kalau saya merasa lebih bisa mengendalikan diri*”.

Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan pertemuan “*Control Your Self*” (emosi) adalah supaya konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa keberanian sebagai hal yang lebih realistis agar mampu mengendalikan kecemasan yang di miliki dengan cara yang mengarah pada tindakan positif. Konselor menanyakan “*Apakah kalian pernah khawatir?*”. Serentak semua konseli menjawab “*Pernah, Bu*”. Konselor merespon “*Apa yang dilakukan ketika kalian khawatir?*”. Ada tiga orang konseli yang menjawab: R8 menjawab “*Takut*”. R5 menjawab “*tergesa-gesa saat berbicara*”. Dan R3 menjawab “*Gugup*”.

Selanjutnya pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan, konselor bersama konseli berdiskusi dalam memahami manifestasi kecemasan terhadap diri sendiri. Konselor terlebih dahulu bertanya situasi yang mendorong rasa khawatir konseli dan keterkaitannya terhadap perilaku kecemasan sosial. R1 menyatakan “*Ketika di suruh mengerjakan soal di papan tulis*”. R5 menyatakan “*Ketika melakukan diskusi kelompok*”. Setelah itu konseli melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, perasaan, dan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja 3 (*Control Your Self*) emosi.

Pada tahapan konseling pikiran negatif, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah perasaan-perasaan negatif menjadi positif yang dituliskan pada lembar kerja 3. Semua konseli mengubah perasaan negatif dalam situasi yang telah ditentukan sehingga konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa keberanian sebagai hal yang lebih realistis agar mampu mengendalikan kecemasan dengan cara yang mengarah pada tindakan positif. Setelah konseli selesai mengubah perasaan-perasaan negatif menjadi perasaan positif, konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan perasaan positif sehingga konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa keberanian sebagai hal yang realistis agar mampu mengendalikan rasa khawatir dengan cara yang mengarah pada tindakan positif sesuai dengan yang telah dituliskan pada lembar kerja.

Langkah pertama menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien harus telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus belajar

memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

Langkah kedua membawa klien ketahapan kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak, terapi tidak cukup hanya menunjukkan pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis.

Langkah ketiga berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar klien dapat berubah pikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

Langkah keempat adalah menantang klien untuk mengembangkan filosofi kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah menolak menolak pikiran-pikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

Kegiatan pengendapan informasi “*Control Your Self (emosi)*” direfleksikan sebagai berikut. Konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah konseli menuliskan dilembar 3 (*Control Your Self*) supaya konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa keberanian sebagai hal yang lebih realistis dan mampu mengendalikan kecemasan dengan cara yang megarah pada tindakan positif. R2 menjawab “*setelah menulis lembar kerja, saya bertekad untuk selalu berpikir sesuai dengan apa yang saya tulis. Memang terasa sulit Bu, mungkin karena saya belum terbiasa untuk berpikir baru setelah yang ditulis dilembar kerja ya. Tapi saya pasti bisa*”. Menyimak jawaban yang

dilontarkan oleh R2, konselor merespon “*memang terasa sulit, tetapi jika kalian terus-menerus berusaha untuk melakukannya kalian akan terbiasa. Semangat untuk berubah*”.

Selanjutnya konselor bertanya “*apakah kalian sudah mencoba mengerjakan pekerjaan rumah sesi Control Your Self (emosi) sesuai dengan teknik yang diajarkan kemarin?*”. Tiga orang sudah mengerjakan pekerjaan rumah, yaitu R1, R2, dan R3. Beberapa konseli masih belum dapat menemukan dan mengidentifikasi rasa keberanian sebagai hal yang lebih realistis dan mampu mengendalikan kecemasan dengan cara yang mengarah pada tindakan positif yang mendorong konseli terhadap kecemasan tersebut.

Pelaksanaan pertemuan ketiga berjalan lebih lama dari pertemuan sebelumnya karna konseli yang sudah saling kenal dan sering ngobrol disela-sela konseling. Hambatan pada pertemuan ini adalah kondisi yang sulit dikendalikan karna konseli ribut dan sering keluar masuk ruangan, membuat konseli lain merasa terganggu.

Secara keseluruhan pertemuan ketiga ini berjalan dengan baik sesuai dengan RPLBK yang direncanakan. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif berjalan dengan cukup baik terlihat dari konseli mampu mengidentifikasi situasi yang menimbulkan rasa keberanian dan keterkaitannya dengan perilaku kecemasan. Pada tahap memonitor pikiran dan perasaan berjalan dengan baik. Konseli mampu mengidentifikasi perasaan negatif yang muncul dan mampu melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, perasaan, dan tindakan yang dilakukan dalam lembar kerja 3 (*Control Your Self*) sesi emosi. Pada tahap konseling pikiran negatif berjalan dengan lancar, konseli mampu mengubah perasaan negatif dalam situasi yang menimbulkan rasa keberanian dalam keterkaitannya dengan perilaku kecemasan.

Pertemuan IV

Pertemuan keempat dilaksanakan tanggal 7 maret 2018 dihadiri oleh 10 orang konseli. Konseli yang hadir adalah R1, R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8, R9, dan R10. Konseli membuka kegiatan dengan yel-yel *“bagaimana kabarnya hari ini?”*, kemudian konseli menjawab *“Alhamdulillah baik, bu”*. Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah yel-yel.

Kegiatan pertemuan keempat derefleksikan sebagai berikut. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor menanyakan *“apakah kalian sudah mengisi pekerjaan rumah yang kemarin dibahas?”* ada tiga orang konseli yang menjawab sebagai berikut: R4 berkata *“saya sudah, bu”*. R5 berkata *“saya belum, bu. Soalnya saya belum menemukan situasinya”*. R6 berkata *“saya sudah, bu. Lumayan saya sudah bisa terus lebih baik, bu”* konselor merespon *“ok, Ibu yakin latih yang sedang kalian jalani sekarang akan mendatangkan manfaat bagi kalian sendiri”*.

Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan pertemuan tersebut *“stop blaming other”* (teman sebaya) adalah supaya konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap kurang percaya diri pada pergaulan dalam perilaku kecemasan sosial. Konselor membuka pertemuan dengan menanyakan *“pernahkan kalian merasa tidak percaya diri ketika kalian berada dalam sebuah pergaulan terkhususnya pada saat kalian ingin berbicara atau berpendapat namun kalian gugup dan malahan berkeringat dingin?”*. Seluruh konseli secara serentak menjawab *“pernah, bu!”*. Konselor merespon *“biasanya dalam situasi seperti apa kalian merasa seperti itu?”*. R8 menjawab *“pada saat diskusi belajar kelompok, mengerjakan tugas didepan kelas, dll”*.

Pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan, konselor bersama konseli berdiskusi tentang fenomena perilaku kecemasan sosial terutama kurangnya percaya diri. Kemudian konselor bertanya lebih lanjut kepada konseli “*apa yang kalian pikirkan pada saat situasi seperti itu?*”. R8 menjawab “*takut salah, ditertawai dan merasa malu*”. Konselor merespon “*tapi ada pendapat atau jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang kalian sudah dari teman atau sama siapapun lawan bicara kalian*”. R5 menjawab “*ya, bu*”.

4. Efektivitas Konseling Kelompok *Rasional Emotif Behavior Terapi* Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa

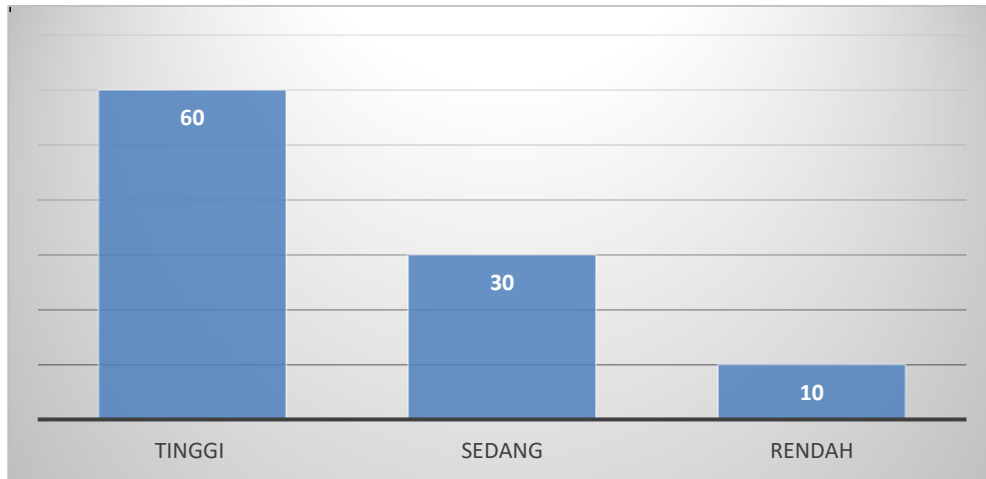
Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mereduksi kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia, berikut akan di uraikan terlebih dahulu tingkat kecemasan sosial siswa yang menjadi sampel penelitian dari populasi yang di ambil secara acak yaitu sebanyak 10 siswa dengan kriteria 6 orang dalam kategori tinggi ,3 orang dalam kategori sedang dan 1 orang dalam kategori rendah sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok (*Treatment*). Adapun penyajiannya dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut

Tabel 4.3
Hasil *Pre-Test* Kecemasan sosial Siswa Kelas XI S
MA Negeri 2 Tomia

Kategori	Rentang	frekuensi	Persentase(%)
Tinggi	$X \geq 153$	6	60%
Sedang	$111 \leq X < 153$	3	30%
Rendah	$X \leq 111$	1	10%

Jumlah	10	100%
---------------	----	------

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa ada 10 siswa yang akan mendapatkan layanan konseling kelompok diantaranya 6 (60%) siswa berada pada kategori tinggi, 3 (30%) siswa berada pada kategori sedang dan 1 (10%) siswa berada pada kategori rendah yang di ambil dari pengambilan sampel secara acak. Untuk lebih jelasnya di lihat pada gambar 4.5 di bawah ini :



Gambar 4.4

Hasil *Pre-Test* Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia

Sesudah diberikan perlakuan yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok selama 4 kali pertemuan kepada 10 siswa yang diambil menjadi sampel penelitian yang sebelumnya dengan hasil *pre-test* dalam kategori tinggi, 3 dalam kategori sedang dan 1 kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan kemudian dilaksanakan *post-test* untuk mengetahui penurunan kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia. Hasil yang diperoleh dari *post-test* di sajikan dalam bentuk tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4

Hasil *Post-Test* Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia

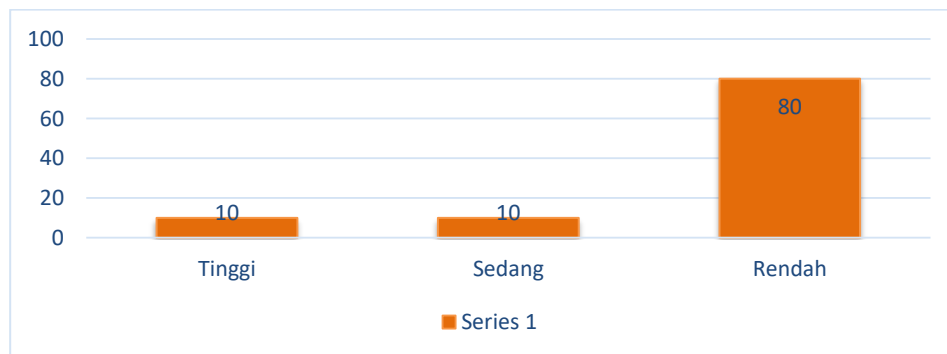
Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase %
Tinggi	≥ 153	1	10 %
Sedang	$111 \leq X < 153$	1	10 %
Rendah	$X \leq 111$	8	80 %

Jumlah	10	100%
---------------	-----------	-------------

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan sebanyak 1 responden (10%) memiliki kecemasan sosial pada kategori tinggi dengan rentang jumlah kecemasan sosial yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak memiliki kecemasan sosial yang dipengaruhi oleh pengaruh Motorik. Selain dipengaruhi oleh pengaruh Motorik, siswa juga dipengaruhi oleh pengaruh Kognitif. Siswa merasa khawatir segala macam masalah yang mungkin terjadi.

Selanjutnya kecemasan sosial remaja yang berada pada rentang sedang sebanyak 1 responden (10%) siswa yang tidak memiliki kecemasan sosial pada kategori sedang dengan rentang jumlah kecemasan perhari, waktu kecemasan setiap hari, siswa dipengaruhi oleh pengaruh Motorik, yaitu siswa juga dipengaruhi oleh pengaruh gejala fisik yakni jantung berdebar, berkeringat, pingsan.

Sebanyak 8 responden atau (80%) siswa tidak memiliki kecemasan sosial pada kategori rendah dengan rentang jumlah kecemasan sosial perhari. Waktu kecemasan sosial ketika sedang melakukan aktivitas mengerjakan pekerjaan rumah (PR), mengerjakan tugas kelompok bersama teman-teman, nongkrong dengan teman. Kecemasan sosial pada siswa yang berkategori rendah dipengaruhi oleh pengaruh tingkah laku. Untuk lebih jelasnya di lihat pada gambar 4.5 di bawah ini :



Gambar 4.5
Hasil *Pos-Test* Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia

5. Perbandingan Hasil Perhitungan *Pre-Test* Dan *Pos-Test*

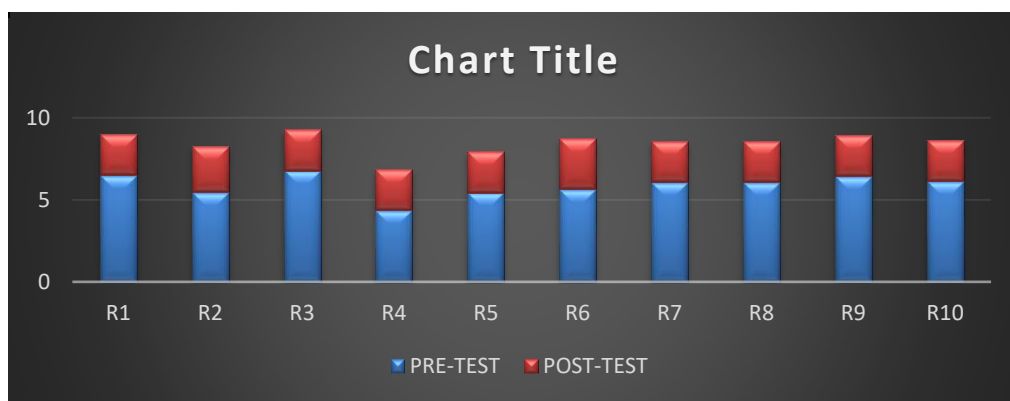
Adapun perbedaan tingkat kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok pada 10 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5
Perbandingan Pre-Test dan Post-Test Kecemasan Sosial

Responden	Pre-Test		Post-Test		Penurunan	
	Σ	%	Σ	%	Skor	%
R1	179	6.48	69	2.5	110	3.98
R2	151	5.47	77	2.79	74	2.68
R3	187	6.77	69	2.5	118	4.27
R4	121	4.38	69	2.5	52	1.88
R5	150	5.43	69	2.5	81	2.63
R6	156	5.65	85	3.08	71	2.57
R7	168	6.08	69	2.5	99	3.58
R8	168	6.08	69	2.5	99	3.58
R9	178	6.45	69	2.5	109	3.95
R10	169	6.12	69	2.5	100	3.62
Rata-rata	1627: 10	58.91:10=	1098: 10	25.87 : 10	913	32.74
N=10	=162.7	5.891	=109.8	= 2.587		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 4 (empat) aspek mengalami penurunan yang signifikan, yaitu pada responden 1 pada kelompok *Pre-Test* mencapai skor 6.48, sedangkan responden 1 pada kelompok *Post-Test* sebesar 2.5, selanjutnya responden 2 untuk pada kelompok *Pre-Test* mencapai skor 5.47 sedangkan responden 2 pada kelompok *Post-Test* sebesar 2.79, responden 3 untuk pada kelompok *Pre-Test* mencapai skor 6.77 sedangkan responden 3 kelompok *Post-Test* sebesar 2.5, responden 4 untuk

kelompok *Pre-Test* mencapai skor 4.38 dan responden 4 pada kelompok *Post-Test* sebesar 2.5, responden 5 untuk kelompok *Pre-Test* memperoleh capaian 5.43 dan kelompok *Post-Test* 2.5, responden 6 untuk kelompok *Pre-Test* sebesar skor 5.65 dan kelompok *Post-Test* memperoleh capaian 3.08, responden 7 untuk kelompok *Pre-Test* memperoleh capaian skor 6.08 dan untuk kelompok *Post-Test* 2.5, responden 8 untuk kelompok *Pre-Test* memperoleh capaian skor 6.08 dan untuk kelompok *Post-Test* 2.5, responden 9 untuk kelompok *Pre-Test* memperoleh capaian skor 6.45 dan untuk kelompok *Post-Test* 2.5, dan terakhir responden 10 untuk kelompok *Pre-Test* memperoleh capaian skor 6.12 dan untuk kelompok *Post-Test* sebesar 2.5. Hal ini menunjukkan secara keseluruhan teknik *rasional emotif behavior terapi* efektif mereduksi kecemasan social siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia.



Gambar 4.6
Perbandingan Pre-Test Dan Post-Test Kecemasan Sosial Siswa

6. Analisis Konseling Kelompok *Rasional Emotif Behavior Terapi* Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia

Penyelenggaraan layanan konseling kelompok melalui *teknik rasional emotif behavior terapi* yang bertujuan untuk mereduksi kecemasan social siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia. Adapun pengujian efektivitas layanan konseling kelompok melalui teknik *rasional emotif behavior terapi* dengan cara menghitung normalitas data yang dilakukan dengan *statistic uji z kolmogrow smirnov test* ($p > 0,05$) melalui bantuan SPSS 16.0.

Hasil uji normalitas data sebelum (*pre test*) dan sesudah (*pos test*), tampak di lihat pada table 4.6 adaalah sebagai berikut :

Tabel 4.6
Uji Normalitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rasional Emotif
Behavior Terapi Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2
Tomia Data Sebelum (*Pre Test*) Dan Sesudah (*Pos Test*)

Tahap	Z	Nilai P	Keterangan
<i>Pre Test</i>	0.269	0.815	Normal
<i>Pos Test</i>	0.307	0.798	Normal

Tabel 4.6 di atas memperlihatkan semua data kecemasan sosial baik Sebelum (*Pre Test*) Dan Sesudah (*Pos Test*) berdistribusi normal karena nilai $P > 0,05$. Dasar pengambilan keputusan di dasarkan pada nilai probabilitas (*Asymptotic Significance*), yaitu :

- a. Jika probabilitas $>0,05$ maka data yang di gunakan berdistribusi normal
- b. Jika probabilitas $<0,05$ maka data yang di gunakan tidak berdistribusi normal

Data yang mempunyai distribusi normal berarti mempunyai sebaran yang normal dan di anggap mampu mewakili populasi.

Berikutnya uji homogenitas yaitu untuk menilai apakah data hasil penelitian dari sebelum (*Pre Test*) Dan Sesudah (*Pos Test*) yang diteliti memiliki varians yang sama atau tidak. Jika data memiliki varians yang cenderung sama (homogen), maka sampel tersebut berasal dari populasi yang sama atau seragam. Menguji homogenitas varians data gain dari sebelum (*Pre Test*) Dan Sesudah (*Pos Test*) ($p > 0,05$) dengan menggunakan *software* bantuan SPSS 16.0.

Tabel 4.7
Uji Homogenitas Varians Data Gain

Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket
<i>Pre-tes dan Pos-test</i>	9.072	1	24	0.04	Homogen

Langkah selanjutnya adalah menghitung uji t independent gain sebelum (*Pre Test*) Dan Sesudah (*Pos Test*), di mana uji t merupakan salah satu uji yang di gunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan dari dua buah mean sampel (dua variabel yang di komparasikan). Perhitungan uji t independent gain

tersebut di lakukan dengan menggunakan *software SPSS 16.0*. Tabel 4.8 berikut menggambarkan hasil uji t.

Tabel 4.8

Hasil Uji t Independet Data Gain Sebelum (*Pre Test*) Dan Sesudah (*Pos Test*)

Kecemasan Social		N	Mean	Std. Deviation	Perbedaan Mean	Harga t	Nilai P	Ket
Data	Pre-Test	10	141.69	43.225	41.077	3.149	.004	Signifikan
	Post-Test	10	100.62	18.532	41.077			

Tabel 4.8 di atas terlihat bahwa secara keseluruhan kecemasan sosial remaja mengalami penurunan yang signifikan setelah mendapatkan konseling kelompok melalui teknik *rasional emotif behavior terapi* karena memiliki nilai P (sig), < 0,05. hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok melalui teknik *rational emotif behavior terapi* dapat mereduksi kecemasan sosial siswa.

Tabel 4.9

Hasil Uji t Independet Data Gain Setiap Aspek Sebelum (*Pre Test*) Dan Sesudah (*Pos Test*)

Data	Kecemasan Sosial	N	Mean	Std Deviation	Perbedaan Mean	Nilai p	Ket
Aspek 1	Pre-test	10	9.15	3.338	3.385	.002	Signifikan
	Post-test	10	5.77	1.363	3.385		
Aspek 2	Pre-test	10	59.38	18.892	20.615	.001	Signifikan
	Post-test	10	38.77	6.340	20.615		
Aspek 3	Pre-test	10	29.77	8.767	7.308	.003	Signifikan
	Post-test	10	22.46	5.060	7.308		
Aspek 4	Pre-test	10	43.69	13.288	10.462	.002	Signifikan
	Post-test	10	33.23	6.392	10.462		

Pada table 4.9 di atas tampak bahwa setelah memperoleh perlakuan melalui konseling kelompok dengan menggunakan teknik *rasional emotif behavior terapi* terdapat perbedaan rata-rata Sebelum (*Pre Test*) Dan Sesudah (*Pos Test*). Pada aspek 1 (Kognitif) mengalami penurunan yang signifikan artinya konseling kelompok melalui teknik *rasional emotif behavior terapi* efektif mereduksi kecemasan social siswa. Pada aspek 2 (Afektif) juga mengalami penurunan yang signifikan artinya konseling kelompok melalui teknik *rasional emotif behavior terapi* efektif mereduksi kecemasan sosial siswa. Pada aspek 3 (Perilaku) juga mengalami penurunan yang signifikan artinya konseling kelompok melalui teknik *rasional emotif behavior terapi* efektif mereduksi kecemasan social siswa. Pada aspek 4 (Fisiologis) mengalami penurunan yang signifikan.

Secara keseluruhan, dapat di simpulkan bahwa setelah mendapatkan perlakuan dalam bentuk konseling kelompok, kecemasan sosial siswa mengalami penurunan yang sangat signifikan di banding dengan sebelum mendapatkan perlakuan dalam bentuk konseling kelompok melalui teknik *rasional emotif behavior terapi*.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian penurunan kecemasan sosial remaja kelas XI SMA Negeri 2 Tomia melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *rasional emotif behavior terapi*, terdapat hasil bahwa perilaku kecemasan sosial dapat menurun melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *rasional emotif behavior terapi*. Layanan konseling kelompok ini dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan. Pelaksanaan layanan konseling kelompok diikuti oleh 13 anggota kelompok dan peneliti sebagai pemimpin kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan aspek tertinggi yang menyebabkan perilaku kecemasan sosial adalah aspek kognitif yang berasal dari jumlah kecemasan sosial yang mengalami, dan aspek kecemasan sosial dalam kehidupan sehari-hari yang berasal dari pengaruh psikologis.

Secara umum hasil penelitian menunjukan bahwa kecemasan sosial remaja kelas XI SMA Negeri 2 Tomia yang berada dalam kategori tinggi 9 siswa dengan presentase

(69%), 1 siswa berada pada kategori sedang dengan presentase (8%), dan 3 siswa berada pada kategori rendah dengan presentase (23%). Jadi secara umum masih memerlukan konseling kearah pencapaian tingkat kecemasan sosial yang maksimal (rendah).

Jadi, Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis (Durand, 2006: 34).

Menurut Richards (2006: 23) Kecemasan sosial adalah takut akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang dapat secara otomatis membawa merasa sadar diri, pertimbangan, evaluasi, dan kritik. Bersamaan dengan definisi di atas Richard juga mengemukakan kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong kearah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Kecemasan sosial merupakan suatu keadaan yang tertekan ketika bertemu dan berbicara dengan orang lain.

Menurut Durand (2006: 44) ada tiga jalur kecemasan sosial yaitu:

- a. Seorang dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial. Eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, mungkin tidak dapat dikontrol dan dengan demikian akan mempertinggi kerentanan individu. Ketika mengalami stres, kecemasan dan perhatian yang difokuskan pada diri sendiri dapat

meningkat sampai ketitik yang mengganggu kinerja, bahkan disertai oleh adanya alarm (serangan panik).

- b. Ketika dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tak terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan (dikondisikan) dengan stimulus-stimulus sosial. Individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami alarm (serangan panik) lain (yang dipelajari) ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip.
- c. Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial ril yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit di masa kanak-kanak. Masa remaja awal biasanya antara umur 12 sampai 15 tahun adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan brutal dari teman-teman sebayanya yang berusaha menanamkan dominasi mereka. Pengalaman ini dapat menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di dalam situasi-situasi sosial di masa mendatang.

Ingman (Ingman, 2009) mengemukakan simtom kecemasan sosial dapat di ekspresikan dalam beberapa cara yaitu:

- 1. Simtom Fisik
 - a) Keringat yang berlebihan
 - b) Detak jantung yang berdebar-debar
 - c) Wajah memerah
 - d) Bergetar
 - e) Sakit perut
 - f) Mati rasa

- g) Pusing
- 2. Simtom Tingkah Laku
 - a. Tidak berani/sedikit melakukan kontak mata
 - b) Penundaan
 - c) Cara bicara tidak lancar
 - d) Gelisah
 - e) Menolak interaksi sosial
- 3. Simtom Kognitif
 - a) Kesadaran diri yang tinggi
 - b) Merasa dirinya dilihat dan dievaluasi oleh orang lain
 - c) Kewaspadaan yang berlebihan
 - d) Berpikir merendahkan diri sendiri

Kecemasan sosial adalah perasaan tidak nyaman dalam kehadiran orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu, yang ditandai dengan kejanggalan atau ketakutan, hambatan, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial (Dayakisni dan Hudainah, 2009). Brecht (dalam Nainggolan, 2011) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karna kekhawatiran akan mendapat penilaian atau bahkan evaluasi dari orang lain, tetapi akan merasa baik ketika sedang sendirian.

Gillian Butler (2008: 9-10) mengungkapkan empat ciri-ciri dan efek dari orang yang mengalami kecemasan sosial yaitu ciri kognitif, prilaku, respon tubuh, dan emosi. Ciri kognitif yang dialami siswa yang mengalami kecemasan sosial yaitu (a) mengkhawatirkan apa yang orang pikirkan, (b) sulit untuk berkonsentrasi dan selalu mengingat apa yang orang lain katakan, (c) fokus terhadap diri sendiri sangat berhati-hati

dengan apa yang akan dikatakan dan dilakukan, (d) selalu berpikir tentang kesalahan yang mungkin akan dilakukan, (e) selalu berpikir tentang kesalahan yang telah dilakukan, dan (f) pikiran menjadi kosong, menjadi bingung untuk mengatakan sesuatu.

Kecemasan sosial adalah bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Dengan demikian, orang-orang yang menderita kecemasan sosial menghindari orang-orang karena takut dikritik, seperti berbicara atau menampilkan diri di depan umum, makan di depan umum, menggunakan kamar kecil umum atau melakukan kegiatan-kegiatan lain di depan umum yang dapat menimbulkan kecemasan yang hebat. Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja (Semiun, 2006: 12).

Kecemasan sosial diartikan sebagai ketakutan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong kearah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja. Adanya faktor yang melatarbelakangi kecemasan sosial pada remaja, salah satunya adalah konsep diri. Berdasarkan hasil analisis diketahui ada hubungan yang signifikan secara statistik antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja yang berarti masih terdapat 70% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial selain konsep diri.

Berdasarkan teori, secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial kelas XI SMA Negeri 2 Tomia menunjukkan 9 siswa (69%) berada pada kategori tinggi (tidak baik), 1 siswa (8%) berada pada kategori sedang (baik), dan 3 siswa (23%) berada pada kategori rendah (cukup baik). Jadi secara umum siswa masih memerlukan konseling kearah pencapaian tingkat pemahaman akan dampak buruk perilaku kecemasan sosial. Dari penelitian tersebut terlihat rata-rata siswa belum mampu atau belum mencapai tingkatan yang terbaik dalam merespon aspek perilaku kecemasan sosial siswa yang sesuai dengan yang diharapkan.

Setelah peneliti melakukan konseling kelompok, peneliti mengadakan post-test kepada anggota yang mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *rasional emotif behavior terapi*. Adapun persentase rata-rata tingkat dari siswa yang mengalami kecemasan sosial dari hasil *pre- test* tersebut sebesar 49.81% yang berada pada tingkat kecemasan yang tinggi sedangkan pada saat *post-test* sebesar 35.02%. Jumlah tersebut mengalami persentase penurunan rata-rata sebesar 14.79%.

Sedangkan pada aspek kognitif pada *pre-test* memperoleh persentase 3.22% menggambarkan adanya selisi 1.19% dari hasil *post-test* sebesar 2.03% yang berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa secara umum siswa telah memiliki perubahan yang baik.

Pencapaian pada aspek afektif pada *pre-test* memperoleh persentase 20.9% menggambarkan adanya selisi 7.25% dari hasil *post-test* sebesar 13.65% yang ada pada kategori tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa secara umum siswa telah mengalami keafektifan dengan baik.

Pencapaian pada aspek perilaku pada *post-test* memperoleh persentase 10.47% menggambarkan adanya selisi 2.57% dari hasil *post-test* sebesar 7.9% yang berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa secara umum siswa telah memiliki perubahan perilaku yang baik.

Pencapaian pada aspek fisiologis pada *pre-test* memperoleh persentase 15.06% menggambarkan adanya selisi 3.62% dari hasil *post-test* sebesar 11.44% yang berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa secara umum siswa telah memiliki perubahan yang secara fisiologis dengan baik.

Tentunya hal ini menunjukkan bahwa perilaku kecemasan sosial siswa dapat menurunkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *rasional emotif behavior terapi*. Selain itu dapat mengetahui apakah efektivitas layanan konseling kelompok dalam teknik *rasional emotif behavior terapi* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa, benar-benar bisa mereduksi atau mengurangi melalui layanan konseling kelompok yaitu dengan menggunakan teknik analisis uji komparatif dengan rumus uji t independen menggunakan bantuan program SPSS for Windows 16.0 menunjukkan bahwa nilai $P = 0.004$ maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *rasional emotif behavior terapi* efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa.

Berdasarkan data hasil penelitian secara keseluruhan terjadi penurunan skor perilaku kecemasan sosial sebesar 14.79%. Yang mana skor presentase kecemasan sosial sebelum mengikuti konseling kelompok melalui konseling kelompok dengan teknik *rasional emotif behavior terapi* sebesar 49.81% dan skor perilaku kecemasan sosial siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *rasional emotif behavior terapi* sebesar 35.02%.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Konseling kelompok di SMA Negeri 2 Tomia telah berjalan dengan lancar dengan penuh keakraban. Hal ini ditunjukkan dengan keaktifan dan antusias siswa dalam mengikuti kegiatan pengisian angket. Gambaran umum penelitian menunjukkan bahwa perilaku kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia yang berada dalam kategori tinggi 9 siswa dengan presentase (69%), 1 siswa berada di kategori sedang dengan presentase (8%), dan 3 siswa berada pada kategori rendah dengan presentase (23%) belum maksimal dari 25 siswa.
2. Perilaku kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia dimana sebelum melakukan layanan konseling kelompok yang memiliki kategori tinggi sebanyak 9 orang siswa dalam persentase 69% sedangkan kategori sedang 1 orang siswa dalam persentase 8%, baik ditinjau dari aspek kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis, selanjutnya setelah mendapatkan layanan konseling kelompok kecemasan sosial siswa menurun pada kategori rendah dengan presentase 80% atau sebanyak 8 orang yang menurun baik ditinjau dari aspek kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis yang signifikan.
3. Layanan konseling kelompok efektif menurunkan perilaku kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia Tahun ajaran 2017/2018 hal tersebut dapat dibuktikan dengan menunjukkan bahwa perilaku kecemasan sosial dapat dikurangi melalui layanan konseling kelompok.

konseling kelompok dapat mereduksi perilaku kecemasan sosial siswa, dengan menggunakan teknik analisis uji kompratif dengan rumus uji *t independent* menggunakan bantuan program *SPSS for Windows 17* menunjukkan bahwa nilai $P=0,004$ maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif dalam mereduksi kecemasan sosial siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan agar memberikan jam masuk kelas kepada guru pembimbing agar dapat memberikan layanan konseling kelompok ataupun layanan bimbingan konseling lainnya.

2. Bagi Konselor

Konselor dapat menggunakan teknik *Rasional Emotif Behavior Terapi* untuk mereduksi perilaku kecemasan sosial siswa dan diharapkan dapat membantu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi perilaku kecemasan sosial. Konselor diharapkan dapat memantau atau memberikan penguatan kepada konseli yang telah mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik *Rasional Emotif Behavior Terapi* untuk mereduksi perilaku kecemasan sosial.

3. Bagi Siswa

Agar lebih mengenal lagi layanan konseling kelompok karena dilihat dari proses penelitian siswa antusias dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan

teknik *Rasional Emotif Behavior Terapi*, ini diharapkan siswa dapat mereduksi perilaku kecemasan sosialnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson,Rita. 2003. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga
- Arikunto,S. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar. *Alat Ukur Psikologis*. Revisi. Jakarta. Rineka Cipta. [Online]Wordpress.com/prosedur penelitian. Di akses tanggal 20 Oktober 2017.
- Durand, V Mark. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: PustakaPelajar.

- Farozin, Muh. 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMA*. Jakarta. [Online]. Tersedia: <http://www.HSBKI.or.id>. [3 juni 2017].
- Gunarsa, Singgih D. 2005. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK GunungMulia.
- Herabadi, Astrid Gisela. 2007. Hubungan antar kebiasaan berpikir negative tentang tubuh dengan body esteem dan harga diri. Jurnal: Fakultas Psikologi Atmajaya Jakarta.
- Hurlock, Elisabeth 1994. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Komalasari, Gantinadkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Mappiare, Andi. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo
- Martin, Gery. 2002, *Behavior Modification*. Prentice-hall International Editions.
- Nurihsan, A. Juntika. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Prayitno, dkk. 2003. *Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Depdiknas.
- Richards, Thomas A. 2006. *What is Social Anxiety*.
- Ridwan. 2006. *Prosedur Penelitian*. Revisi. Jakarta. Rineka Cipta. [Online] Wordpress.com/prosedur penelitian. Diakses tanggal 20 Oktober 2017.
- Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyarini, Mohammad Jauhar. 2014. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Steinberg, Laurence. 2002. *Perkembangan Anak*. Edisi Kedua. Jakarta: Erlangga. Willis, Sofyan. 2005. "Memahami Perkembangan Remaja", dalam *Pendidikan dan Konseling di Era Global*. Bandung: Rizqi Press.
- Yusuf, Syamsu. Nani M. Sugandhi. 2012. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN 1

**MATRIKS PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK RASIONAL EMOTIF
BEHAVIOR THERAPI UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL SISWA KELAS XI
SMA NEGERI 2 TOMIA KABUPATEN WAKATOBI**

Sesi	Tanggal, bulan dan tahun	Hal yang dilakukan	Waktu
1	Februari 2018	Pre-Test (pemberian skala kecemasan sosial)	1 × 45
2	Februari 2018	Pemberian layanan konseling kelompok (Ciri-ciri kecemasan sosial)	1 × 45
3	Februari 2018	Pemberian layanan konseling kelompok (penyebab kecemasan sosial)	1 × 45
4	MARET 2018	Pemberian layanan konseling kelompok (Control Your Self) Emosi. Konseli memiliki kemampuan untuk Menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif	1 × 45

LAMPIRAN 2

Kisi-Kisi Instrumen Perilaku Merokok

No	Aspek	Indicator Perilaku	Pernyataan
1.	Kognitif	Jumlah kecemasan sosial	1. Saya berfikir orang lain menganggap saya aneh 2. Saya berfikir saya memiliki kemampuan yang sama dengan yang lain(F) 3. Saya berfikir orang lain tidak menyukai saya (F) 4. Saya merasa cemas saat orang lain memperhatikan saya (F) 5. Saya berfikir saya lebih enak menyendiri (U)
2.	Afektif	Pengalaman sosial	6. Saya merasa senang saat orang lain mendengarkan penjelasan saya(F) 7. Saya merasa tidak nyaman berada di lingkungan baru(F) 8. Saya merasa senang saat berada di tempat yang ramai (F) 9. Saya merasa saya adalah orang yang menarik (F) 10. Saya senang saat guru meminta saya menjawab pertanyaan (F) 11. Saya menghindar ketika harus tampil di depan umum (F) 12. Saya selalu bertanya jika tidak mengerti tentang materi yang disampaikan (F) 13. Saya ingin orang-orang mau mendengarkan saya (F) 14. Saya ingin tampil pertama setiap ada tugas (lesan) (U) 15. Saya ingin perhatian orang-orang yang untuk saya (U) 16. Saya menghindar jika harus duduk di bangku paling depan (U) 17. Saya gemetar saat harus maju ke depan kelas (U) 18. Saya rileks meski harus tampil di depan umum (U) 19. Bicara saya gagap ketika menyampaikan pendapat di depan umum(U) 20. Bicara saya tetap jelas dan terperinci meski harus bicara di depan umum(U) 21. Saya berkeringat dingin saat menjadi pusat perhatian(U)

		Pengaruh Neurochemicals	22. Saya tidak kuat satu hari penuh tidak merokok (F) 23. Pipi saya memerah saat orang-orang memperhatikan saya(F) 24. Saya sulit tidur jika tahu pagi harinya saya harus presentasi di depan kelas(F) 25. Saya tetap tidur nyenyak meski harus mempersiapkan presentasi untuk esok pagi (F) 26. Perut saya muat ketika berbicara di depan umum(F) 27. Ketika guru memanggil saya untuk tampil di depan kelas, nafas saya menjadi lebih cepat dari biasanya(F) 28. Saya takut menguncungkan tangan di depan guru(F) 29. Pikiran saya tidak karuan ketika di depan kelas(U) 30. Berpikir bahwa orang lain mengolok-olok saya(U) 31. Saya gugup ketika berbicara dengan orang lain yang tidak di kenal(U) 32. Saya dapat mengendalikan diri ketika harus berbicara dengan orang baru(U) 33. Saya gugup ketika berada di tengah-tengah lingkungan baru(U) 34. Saya gugup ketika ketemu dengan orang baru(U)
3.	Perilaku	Pengaruh budaya	35. Saya merasa malu ketika berada di sekitar orang yang tidak di kenal (F) 36. Saya malu untuk melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain (F) 37. Saya tidak berani menatap mata lawan bicara ketika sedang berbicara(U) 38. Saya menghindari situasi yang mencolok dan menjadi pusat perhatian (F) 39. Saya lebih senang menyendiri daripada bermain bersama teman-teman (U) 40. Saya menolak ajakan orang lain (F) 41. Saya pura-pura sakit ketika di suruh guru mengerjakan tugas ke depan kelas (U) 42. Saya takut untuk mengajak orang lain melakukan berbagai hal karena mungkin mereka mengatakan tidak (F)

			43. Saya minder karena merasa memiliki banyak kekurangan daripada kelebihan (U)
			44. Saya senang ketika bersama sekelompok orang (F)
			45. Saya merasa malu bahkan dengan teman-teman yang di kenal dengan baik (U)
			46. Saya merasa tidak nyaman berada dalam situasi sosial (F)
			47. Saya menghindari ketika teman saya mengajak bermain (U)
			48. Tidak peduli dengan pemikiran orang tentang saya (U)
4.	Fisiologis	Pengaruh psikologi	49. Saya takut dikritik orang (F)
			50. Saya Khawatir tentang pemikiran orang terhadap saya (F)

LAMPIRAN 3

SKALA SIKAP



DISUSUN OLEH

NURNANINGSI

113010037

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BUTON

BAUBAU

2017

Asalamualaikumwarahmatullahiwabarakatu

Dalam rangka memenuhi keperluan penelitian, maka dengan ini saya meminta kesediaan siswa-siswi untuk berpartisipasi dalam pengisian skala ini. Di harapkan siswa-siswi memberikan pilihan jawaban sesuai dengan keadaan siswa-siswi sesungguhnya .

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelumnya, bahwa:

- ✚ Semua pilihan jawaban siswa-siswi benar.
- ✚ Menentukan pilihan jawaban bukanlah berdasarkan hal yang semestinya di lakukan namun berdasarkan dengan keadaan siswa-siswi sekarang yang sesungguhnya.
- ✚ Hasil pengisian skala akan di jamin kerahasiaannya.
- ✚ Sebagai jaminan bahwa peneliti isangat menjaga privasi dan juga sebagai kenyamanan siswa-siswi saat mengisi skala ini, peneliti sengaja tidak meminta siswa-siswi untuk mencantumkan nama pada pengisian, identitas diri di dalams kala.
- ✚ Pastikan tidak ada satupun jawaban yang terlewati.

Selamat mengerjakan dan terima kasih atas partisipasinya.

Wa'alaikumsalamwarahmatullahiwabarakatu

Hormat saya,

Nurnaningsi

113010037

NAMA :

JENIS KELAMIN :

UMUR :

KELAS :

AGAMA :

PETUNJUK CARA PENGISIAN

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Siswa-siswi di minta untuk mengemukakan pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan diri siswa-siswi dengan memberi tanda ceklist (✓) atas pilihan pada kolom yang tersedia, yaitu :

SS = SANGAT SETUJU

S = SETUJU

TS = TIDAK SETUJU

STS = SANGAT TIDAK SETUJU

Sekali lagi pililah pernyataan yang sesuai dengan diri siswa-siswi sendiri. Kerjakanlah

No	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN
----	------------	-----------------------

sesuai dengan nomor urut dan jangan ada yang terlewat.

SELAMAT MENGERJAKAN

1	Saya takut orang lain tidak menyukai saya	SS	S	TS	STS
2	Saya takut orang lain menilai saya jelek	SS	S	TS	STS
3	Saya takut dikritik orang lain	SS	S	TS	STS
4	Saya mengkhawatirkan pemikiran orang terhadap saya	SS	S	TS	STS
5	Saya mengkhawatirkan perkataan orang terhadap saya	SS	S	TS	STS
6	Saya khawatir orang lain membenci saya	SS	S	TS	STS
7	Saya khawatir orang lain akan mengganggu saya	SS	S	TS	STS
8	Saya berpikir orang lain mengejek saya	SS	S	TS	STS
9	Saya berpikir teman-teman membicarakan kejelekan saya dibelakang	SS	S	TS	STS
10	Saya khawatir orang lain tidak dapat menerima saya	SS	S	TS	STS
11	Saya bingung untuk mengatakan sesuatu	SS	S	TS	STS
12	Saya memikirkan kesalahan yang mungkin akan dilakukan	SS	S	TS	STS
13	Saya berhati-hati ketika akan melakukan sesuatu	SS	S	TS	STS
14	Saya gugup ketika berbicara dengan baru	SS	S	TS	STS
15	Saya dapat mengendalikan diri ketika harus berbicara dengan orang baru	SS	S	TS	STS
16	Saya gugup ketika bertemu orang baru	SS	S	TS	STS
17	Saya merasa malu ketika berada disekitar orang yang tidak dikenal	SS	S	TS	STS
18	Saya malu untuk berbiara didepan umum	SS	S	TS	STS
19	Saya hanya berbicara dengan orang yang saya kenal	SS	S	TS	STS
20	Saya tidak berani menatap mata lawan bicara saya	SS	S	TS	STS
21	Saya menghindari keramaian	SS	S	TS	STS
22	Saya lebih senang menyendiri dari pada bermain bersama teman	SS	S	TS	STS
23	Saya menolak ajakan orang lain	SS	S	TS	STS
24	Saya sulit untuk meminta orang lain untuk berdiskusi bersama	SS	S	TS	STS
25	Saya takut ditolak ketika mengajak orang lain pergi bersama	SS	S	TS	STS
26	Saya banyak memiliki kekurangan dari pada kelebihan	SS	S	TS	STS
27	Saya tenang ketika bersama kelompok	SS	S	TS	STS
28	Saya malu bahkan dengan teman-teman yang dikenal baik	SS	S	TS	STS
29	Saya tidak nyaman berada disituasi sosial	SS	S	TS	STS
30	Saya menghindar ketika teman saya mengajak bermain	SS	S	TS	STS
31	Tangan saya gemetar ketika mengerjakan tugas didepan kelas	SS	S	TS	STS
32	Saya takut mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan guru	SS	S	TS	STS
33	Saya gugup ketika mempresentasikan tugas didepan kelas	SS	S	TS	STS
34	Lutut terasa gemetar ketika akan presentase sehingga saya	SS	S	TS	STS

	sulit berdiri				
35	Saya merasa tegang ketika menunggu giliran untuk presentase didepan kelas	SS	S	TS	STS
36	Ketika presentase saya menjadi lupa dengan apa yang saya ucapkan	SS	S	TS	STS
37	Meskipun sudah menguasai materi dada saya tetap berdebar-debar ketika akan presentase	SS	S	TS	STS
38	Pengucapan kata-kata saya sering salah ketika tampil didepan	SS	S	TS	STS
39	Ketika diperintahkan untuk mengumpulkan tugas saya merasa khawatir akan mendapat nilai jelek	SS	S	TS	STS
40	Ketika guru menyuruh saya menerangkan materi didepan kelas tangan saya langsung gemetar	SS	S	TS	STS
41	Ketika ada tanya jawab materi didalam kelas, saya merasa takut mendapat giliran untuk menjawab	SS	S	TS	STS
42	Saya tidak betah berlama-lama ketika pelajaran berlangsung	SS	S	TS	STS
43	Dalam menjawab soal ujian saya sering terburu-buru	SS	S	TS	STS
44	Saya merasa tegang karena diperhatikan guru saat proses belajar mengajar	SS	S	TS	STS
45	Saya tidak yakin dengan keputusan yang saya ambil	SS	S	TS	STS
46	Saya merasa khawatir, jika saya tidak memahami materi yang disampaikan guru dikelas	SS	S	TS	STS
47	Saya merasa gemetar ketika harus menyelesaikan tugas individu didalam kelas	SS	S	TS	STS
48	Ketika akan mempresentasikan makalah didepan kelas, jantung saya berdetak cepat	SS	S	TS	STS
49	Saya takut dianggap pengecut	SS	S	TS	STS
50	Saya merasa takut bila ada teman yang mengancam	SS	S	TS	STS

LAMPIRAN 4

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

FORMAT KONSELING KELOMPOK



TOPIK UTAMA/TEMA :
“KECEMAAN SOSIAL”

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BUTON
BAUBAU

2017

PERSETUJUAN

Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling (RPLBK) Format Klasikal dengan topik utama/tema :

“KECEMASAN SOSIAL”

yang disusun oleh : NURNANINGSI

NPM : 113010037

telah diperiksa, dinyatakan layak dan disetujui untuk dilaksanakan.

Baubau, Agustus 2017

Mengetahui :

Konselor pamong

JAMALI

NIDN.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

KONSELING KELOMPOK

1. Identitas:

a.	Satuan Pendidikan	: SMA NEGERI 2 TOMIA
b.	Tahun Ajaran	: 2017/2018
c.	Kelas/Tingkat	: siswa kelas XI SMA NEGERI 2 TOMIA
d.	Pelaksana dan	: NURNANINGSI DAN ANGGOTA KELOMPOK
	Pihak Terkait	

2. Waktu dan Tempat :

a.	Volume Waktu	: 1x45 Menit
b.	Tempat	: Ruang Kelas

3. Bidang Bimbingan dan Konseling :

☐	Pribadi	☒	Sosial	☐	Belajar	☐	Karir
--------------------------	---------	-------------------------------------	--------	--------------------------	---------	--------------------------	-------

4. Materi Pelayanan :

a.	Topik Utama/Tema	Kecemasan social
b.	Sumber Materi	: Internet. Kecemasan social 2017/2018

5. Arah Pelayanan :

☒	Dasar	☒	Pengembangan	☐	Peminatan
-------------------------------------	-------	-------------------------------------	--------------	--------------------------	-----------

6. Tujuan Layanan:

a.	Peserta didik dapat memahami tentang “kecemasan social” yang akan dibahas dalam Layanan Konseling kelompok.
b.	Peserta didik menyepakati bagaimana “kecemasan sosial” sesuai apa yang akan dibahas.
c.	Peserta didik mampu memberikan umpan balik tentang kesiapan untuk membahas/mempelajari topik-topik (tema) “kecemasan sosial”
d.	Peserta didik merasa puas telah berkontribusi aktif dalam pembahasan “kecemasan sosial”.

7. Fungsi Layanan :

☒	Pencegahan	☒	Pemahaman	☒	Pemeliharaan	☒	Pengembangan
-------------------------------------	------------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	--------------	-------------------------------------	--------------

8. Metode dan Teknik:

a. Jenis Layanan

✓	Informasi		Penguasaan Konten		Penempatan & Penyaluran
---	-----------	--	-------------------	--	-------------------------

b. Kegiatan Pendukung:

✓	Instrumentasi		Himpunan Data		Tampilan Kepustakaan
---	---------------	--	---------------	--	----------------------

c. Teknik (Pendekatan) : Teknik REBT(Rational Emotif Behaviour Terapi)

9. Sarana Kegiatan :

a.	Media Layanan	: Materi RPL
b.	Instrumen Pendukung	:-
c.	Sumber / Rujukan	:

10. Uraian Kegiatan

	a. Tahap Awal	
	1) Pernyataan Tujuan	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyapa peserta didik/konseli dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat b) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan konseling yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.
	2) Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	Melaksanakan proses pelaksanaan kegiatan konseling. Apabila menggunakan teknik yang sudah dipilih maka, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab siswa
	3) Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Memberikan arahan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada peserta didik/konseli tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
	b. Tahap Peralihan (Transisi)	
	1) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas b) Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami c) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung

		jawab peserta dalam melakukan kegiatan
	2) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas. b) setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai masuk ke tahap kerja.
	c. Tahap Inti/Kerja	
	1) Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan konseling berdasarkan teknik REBT	Teori ABC merupakan bagian penting dalam pendekatan REBT. Teori ABC merupakan teori yang menjelaskan mengenai hubungan antara sebuah peristiwa, keyakinan yang dimiliki terhadap peristiwa tersebut, dan konsekuensi yang muncul atas keyakinan tersebut. As merupakan kependekan dari <i>actuating event</i> (situasi A). situasi A dapat berupa kejadian yang bersumber pada orang lain atau bersumber pada diri sendiri. Individu terkadang melakukan sangkaan (<i>cognitive hunch</i>) terhadap <i>actual event</i> (situasi A) yang disebut <i>critical A</i>. padahal bisa saja seseorang melakukan <i>non-critical A</i> (kebalikan <i>critical A</i>). Bs merupakan kependekan dari <i>beliefs</i> atau keyakinan yang terbentuk secara alamiah berdasarkan evaluasi individu terhadap peristiwa. Keyakinan dapat rasional dan irrasional. Berikut 4 kondisi yang membedakan keyakinan rasional dan irrasional: Kelakuan dan fleksibilitas, Kesesuaian dengan realita, Penggunaan logika, dan Keberfungsian diri sebagai konsekuensi. Cs merupakan kependekan dari <i>Consequence</i> atau akibat dari adanya keyakinan yang irrasional. Konsekuensi ini dapat berupa

		kognitif, perasaan, serta perilaku (baik yang tampak atau tidak tampak).
	2) Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)	a) Refleksi Identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (What Happened). Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu kepada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan). b) Refleksi Analisis Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (think) sebab-sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (so what). c) Refleksi Generalisasi Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (Plan). Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (Now What). Contoh pertanyaan: rencana apa yang akan dilakukan ? kapan akan dimulai ? langkah terdekat apa yang akan dilakukan ?
	d. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak Lanjut	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok b) Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama

		c) Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (Framming)
--	--	--

11. Rencana Penilaian :

a. Penilaian Proses (teknik non-tes: observasi)

Panduan Observasi

No	Aspek Prilaku Yang Dinilai	Skala Penilaian
A	Partisipasi peserta didik mengikuti layanan	3: aktif, 2: sedang, 1: pasif
B	Kontribusi peserta didik dalam kelompok	3: banyak, 2: cukup, 1: sedikit
C	Peran peserta didik dalam proses pemaparan hasil kerja kelompok	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim
D	Peran peserta didik dalam proses pembuatan kesimpulan layanan	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim

b. Penilaian Hasil

1) Laiseg (teknik non-tes: angket)

a)	Pemahaman	: Apakah hal baru tentang
	(understanding)	Anda dapatkan dari layanan Konseling kelompok?
b)	Efek Perasaan	: Bagaimana perasaan Anda setelah turut serta dalam perumusan isi
	(comfort)	layanan Konseling Kelompok?
c)	Rencana Aksi	: Apa yang akan dilakukan terkait pelaksanaan layanan Konseling
	(action)	kelompok yang telah dirumuskan bersama agar sesuai dengan kebutuhan Anda?

2) Laijapen(teknik non-tes: daftar cek)

No	Rencana Aksi	Indikator Keberhasilan
A	Rencana aksi selama pelaksanaan program BK.	1: terlaksana, 0: tidak terlaksana
B	Rencana aksi dalam proses monitoring dan evaluasi pelaksanaan program BK.	1: terlaksana, 0: tidak terlaksana

3) Laijapang (teknik non-tes: Observasi)

No	Aspek Perubahan Perilaku Yang Dinilai	Indikator Keberhasilan
A	Partisipasi dalam proses pelayanan BK format klasikal	1: lebih aktif, 0: tidak ada perubahan signifikan
B	Partisipasi dalam proses pelayanan BK format kelompok	1: lebih aktif, 0: tidak ada perubahan signifikan
C	Kontribusi dalam memberikan umpan balik pelaksanaan program BK	1: meningkat, 0: menurun

12. Lampiran-Lampiran :

✓	Uraian Materi		Media Layanan
	Lembar Kerja Siswa	✓	Instrumen Pendukung

KECEMASAN SOSIAL

I. Pengertian Kecemasan Sosial

Menurut *American psychiatric association (APA)* kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi social yang terkait berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak di kenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan di permalukan atau di hina (dalam La Geca, et al, 1998).

Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis (Durand, 2006: 34).

Menurut Richards (2006: 23) Kecemasan sosial adalah takut akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang dapat secara otomatis membawa merasa sadar diri, pertimbangan, evaluasi, dan kritik. Bersamaan dengan definisi di atas Richard juga mengemukakan kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong kearah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Kecemasan sosial merupakan suatu keadaan yang tertekan ketika bertemu dan berbicara dengan orang lain.

Kecemasan sosial adalah perasaan tidak nyaman dalam kehadiran orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu, yang ditandai dengan kejanggalan atau ketakutan, hambatan, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial (Dayakisni dan Hudainah, 2009). Brecht (dalam Nainggolan, 2011) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karna kekhawatiran akan mendapat penilaian atau bahkan evaluasi dari orang lain, tetapi akan merasa baik ketika sedang sendirian.

Gillian Butler (2008: 9-10) mengungkapkan empat ciri-ciri dan efek dari orang yang mengalami kecemasan sosial yaitu ciri kognitif, prilaku, respon tubuh, dan emosi. Ciri kognitif yang dialami siswa yang mengalami kecemasan sosial yaitu (a) mengkhawatirkan apa yang orang pikirkan, (b) sulit untuk berkonsentrasi dan selalu mengingat apa yang orang lain katakan, (c) fokus terhadap diri sendiri sangat berhati-hati dengan apa yang akan dikatakan dan dilakukan, (d) selalu berpikir tentang kesalahan yang mungkin akan dilakukan, (e) selalu berpikir tentang kesalahan yang telah dilakukan, dan (f) pikiran menjadi kosong, menjadi bingung untuk mengatakan sesuatu.

Kecemasan sosial adalah bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Dengan demikian, orang-orang yang menderita kecemasan sosial menghindari orang-orang karena takut dikritik, seperti berbicara atau menampilkan diri di depan umum, makan di depan umum, menggunakan kamar kecil umum atau melakukan kegiatan-kegiatan lain di depan umum yang dapat menimbulkan kecemasan yang hebat. Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja (Semiun, 2006: 12).

Kecemasan sosial diartikan sebagai ketakutan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong kearah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja. Adanya faktor yang melatarbelakangi kecemasan sosial pada remaja, salah satunya adalah konsep diri. Berdasarkan hasil analisis diketahui ada hubungan yang signifikan secara statistik antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja yang berarti masih terdapat 70% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial selain konsep diri.

LAMPIRAN 5

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

FORMAT KONSELING KELOMPOK



TOPIK UTAMA/TEMA :

“ CIRI-CIRI KECEMASAN SOSIAL”

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BUTON

BAUBAU

2017

PERSETUJUAN

Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling (RPLBK) Format Klasikal
dengan topik utama/tema :

“KEPERCAYAAN DIRI”

yang disusun oleh : NURNANINGSI

NPM : 113010037

telah diperiksa, dinyatakan layak dan disetujui untuk dilaksanakan.

Baubau, Oktober 2017

Mengetahui :

Konselor pamong

JAMALI

NIDN.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

KONSELING KELOMPOK

1. Identitas:

a.	Satuan Pendidikan	:SMA NEGERI 2 TOMIA
b.	Tahun Ajaran	: 2017/2018
c.	Kelas/Tingkat	: siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia
d.	Pelaksana dan	: NURNANINGSI DAN ANGGOTA KELOMPOK
	Pihak Terkait	

2. Waktu dan Tempat :

a.	Volume Waktu	: 1x45 Menit
b.	Tempat	: Ruang Kelas

3. Bidang Bimbingan dan Konseling :

☐	Pribadi	☒	Sosial	☐	Belajar	☐	Karir
--------------------------	---------	-------------------------------------	--------	--------------------------	---------	--------------------------	-------

4. Materi Pelayanan :

a.	Topik Utama/Tema	Kepercayaan Diri
b.	Sumber Materi	:Internet. Kepercayaan diri tahun 2017/2018

5. Arah Pelayanan :

☒	Dasar	☒	Pengembangan	☐	Peminatan
-------------------------------------	-------	-------------------------------------	--------------	--------------------------	-----------

6. Tujuan Layanan:

a.	Peserta didik dapat memahami tentang kepercayaan diri yang akan dibahas dalam Layanan Konseling kelompok.
b.	Peserta didik menyepakati bagaimana “kepercayaan diri “ sesuai apa yang akan dibahas.
c.	Peserta didik mampu memberikan umpan balik tentang kesiapan untuk membahas/mempelajari topik-topik (tema) “kepercayaan diri”
d.	Peserta didik merasa puas telah berkontribusi aktif dalam pembahasan “kepercayaan diri”.

--	--

7. Fungsi Layanan :

✓	Pencegahan	✓	Pemahaman	✓	Pemeliharaan	✓	Pengembangan
---	------------	---	-----------	---	--------------	---	--------------

8. Metode dan Teknik:

a. Jenis Layanan

✓	Informasi		Penguasaan Konten		Penempatan & Penyaluran
---	-----------	--	-------------------	--	-------------------------

b. Kegiatan Pendukung:

✓	Instrumentasi		Himpunan Data		Tampilan Kepustakaan
---	---------------	--	---------------	--	----------------------

c. Teknik (Pendekatan) : Teknik REBT(Rational Emotif Behaviour Terapi)

9. Sarana Kegiatan :

a.	Media Layanan	: Materi RPL
b.	Instrumen Pendukung	:-
c.	Sumber / Rujukan	:

10. Uraian Kegiatan		
	a. Tahap Awal	
	1) Pernyataan Tujuan	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyapa peserta didik/konseli dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat b) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan konseling yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.
	2) Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	Melaksanakan proses pelaksanaan kegiatan konseling. Apabila menggunakan teknik yang sudah dipilih maka, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab siswa
	3) Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Memberikan arahan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada peserta didik/konseli tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
	b. Tahap Peralihan (Transisi)	

	1) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas b) Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami c) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan
	2) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas. b) setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai masuk ke tahap kerja.
	c. Tahap Inti/Kerja	
	1) Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan konseling berdasarkan teknik REBT	Teori ABC merupakan bagian penting dalam pendekatan REBT. Teori ABC merupakan teori yang menjelaskan mengenai hubungan antara sebuah peristiwa, keyakinan yang dimiliki terhadap peristiwa tersebut, dan konsekuensi yang muncul atas keyakinan tersebut. As merupakan kependekan dari actuating event (situasi A). situasi A dapat berupa kejadian yang bersumber pada orang lain atau bersumber pada diri sendiri. Individu terkadang melakukan sangkaan

		(cognitive hunch) terhadap actual event (situasi A) yang disebut critical A. padahal bisa saja seseorang melakukan non-critical A (kebalikan critical A). Bs merupakan kependekan dari beliefs atau keyakinan yang terbentuk secara alamiah berdasarkan evaluasi individu terhadap peristiwa. Keyakinan dapat rasional dan irrasional. Berikut 4 kondisi yang membedakan keyakinan rasional dan irrasional: Kelakuan dan fleksibilitas, Kesesuaian dengan realita, Penggunaan logika, dan Keberfungsian diri sebagai konsekuensi. Cs merupakan kependekan dari Consequence atau akibat dari adanya keyakinan yang irrasional. Konsekuensi ini dapat berupa kognitif, perasaan, serta perilaku (baik yang tampak atau tidak tampak).
	2) Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)	a) Refleksi Identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (What Happened). Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu kepada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan). b) Refleksi Analisis Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (think) sebab-sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (so what). c) Refleksi Generalisasi

		Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (Plan). Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (Now What). Contoh pertanyaan: rencana apa yang akan dilakukan ? kapan akan dimulai ? langkah terdekat apa yang akan dilakukan ?
	d. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak Lanjut	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok b) Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama c) Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (Framming)

11. Rencana Penilaian :

a. Penilaian Proses (teknik non-tes: observasi)

Panduan Observasi

No	Aspek Prilaku Yang Dinilai	Skala Penilaian
A	Partisipasi peserta didik mengikuti layanan	3: aktif, 2: sedang, 1: pasif
B	Kontribusi peserta didik dalam kelompok	3: banyak, 2: cukup, 1: sedikit

C	Peran peserta didik dalam proses pemaparan hasil kerja kelompok	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim
D	Peran peserta didik dalam proses pembuatan kesimpulan layanan	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim

b. Penilaian Hasil

1. Laiseg (teknik non-tes: angket)

a)	Pemahaman (understanding)	: Apakah hal baru tentang Anda dapatkan dari layanan Konseling kelompok?
b)	Efek Perasaan (comfort)	: Bagaimana perasaan Anda setelah turut serta dalam perumusan isi layanan Konseling Kelompok?
c)	Rencana Aksi (action)	: Apa yang akan dilakukan terkait pelaksanaan layanan Konseling kelompok yang telah dirumuskan bersama agar sesuai dengan kebutuhan Anda?

2. Laijapen (teknik non-tes: daftar cek)

No	Rencana Aksi	Indikator Keberhasilan
A	Rencana aksi selama pelaksanaan program BK.	1: terlaksana, 0: tidak terlaksana
B	Rencana aksi dalam proses monitoring dan evaluasi pelaksanaan program BK.	1: terlaksana, 0: tidak terlaksana

3. Laijapang (teknik non-tes: Observasi)

No	Aspek Perubahan Perilaku Yang Dinilai	Indikator Keberhasilan
A	Partisipasi dalam proses pelayanan BK format klasikal	1: lebih aktif, 0: tidak ada perubahan signifikan
B	Partisipasi dalam proses pelayanan BK format kelompok	1: lebih aktif, 0: tidak ada perubahan signifikan

C	Kontribusi dalam memberikan umpan balik pelaksanaan program BK	1: meningkat, 0: menurun
---	--	-----------------------------

12. Lampiran-Lampiran :

✓	Uraian Materi		Media Layanan
	Lembar Kerja Siswa	✓	Instrumen Pendukung

Ciri-ciri kepercayaan diri

Berikut ada beberapa ciri-ciri kepercayaan diri, yaitu:

a. Percaya kepada kemampuan sendiri

Yaitu suatu keyakinan ata diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kempuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut. Kemampuan adalah potensi yang di miliki seseorang untuk meraih atau dapat diartiakn sebagai bakat, kretivitas, kepandaian, prestasi, kepemimpinan dan lain-lain yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu. Kepercayaan atau keyakinan pada kemampuan yang ada pada diri seseorang adalah salah satu sifat orang yang percaya diri. Apabila orang yang percaya diri telah meyakini kemampuan dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, rasa percaya diri akan timbul bila kita melakukan kegiatan yang biasa kita lakukan. Artinya keyakinan dan rasa percaya diri itu timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu dengan kemampuan yang ada pada dirinya.

b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu unruk meyakini tindakan yang diambil. Individu terbiasa menentukan sendiri tujuan yang bisa dicapai, tidak selalu berganrung pada orang lain untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Serta mempunyai banyak energy dan semangat karena mempunyai motivasi yang tinggi untuk bertindak mandiri dalam mengambil keputusan seperti yang ia inginkan dan butuhkan.

c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

Yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya. Sikap menerima diri apa adanya itu akhirnya dapat tumbuh berkembang sehingga akhirnya orang percaya diri dan dapat menghargai orang lain dengan segala kekurangan dan kelebihan. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, bila mendapat kegagalan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan itu. Setiap orang pasti pernah mengalami kegagalan baik kebutuhan, harapan, dan cita-cita. Untuk menyikapi kegagalan dengan bijak diperlukan sebuah keteguhan hati dan semangat untuk bersikap positif.

d. Berani mengungkapkan pendapat

Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut. Individu dapat berbicara di depan umum tanpa adanya rasa takut, berbicara dengan memakai nalar dan secara fasih, dapat berbincang-bincang dengan orang dari segala usia dan segala jenis latar belakang.

Dari beberapa ciri percaya diri yang diterangkandiatas dapat disimpulkan bahwa ciri seseorang yang percaya diri adalah pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat.

LAMPIRAN 6

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

FORMAT KONSELING KELOMPOK



TOPIK UTAMA/TEMA :

“ PENYEBAB KECEMAAN SOSIAL ”

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BUTON

BAUBAU

2017

PERSETUJUAN

Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling (RPLBK) Format konseling kelompok dengan topik utama/tema :

“PENYEBAB KECEMASAN SOSIAL”

yang disusun oleh : NURNANINGSI

NPM : 113010037

telah diperiksa, dinyatakan layak dan disetujui untuk dilaksanakan.

Baubau, Oktober 2017

Mengetahui :

Konselor pamong

JAMALI

NIDN.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

KONSELING KELOMPOK

1. Identitas:

a.	Satuan Pendidikan	: SMA NEGERI 2 TOMIA
b.	Tahun Ajaran	: 2017/2018
c.	Kelas/Tingkat	: siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia
d.	Pelaksana dan	: NURNANINGSI DAN ANGGOTA KELOMPOK
	Pihak Terkait	

2. Waktu dan Tempat :

a.	Volume Waktu	: 1x45 Menit
b.	Tempat	: Ruang Kelas

3. Bidang Bimbingan dan Konseling :

☒	Pribadi	☒	Sosial	☐	Belajar	☐	Karir
-------------------------------------	---------	-------------------------------------	--------	--------------------------	---------	--------------------------	-------

4. Materi Pelayanan :

a.	Topik Utama/Tema	Penyebab kecemasan sosial
b.	Sumber Materi	:Internet. Penyebab kecemasan social 2017/2018

5. Arah Pelayanan :

☒	Dasar	☒	Pengembangan	☐	Peminatan
-------------------------------------	-------	-------------------------------------	--------------	--------------------------	-----------

6. Tujuan Layanan:

a.	Peserta didik dapat memahami tentang penyebab kecemasan sosial yang akan dibahas dalam Layanan Konseling kelompok.
b.	Peserta didik menyepakati bagaimana “penyebab kecemasan sosial “ sesuai apa yang akan dibahas.
c.	Peserta didik mampu memberikan umpan balik tentang kesiapan untuk membahas/mempelajari topik-topik (tema) “penyebab kecemasan sosial”
d.	Peserta didik merasa puas telah berkontribusi aktif dalam pembahasan “penyebab kecemasan sosial”.

7. Fungsi Layanan :

✓	Pencegahan	✓	Pemahaman	✓	Pemeliharaan	✓	Pengembangan
---	------------	---	-----------	---	--------------	---	--------------

8. Metode dan Teknik:

a. Jenis Layanan

✓	Informasi		Penguasaan Konten		Penempatan & Penyaluran
---	-----------	--	-------------------	--	-------------------------

b. Kegiatan Pendukung:

✓	Instrumentasi		Himpunan Data		Tampilan Kepustakaan
---	---------------	--	---------------	--	----------------------

c. Teknik (Pendekatan) : Teknik REBT(Rational Emotif Behaviour Terapi)

9. Sarana Kegiatan :

a.	Media Layanan	: Materi RPL
b.	Instrumen Pendukung	:-
c.	Sumber / Rujukan	:

10. Uraian Kegiatan		
	a. Tahap Awal	
	1) Pernyataan Tujuan	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyapa peserta didik/konseli dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat b) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan konseling yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.
	2) Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	Melaksanakan proses pelaksanaan kegiatan konseling. Apabila menggunakan teknik yang sudah dipilih maka, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab siswa
	3) Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Memberikan arahan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada peserta didik/konseli tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
	b. Tahap Peralihan (Transisi)	

	1) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas b) Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami. c) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan
	2) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas. b) setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai masuk ke tahap kerja.
	D. Tahap Inti/Kerja	
	1) Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan konseling berdasarkan teknik REBT	Teori ABC merupakan bagian penting dalam pendekatan REBT. Teori ABC merupakan teori yang menjelaskan mengenai hubungan antara sebuah peristiwa, keyakinan yang dimiliki terhadap peristiwa tersebut, dan konsekuensi yang muncul atas keyakinan tersebut. As merupakan kependekan dari actuating event (situasi A). situasi A dapat berupa kejadian yang bersumber pada orang lain atau bersumber pada diri sendiri. Individu terkadang melakukan sangkaan (cognitive hunch) terhadap actual event (situasi A) yang disebut critical A. padahal bisa saja seseorang melakukan non-critical A (kebalikan critical A).

		Bs merupakan kependekan dari beliefs atau keyakinan yang terbentuk secara alamiah berdasarkan evaluasi individu terhadap peristiwa. Keyakinan dapat rasional dan irrasional. Berikut 4 kondisi yang membedakan keyakinan rasional dan irrasional: Kelakuan dan fleksibilitas, Kesesuaian dengan realita, Penggunaan logika, dan Keberfungsian diri sebagai konsekuensi. Cs merupakan kependekan dari Consequence atau akibat dari adanya keyakinan yang irrasional. Konsekuensi ini dapat berupa kognitif, perasaan, serta perilaku (baik yang tampak atau tidak tampak).
	2) Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)	a) Refleksi Identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (What Happened). Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu kepada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan). b) Refleksi Analisis

		Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (think) sebab-sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (so what). c) Refleksi Generalisasi Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (Plan). Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didk memiliki kesadaran untuk berubah (Now What). Contoh pertanyaan: rencana apa yang akan dilakukan ? kapan akan dimulai ? langkah terdekat apa yang akan dilakukan ?
	E. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak Lanjut	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok b) Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama c) Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (Framming)

11.Rencana Penilaian :

- a. Penilaian Proses (teknik non-tes: observasi)

Panduan Observasi

No	Aspek Prilaku Yang Dinilai	Skala Penilaian
A	Partisipasi peserta didik mengikuti layanan	3: aktif, 2: sedang, 1: pasif
B	Kontribusi peserta didik dalam kelompok	3: banyak, 2: cukup, 1: sedikit
C	Peran peserta didik dalam proses pemaparan hasil kerja kelompok	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim
D	Peran peserta didik dalam proses pembuatan kesimpulan layanan	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim

b. Penilaian Hasil

1) Laiseg (teknik non-tes: angket)

a)	Pemahaman	: Apakah hal baru tentang
	(understanding)	Anda dapatkan dari layanan Konseling kelompok?
b)	Efek Perasaan	: Bagaimana perasaan Anda setelah turut serta dalam perumusan isi
	(comfort)	layanan Konseling Kelompok?
c)	Rencana Aksi	: Apa yang akan dilakukan terkait pelaksanaan layanan Konseling
	(action)	kelompok yang telah dirumuskan bersama agar sesuai dengan kebutuhan Anda?

2) Laijapen (teknik non-tes: daftar cek)

No	Rencana Aksi	Indikator Keberhasilan
A	Rencana aksi selama pelaksanaan program BK.	1: terlaksana, 0: tidak terlaksana
B	Rencana aksi dalam proses monitoring dan evaluasi pelaksanaan program BK.	1: terlaksana, 0: tidak terlaksana

3) Laijapang (teknik non-tes: Observasi)

No	Aspek Perubahan Perilaku Yang Dinilai	Indikator Keberhasilan
A	Partisipasi dalam proses pelayanan BK format klasikal	1: lebih aktif, 0: tidak ada perubahan signifikan
B	Partisipasi dalam proses pelayanan BK format kelompok	1: lebih aktif, 0: tidak ada perubahan signifikan
C	Kontribusi dalam memberikan umpan balik pelaksanaan program BK	1: meningkat, 0: menurun

12.Lampiran-Lampiran :

✓	Uraian Materi		Media Layanan
	Lembar Kerja Siswa	✓	Instrumen Pendukung

PENYEBAB KECEMASAN SOSIAL

Menurut Durand (2006: 44) ada tiga jalur kecemasan sosial yaitu:

- d. Seorang dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial. Eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, mungkin tidak dapat dikontrol dan dengan demikian akan mempertinggi kerentanan individu. Ketika mengalami stres, kecemasan dan perhatian yang difokuskan pada diri sendiri dapat meningkat sampai ke titik yang mengganggu kinerja, bahkan disertai oleh adanya alarm (serangan panik).
- e. Ketika dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tak terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan (dikondisikan)

dengan stimulus-stimulus sosial. Individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami alarm (serangan panik) lain (yang dipelajari) ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip.

- f. Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial riil yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit di masa kanak-kanak. Masa remaja awal biasanya antara umur 12 sampai 15 tahun adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan brutal dari teman-teman sebayanya yang berusaha menanamkan dominasi mereka. Pengalaman ini dapat menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di dalam situasi-situasi sosial di masa mendatang.

LAMPIRAN 7

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

FORMAT KONSELING KELOMPOK



TOPIK UTAMA/TEMA :

“ KEPRIBADIAN ”

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BUTON

BAUBAU

2017

PERSETUJUAN

Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling (RPLBK) Format konseling kelompok dengan topik utama/tema :

“KEPRIBADIAN”

yang disusun oleh : NURNANINGSI

NPM : 113010037

telah diperiksa, dinyatakan layak dan disetujui untuk dilaksanakan.

Baubau, Oktober 2017

Mengetahui :

Konselor pamong

JAMALI

NIDN.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK
KONSELING KELOMPOK

1. Identitas:

a.	Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 1 Tomia
b.	Tahun Ajaran	: 2017/2018
c.	Kelas/Tingkat	: siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tomia
d.	Pelaksana dan	: NURNANINGSI DAN ANGGOTA KELOMPOK
	Pihak Terkait	

2. Waktu dan Tempat :

a.	Volume Waktu	: 1x45 Menit
b.	Tempat	: Ruang Kelas

3. Bidang Bimbingan dan Konseling :

✓	Pribadi	✓	Sosial		Belajar		Karir
---	---------	---	--------	--	---------	--	-------

4. Materi Pelayanan :

a.	Topik Utama/Tema	kepribadian
b.	Sumber Materi	:Internet. Kepribadian 20172018

5. Arah Pelayanan :

✓	Dasar	✓	Pengembangan		Peminatan
---	-------	---	--------------	--	-----------

6. Tujuan Layanan:

a.	Peserta didik dapat memahami tentang kepribadian yang akan dibahas dalam Layanan Konseling kelompok.
b.	Peserta didik menyepakati bagaimana “kepribadian “ sesuai apa yang akan dibahas.
c.	Peserta didik mampu memberikan umpan balik tentang kesiapan untuk membahas/mempelajari topik-topik (tema) “kepribadian”
d.	Peserta didik merasa puas telah berkontribusi aktif dalam pembahasan “kepribadian”.

--	--

7. Fungsi Layanan :

✓	Pencegahan	✓	Pemahaman	✓	Pemeliharaan	✓	Pengembangan
---	------------	---	-----------	---	--------------	---	--------------

8. Metode dan Teknik:

b. Jenis Layanan

✓	Informasi		Penguasaan Konten		Penempatan & Penyaluran
---	-----------	--	-------------------	--	-------------------------

c. Kegiatan Pendukung:

✓	Instrumentasi		Himpunan Data		Tampilan Kepustakaan
---	---------------	--	---------------	--	----------------------

d. Teknik (Pendekatan) : Teknik REBT(Rational Emotif Behaviour Terapi)

9. Sarana Kegiatan :

a.	Media Layanan	: Materi RPL
b.	Instrumen Pendukung	:-
c.	Sumber / Rujukan	:

10. Uraian Kegiatan		
	a. Tahap Awal	
	1) Pernyataan Tujuan	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyapa peserta didik/konseli dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat b) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan konseling yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor.
	2) Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	Melaksanakan proses pelaksanaan kegiatan konseling. Apabila menggunakan teknik yang sudah dipilih maka, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab siswa
	3) Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Memberikan arahan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada peserta didik/konseli tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
	b. Tahap Peralihan (Transisi)	

	1) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas b) Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami c) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan
	2) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas. b) setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai masuk ke tahap kerja.
	c. Tahap Inti/Kerja	
	1) Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan konseling berdasarkan teknik REBT	Teori ABC merupakan bagian penting dalam pendekatan REBT. Teori ABC merupakan teori yang menjelaskan mengenai hubungan antara sebuah peristiwa, keyakinan yang dimiliki terhadap peristiwa tersebut, dan konsekuensi yang muncul atas keyakinan tersebut. As merupakan kependekan dari actuating event (situasi A). situasi A dapat berupa kejadian yang bersumber pada orang lain atau bersumber pada diri sendiri. Individu terkadang melakukan sangkaan (cognitive hunch) terhadap actual event (situasi A) yang disebut critical A. padahal

		bisa saja seseorang melakukan non-critical A (kebalikan critical A). Bs merupakan kependekan dari beliefs atau keyakinan yang terbentuk secara alamiah berdasarkan evaluasi individu terhadap peristiwa. Keyakinan dapat rasional dan irrasional. Berikut 4 kondisi yang membedakan keyakinan rasional dan irrasional: Kelakuan dan fleksibilitas, Kesesuaian dengan realita, Penggunaan logika, dan Keberfungsian diri sebagai konsekuensi. Cs merupakan kependekan dari Consequence atau akibat dari adanya keyakinan yang irrasional. Konsekuensi ini dapat berupa kognitif, perasaan, serta perilaku (baik yang tampak atau tidak tampak).
	2) Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)	a) Refleksi Identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (What Happened). Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu kepada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan).

		b) Refleksi Analisis Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (think) sebab-sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (so what). c) Refleksi Generalisasi Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (Plan). Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didk memiliki kesadaran untuk berubah (Now What). Contoh pertanyaan: rencana apa yang akan dilakukan ? kapan akan dimulai ? langkah terdekat apa yang akan dilakukan ?
	d. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak Lanjut	a) Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok b) Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama c) Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (Framming)

11. Rencana Penilaian :

a. Penilaian Proses (teknik non-tes: observasi)

Panduan Observasi

No	Aspek Prilaku Yang Dinilai	Skala Penilaian
A	Partisipasi peserta didik mengikuti layanan	3: aktif, 2: sedang, 1: pasif
B	Kontribusi peserta didik dalam kelompok	3: banyak, 2: cukup, 1: sedikit
C	Peran peserta didik dalam proses pemaparan hasil kerja kelompok	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim
D	Peran peserta didik dalam proses pembuatan kesimpulan layanan	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim

b. Penilaian Hasil

1. Laiseg (teknik non-tes: angket)

a)	Pemahaman	: Apakah hal baru tentang
	(understanding)	Anda dapatkan dari layanan Konseling kelompok?
b)	Efek Perasaan	: Bagaimana perasaan Anda setelah turut serta dalam perumusan isi
	(comfort)	layanan Konseling Kelompok?
c)	Rencana Aksi	: Apa yang akan dilakukan terkait pelaksanaan layanan Konseling
	(action)	kelompok yang telah dirumuskan bersama agar sesuai dengan kebutuhan Anda?

2. Laijapen (teknik non-tes: daftar cek)

No	Rencana Aksi	Indikator Keberhasilan
A	Rencana aksi selama pelaksanaan program BK.	1: terlaksana, 0: tidak terlaksana
B	Rencana aksi dalam proses monitoring dan evaluasi pelaksanaan program BK.	1: terlaksana, 0: tidak terlaksana

3. Laijapang (teknik non-tes: Observasi)

No	Aspek Perubahan Perilaku Yang Dinilai	Indikator Keberhasilan
A	Partisipasi dalam proses pelayanan BK format klasikal	1: lebih aktif, 0: tidak ada perubahan signifikan
B	Partisipasi dalam proses pelayanan BK format kelompok	1: lebih aktif, 0: tidak ada perubahan signifikan
C	Kontribusi dalam memberikan umpan balik pelaksanaan program BK	1: meningkat, 0: menurun

12. Lampiran-Lampiran :

✓	Uraian Materi		Media Layanan
	Lembar Kerja Siswa	✓	Instrumen Pendukung

KEPRIBADIAN

Kepribadian yang dalam bahasa Inggris Personality sedangkan dalam bahasa kata latin artinya Persona. Dari kata persona diibaratkan pemain sandiwara memainkan perannya sesuai topeng yang dikenakannya.

Kepribadian adalah Integrasi sikap/sifat warisan maupun yang didapatkan dari lingkungan sehingga menimbulkan kesan pada orang lain.

Dalam kehidupan sehari-hari kita bisa menjumpai pengertian kepribadian melalui ungkapan-ungkapan seperti “Budhi berkepribadian pahlawan” atau Tuti memiliki kepribadian Kartini sejati”

A. Kepribadian dalam pandangan psikologi

Pengertian kepribadian menurut disiplin ilmu psikologi, diambil dari ahli terkemuka Gordon Allport

Merumuskan kepribadian sebagai “sesuatu” yang terdapat pada diri individu yang membimbing dan memberi arah kepada seluruh tingkah laku individu yang bersangkutan.

Kepribadian adalah suatu organisasi yang dinamis dari sistem psikofisik (artinya jiwa & raga manusia adalah suatu sistem yang terpadu dan tidak dapat dipisahkan) individu yang menentukan tingkah laku dan pemikiran individu secara khas (setiap individu mempunyai kepribadian masing-masing)

B. Aspek kepribadian

Ada 10(sepuluh) aspek kepribadian yang bisa dijadikan sebagai standar untuk mengetahui dan mengembangkan kepribadian seseorang :

1. Sikap/sifat individu
 - a. Mau mawas diri
 - b. Gunakan imajinasi untuk mengatasi kebiasaan dan kecenderungan yang tidak diinginkan.
2. Pengetahuan
 - a. Wawasan luas
 - b. Memiliki keinginan untuk belajar/membaca
 - c. Tidak puas mengerti persoalan secara dangkal

- d. Cari informasi dari ensiklopedi, perpustakaan, museum
- e. Hadiri acara seminar dan pertemuan-pertemuan lain
- 3. Ketrampilan
 - a. Menguasai ketrampilan dalam penampilan keseharian
 - b. Ketrampilan profesional :
 - * Ketrampilan berbicara didepan umum
 - * Jangan bersungut, ngedumel, komat-kamit
 - * Gunakan kata yang tepat
- 4. Kecerdasan
 - a. Kecerdasan tidak tergantung *pada tinggi rendahnya pendidikan*
 - b. *Secara* mental semua orang ingin membebaskan diri dari keharusan berfikir.
 - c. Gunakan sistem sendiri waktu belajar
- 5. Kesehatan
 - Makan/tidur cukup dan olah raga
 - Pikiran tenang
 - Kesibukan/hobby
- 6. Penampilan
 - Busana baik, bersih, rapih dan serasi. Tidak over dressed
 - Bersikap wajar, tidak over acting, feminim/maskulin
 - Ekspresi mengundang persahabatan
 - Eye contact mantap
- 7. Sikap terhadap orang lain
 - Mengakui bahwa martabat manusia sama
 - Tenggang rasa, menghargai/menghormati orang lain, tidak mementingkan diri sendiri
 - Sikap negatif yang harus dihindari, meremehkan/melanggar hak orang lain
 - Bersedia memberi pujian dan menegur serta minta maaf
 - Ucapkan terima kasih
 - Dapat dipercaya/toleransi
- 8. Pengendalian diri/emosi
 - Tidak cepat terpengaruh
 - Menyingkirkan prasangka, kecurigaan, ketakutan, pesimisme, rendah diri, iri hati
 - Pengendalian diri fisik/psykis
- 9. Nilai/keyakinan
 - Menentukan arah hidup sesuai keyakinan
 - Memiliki keberanian secara fisik/psykis
 - Tidak takut menyongsong hari depan/cita-cita
- 10. Peranan/kedudukan

- Makin banyak peran, makin banyak kedudukan
- Berusaha secara sehat memperoleh peranan dan kedudukan
- Formal/non-formal

C. Kepribadian DALAM dan LUAR

Dalam pengembangan kepribadian tidak hanya menitik beratkan pada pengembangan kepribadian luar (lahiriah) saja, namun juga harus dimulai dari pengembangan kepribadian dalam (bathiniah)

1. Kepribadian Dalam (Your-Iner Self)

Kepribadian Dalam adalah pengembangan diri yang berakar dari sifat-sifat pribadi yang dimiliki manusia sejak dilahirkan. Kepribadian Dalam sangat dipengaruhi oleh bagaimana dia di asuh dan dibesarkan, oleh lingkungan dimana dia dibesarkan, oleh pendidikan, oleh pergaulan dsb

Kepribadian Dalam harus dikembangkan sehingga menjadi faktor pendukung dalam pengembangan diri seseorang menuju profesionalisme, antara lain adalah :

- a) **Kejujuran** (Honesty) dalam segala hal, baik dalam mental (pikiran), pendapat, waktu, maupun uang
- b) **Kerahasiaan** (Discrecy), kemampuan menjaga rahasia pribadi, rahasia perusahaan/instansi/tempat bekerja dsb
- c) **Kehandalan** (Reliability), mampu melaksanakan tugas yang dipercayakan kepadanya dalam kondisi dan situasi apapun
- d) **Kesigapan** (Alertness), selalu dalam keadaan siap melaksanakan tugas apapun yang di percayakan kepadanya
- e) **Penalaran** (Sensibility), mempunyai nalar atau akal sehat untuk menentukan sikap atau membuat keputusan
- f) **Tenggang Rasa** (Tactfulness), mempunyai kepekaan untuk menenggang perasaan orang lain sehingga mudah bekerjasama
- g) **Kerapihan** (Tidiness), rapi dalam segala hal baik yang menyangkut fisik maupun perbuatan
- h) **Penyesuaian diri** (Adaptibility), mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dalam situasi dan kondisi apapun
- i) **Ketenangan** (Poised), mampu menahan diri dan tidak mudah panik dalam keadaan apapun
- j) **Kesopan-santunan** (Courtesy), selalu sopan santun di dalam pergaulan, tidak membedakan perlakuan terhadap orang lain dan dengan siapa ia berinteraksi

2. Kepribadian luar (Your outter-self)

Kepribadian luar seseorang yang pertama kali dilihat orang lain, sehingga akan menimbulkan kesan atau persepsi tertentu, yaitu

- a) Kesehatan
- b) Wirraga
- c) Tata Busana & Tata rias

LAMPIRAN 9

Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Item Pernyataan

Reliability

Putaran I

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.982	.982	71

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	149.69	1957.231	.917	.981
A2	150.15	1978.974	.785	.981

A3	150.31	1984.564	.841	.981
A4	149.31	1952.397	.694	.982
A5	148.85	2030.141	.088	.982
B6	150.31	1989.231	.764	.981
B7	150.23	1986.359	.644	.982
B8	150.15	1987.141	.598	.982
B9	149.62	1964.590	.917	.981
B10	150.62	2001.090	.443	.982
B11	150.23	1985.526	.655	.982
B12	150.00	1980.667	.776	.981
B13	150.69	2006.564	.641	.982
B14	149.69	1981.231	.633	.982
B15	150.38	1995.590	.485	.982
B16	150.31	1988.564	.775	.981
B17	149.85	1976.974	.698	.981
B18	150.46	1978.269	.542	.982
B19	150.38	1995.090	.550	.982
B20	149.85	1964.308	.945	.981
B21	150.46	1991.769	.476	.982
B22	150.15	1986.474	.552	.982
B23	149.85	2019.141	.195	.982
B24	149.92	1968.410	.748	.981
B25	150.00	1965.833	.878	.981
B26	150.00	1970.333	.821	.981
B27	149.54	1965.936	.699	.981
B28	149.85	1973.474	.628	.982
B29	149.77	1997.026	.383	.982
B30	149.69	1954.897	.945	.981
B31	149.62	1948.923	.934	.981
B32	149.85	1967.641	.742	.981
B33	149.69	1954.897	.945	.981
B34	149.69	1966.231	.692	.981
C35	149.77	1956.026	.938	.981
C36	149.77	1966.526	.812	.981

C37	149.54	1989.769	.456	.982
C38	149.92	1988.577	.481	.982
C39	149.31	1986.731	.556	.982
C40	150.77	2014.859	.366	.982
C41	150.31	1983.731	.507	.982
C42	150.31	1991.564	.726	.982
C43	149.69	1951.731	.840	.981
C44	150.08	1983.410	.523	.982
C45	149.77	1976.359	.592	.982
C46	150.54	2013.603	.387	.982
C47	150.46	2007.103	.337	.982
C48	150.08	1967.744	.737	.981
D49	149.31	1958.564	.814	.981
D50	149.62	1960.923	.802	.981
D51	149.69	1972.564	.675	.982
D52	149.31	1943.731	.908	.981
D53	149.62	1953.256	.964	.981
D54	149.46	1959.436	.724	.981
D55	150.23	1977.859	.682	.982
D56	149.92	1956.077	.822	.981
D57	150.15	1977.641	.803	.981
D58	149.15	1944.974	.835	.981
D59	150.31	1985.731	.704	.982
D60	150.92	2024.410	.305	.982
D61	150.69	2007.564	.484	.982
D62	150.54	1989.769	.536	.982
D63	150.23	1977.526	.761	.981
D64	149.38	1945.090	.877	.981
D65	150.31	1979.231	.797	.981
D66	150.69	1998.564	.476	.982
D67	150.77	2008.692	.397	.982
D68	150.54	1985.936	.464	.982
D69	150.62	1998.256	.544	.982
D70	150.77	2004.526	.458	.982

D71	149.08	1989.910	.493	.982
-----	--------	----------	------	------

Putaran II

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.983	.983	69

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	144.08	1933.577	.920	.982
A2	144.54	1954.936	.792	.982
A3	144.69	1960.564	.848	.982
A4	143.69	1929.231	.692	.982
B6	144.69	1965.231	.771	.982
B7	144.62	1961.923	.656	.982
B8	144.54	1962.769	.608	.982
B9	144.00	1941.000	.919	.982
B10	145.00	1976.833	.451	.983
B11	144.62	1961.590	.660	.982
B12	144.38	1956.590	.784	.982
B13	145.08	1983.077	.637	.982
B14	144.08	1957.577	.634	.982
B15	144.77	1972.192	.482	.983
B16	144.69	1965.397	.768	.982
B17	144.23	1953.026	.703	.982
B18	144.85	1955.141	.538	.983

B19	144.77	1971.526	.549	.982
B20	144.23	1940.859	.945	.982
B21	144.85	1968.641	.470	.983
B22	144.54	1962.269	.559	.982
B24	144.31	1944.397	.754	.982
B25	144.38	1942.090	.882	.982
B26	144.38	1946.590	.824	.982
B27	143.92	1941.744	.706	.982
B28	144.23	1949.192	.636	.982
B29	144.15	1974.974	.367	.983
B30	144.08	1931.577	.944	.982
B31	144.00	1925.500	.935	.982
B32	144.23	1944.526	.738	.982
B33	144.08	1931.577	.944	.982
B34	144.08	1943.244	.687	.982
C35	144.15	1932.808	.936	.982
C36	144.15	1942.808	.815	.982
C37	143.92	1968.244	.435	.983
C38	144.31	1964.564	.486	.983
C39	143.69	1964.564	.540	.982
C40	145.15	1990.474	.377	.983
C41	144.69	1959.897	.509	.983
C42	144.69	1967.897	.727	.982
C43	144.08	1928.744	.836	.982
C44	144.46	1958.603	.536	.983
C45	144.15	1952.308	.598	.982
C46	144.92	1989.410	.395	.983
C47	144.85	1983.808	.333	.983
C48	144.46	1944.603	.733	.982
D49	143.69	1935.897	.806	.982
D50	144.00	1937.500	.802	.982
D51	144.08	1949.244	.673	.982
D52	143.69	1920.231	.910	.982
D53	144.00	1929.833	.965	.982

D54	143.85	1936.141	.723	.982
D55	144.62	1954.923	.675	.982
D56	144.31	1932.731	.821	.982
D57	144.54	1953.769	.808	.982
D58	143.54	1921.103	.840	.982
D59	144.69	1962.564	.699	.982
D60	145.31	2000.397	.310	.983
D61	145.08	1983.410	.492	.983
D62	144.92	1966.410	.533	.982
D63	144.62	1953.756	.764	.982
D64	143.77	1921.359	.881	.982
D65	144.69	1955.897	.794	.982
D66	145.08	1975.410	.469	.983
D67	145.15	1985.641	.388	.983
D68	144.92	1963.244	.455	.983
D69	145.00	1975.167	.536	.982
D70	145.15	1981.474	.449	.983
D71	143.46	1965.103	.506	.983

LAMPIRAN 22

Uji Normalitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rasional Emotif Behavior Terapi Untuk Mereduksi kecemasan Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tomia Kabupaten Wakatobi Data Sebelum (*Pre Test*) Dan Sesudah (*Pos Test*)

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.

PRE_TEST	.269	1	.011	.815	10	.010
POS_TEST	.307	13	.002	.815	10	.006

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas Varians Data Gain

Test of Homogeneity of Variances

Nilai

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
9.072	1	24	.004

PRE-TEST ASPEK KOGNITIF BERDASRAKAN INDIKATOR					
Indikator	1				Total
	1	2	3	4	
No Responden					
R1	3	3	3	1	10
R2	3	2	2	4	11
R3	3	2	2	4	11
R4	2	1	1	3	7
R5	3	3	2	4	12
R6	2	2	2	3	9

R7	3	2	2	4	11
R8	3	3	2	3	11
R9	4	3	3	4	14
R10	3	2	2	4	11
Jumlah	30	23	21	34	107
Persentase Aspek	3.89				

PRE-TEST ASPEK AFEKTIF BERDASRAKAN INDIKATOR																									
Indikator	1																								
No Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Total	1	2	3	4	5	6		
R1	2	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	1	39	3	3	3	3	3	4		
R2	2	3	3	3	1	3	3	1	3	3	2	3	1	2	3	1	37	3	2	2	3	4	2		
R3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	43	1	3	3	3	3	1		
R4	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	27	2	2	1	1	3	2		
R5	2	2	3	3	2	3	3	1	3	1	1	3	1	2	2	1	33	2	2	2	2	4	3		
R7	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	33	3	3	3	3	3	3		
R9	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	2	36	3	3	3	3	3	3		
R10	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	1	35	2	3	3	3	2	4		
R12	3	3	2	3	4	2	3	2	1	1	2	3	4	1	3	4	41	4	4	3	2	4	3		
R13	2	1	1	3	1	2	2	2	4	1	3	1	3	1	3	3	33	2	1	2	2	2	2		
Jumlah	20	19	20	27	17	19	22	17	25	18	20	24	19	18	23	20	357	26	29	28	28	34	30		
Presentase Indikator	9.66																								
Persentase Aspek	18.55																								

PRE-TEST ASPEK PERILAKU BERDASRAKAN INDIKATOR																	
Indikator	1										2						
No Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total	1	2	3	4	5	Total	Σ
R1	3	3	3	4	3	3	3	2	2	26	3	3	2	2	3	13	39
R2	2	2	2	4	3	2	2	1	2	20	3	3	1	1	3	11	31
R3	4	3	4	2	3	1	1	2	4	24	1	1	1	1	3	7	31
R4	2	3	3	3	3	1	1	2	2	20	1	2	2	2	1	8	28
R5	2	2	1	3	2	2	2	2	2	18	3	4	2	2	1	12	30
R6	3	3	2	2	3	1	1	2	3	20	3	3	3	2	2	13	33
R7	3	3	3	2	3	1	2	2	3	22	3	3	2	3	2	13	35
R8	3	3	3	3	3	1	1	3	3	23	2	2	2	1	3	10	33
R9	3	4	3	1	4	2	4	3	4	28	4	3	2	1	2	12	40
R10	3	2	4	2	4	1	4	1	4	25	1	4	1	4	4	14	39
Jumlah	31	31	34	29	37	18	24	23	32	226	27	31	21	22	27	113	339
Presentase Indikator	6.12										3.06						
Persentase Aspek	9.18																

PRE-TEST ASPEK FISILOGIS BERDASRAKAN INDIKATOR																								
Indikator	1											2						3						
No Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	1	2	3	4	5	Total	1	2	3	Total	1		
R1	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	26	2	2	3	3	3	13	4	2	1	7	1		
R2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	4	23	2	1	1	1	1	6	3	2	1	6	1		
R3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	28	3	1	1	4	2	11	3	3	3	9	3		

R4	2	3	4	3	2	4	1	1	1	3	19	1	1	1	1	1	5	2	1	1	4	1
R5	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	20	2	2	2	2	2	10	4	1	1	6	1
R6	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	24	2	1	1	1	2	7	3	3	1	7	2
R7	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	22	2	1	2	2	3	10	4	4	1	9	1
R8	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	25	3	2	2	2	3	12	4	4	1	9	1
R9	4	2	2	3	3	2	1	4	3	3	21	1	1	2	1	3	8	3	3	3	9	1
R10	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	24	3	1	1	1	2	8	3	3	3	9	3
Jumlah	37	33	32	37	33	35	25	29	26	39	232	24	16	19	21	25	90	36	24	19	79	18
presentase indikator	6.28											2.43						2.13				
Persentase Aspek	13.43																					
Presentase Kecemasan Sosial	44.06%																					

POS-TEST ASPEK KOGNITIF BERDASRAKAN INDIKATOR					
Indikator	1				Total
No Responden	1	2	3	4	
R1	1	1	1	1	4
R2	1	1	1	2	5
R3	1	1	1	1	4
R4	1	1	1	1	4
R5	1	1	1	1	4
R6	2	2	2	2	8
R7	1	1	1	1	4
R8	1	1	1	1	4
R9	1	1	1	1	4
R10	1	1	1	1	4
Jumlah	11	11	11	12	45
Persentase Indikator	1,67				

POS-TEST ASPEK AFEKTIF BERDASRAKAN INDIKATOR																										
Indikator	1																									
No Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Total	1	2	3	4	5	6	7	8	9
R1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	19	1	1	1	2	2	1	1	1	1
R3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R6	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	23	2	2	2	1	2	1	1	1	1
R7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Jumlah	10	11	10	12	11	10	11	10	12	10	11	10	10	10	12	10	170	11	11	11	11	12	10	1	1	1
Presentase Indikator	6.16																									
Persentase Aspek	10.76																									

POS-TEST ASPEK PERILAKU BERDASRAKAN INDIKATOR

Indikator	1										2							
No Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total	1	2	3	4	5	Total	Σ	
R1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	5	14	
R2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	5	15	
R3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	5	14	
R4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	5	14	
R5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	5	14	
R6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	5	14	
R7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	5	14	
R8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	5	14	
R9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	5	14	
R10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	5	14	
Jumlah	10	11	10	10	10	10	10	10	10	91	10	10	10	10	10	50	141	
presentase indikator	3.29										1.81							
Presentase Aspek	5.11																	

POS-TEST ASPEK FISIOLOGIS BERDASRAKAN INDIKATOR DAN ASPEK																					
Indikator	1											2						3			
No Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	1	2	3	4	5	Total	1	2	3	Total
R1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3
R2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	5	1	2	1	4
R3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3
R4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3
R5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3
R7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3
R9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3

R10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	1
R12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	1
R13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	1
Jumlah	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	10	10	10	10	10	50	10	13	10	31	10
Persentase Indikator	3.62											1.81						1.12				
Persentase Aspek	9.09																					
Presentase Kecemasan Sosial	26.63%																					