

**UPAYA MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL REMAJA MENGGUNAKAN
TEHNIK RET (RATIONAL EMOTIVE THERAPY) MELALUI KONSELING
KELOMPOK SISWA KELAS XI TATA BUSANA DI SMK N 4 BANDAR
LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Kurnia Irma Niza¹, Siti Suratini Zain², Siti Zahra Bulantika³

¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung

irmaniza920@gmail.com¹, sitisuratini.zain@stkipgribl.ac.id²,
szahrabulantika@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan sosial remaja menggunakan teknik RET (rational emotive therapy) melalui konseling kelompok. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian PTBK dengan mengamati secara langsung fenomena yang terjadi pada peserta didik secara bertahap dari setiap pertemuan yang dilakukan. Kegiatan yang dilakukan adalah melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik rational emotive therapy yang dilaksanakan pada 2 siklus. Data kondisi awal diketahui dari 23 siswa terdapat 7 siswa memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi, 7 siswa memiliki tingkat kecemasan sosial yang sedang dan 9 siswa memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik RET pada siklus I dari 7 siswa masing masing siswa mencapai angka dengan rata-rata APC (55%) dalam kategori tinggi, FA mencapai rata-rata (48%) dalam kategori sedang, MAS mencapai rata-rata (49%) dalam kategori tinggi, NDD mencapai rata-rata (51%) dalam kategori tinggi, PM mencapai rata-rata (52%) dalam kategori tinggi, PHZ mencapai rata-rata (47%) dalam kategori sedang dan TRZ mencapai rata-rata (48%) dalam kategori sedang. Dari 7 siswa terdapat 3 siswa yaitu FA, PHZ dan TRZ berada dalam kategori sedang dan 4 siswa lainnya yaitu APC, MAS, NDD dan PM masih berada pada kategori tinggi. Pada siklus II –masing-masing siswa mencapai angka dengan rata-rata APC (37%) dalam kategori rendah, FA mencapai (34%) dalam kategori rendah, MAS mencapai rata-rata dalam kategori (37%), NND mencapai (36%) dalam kategori rendah, PM mencapai rata-rata (35%) dalam kategori rendah, PHZ mencapai (32%) dalam kategori rendah dan TRZ mencapai rata-rata (33%) dalam kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa ketujuh siswa mengalami penurunan kecemasan sosial dalam dirinya dan dapat dikategorikan rendah.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial Remaja, *Rational Emotive Therapy*, Konseling kelompok

Abstract: This study aims to reduce adolescent social anxiety using RET (rational emotive therapy) techniques through group counseling. In this study, researchers used the PTBK research method by directly observing the phenomena that occurred in students gradually from each meeting conducted. The activity carried out is to conduct group counseling services with rational emotive therapy techniques carried out in 2 cycles. Initial condition data is known from 23 students, 7 students have high levels of social anxiety, 7 students have moderate levels of social anxiety and 9 students have low levels of social anxiety. After participating in group counseling services with RET techniques in cycle I of 7 students each student reached a number with an average of APC (55%) in the high category, FA reached an average (48%) in the medium category, MAS reached an average (49%) in the high category, NDD reached an

average (51%) in the high category, PM reached an average (52%) in the high category, PHZ reached an average (47%) in the medium category and TRZ reached an average (48%) in the medium category. Of the 7 students, 3 students namely FA, PHZ and TRZ were in the medium category and the other 4 students namely APC, MAS, NDD and PM were still in the high category. In cycle II -each student reached a number with an average of APC (37%) in the low category, FA reached (34%) in the low category, MAS reached an average in the category (37%), NND reached (36%) in the low category, PM reached an average (35%) in the low category, PHZ reached (32%) in the low category and TRZ reached an average (33%) in the low category. It can be concluded that the seven students experienced a decrease in social anxiety in themselves and can be categorized as low.

Keywords: Adolescent Social Anxiety, Rational Emotive Therapy, Group Counseling

PENDAHULUAN

Kecemasan sosial merupakan bentuk fobia sosial yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus yang dimana individu mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Dengan begitu, 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 sosial ini juga dapat membuat individu tidak merasa aman dan nyaman serta membuat individu merasa terancam dan takut akan sesuatu yang kurang baik akan dialaminya.

Remaja yang mengalami kecemasan sosial ini juga biasanya memiliki cara berfikir yang irasional terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Remaja berfikir ketika dia mengatakan dan melakukan suatu tindakan akan dinilai negatif oleh orang lain, ketika pemikiran tersebut muncul, maka akibatnya remaja akan semakin menjauhi interaksi sosial dengan orang lain. Mereka juga menyadari akan ketakutannya, tetapi mereka tidak mampu

untuk menghentikan perasaan khawatir tersebut. Mereka cenderung menghindar apabila akan berhadapan dengan publik. Perasaan cemas tersebut akan hilang bila mereka berada dalam kondisi tidak diamati atau pada saat sendirian dan terhindar dari kondisi yang terlihat memalukan

Pada kenyataannya fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan adanya beberapa siswa yang mengalami kecemasan sosial khusus nya kelas XI Tata Busana. Selama observasi yang dilakukan oleh peneliti, tentang kecemasan sosial siswa di sekolah SMK N 4 Bandar Lampung kelas XI dan kegiatan wawancara yang dilakukan oleh guru, ditemukan beberapa siswa yang mengalami kecemasan sosial, gejala yang ditunjukan seperti: (1) takut untuk berbicara didepan umum (2) selalu memiliki persepsi yang keliru terhadap reaksi orang lain (3) memikirkan kesalahan diri sendiri yang belum tentu akan terjadi (4) menghindari kegiatan-kegiatan yang memusatkan pusat perhatian

Bimbingan dan konseling di sekolah adalah pelayanan yang diberikan kepada seluruh siswa, bimbingan ini tidak di berikan kepada siswa yang bermasalah dan yang membutuhkan saja tetapi juga sebagai pendidik yang memiliki peranan penting dalam membantu menurunkan kecemasan sosial yang dialami siswa. Oleh karna itu perlu

adanya perhatian guru bimbingan konseling terhadap permasalahan yang di alami siswa, untuk mewujudkan hal tersebut perlu adanya kerja sama antara wali kelas dan orang tua. Selain itu perlu adanya konseling yang intensif terhadap siswa baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu individu dalam proses mengubah perasaan, cara berfikir, dan bertindak terkait dengan kecemasan sosial, serta agar individu mampu memiliki kepercayaan diri atas kemampuan yang dimilikinya, dan memandang positif persepsi orang lain tentang dirinya adalah dengan menerapkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Therapy.

Dengan menggunakan pendekatan rational emotive therapy di percaya mampu mengurangi kecemasan sosial yang di alami pada remaja. Oleh karena itu peniliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Upaya mengurangi kecemasan sosial remaja menggunakan teknik RET (rational emotive therapy) melalui konseling kelompok siswa kelas XI tata busana di SMK N 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023”.

Menurut Ramsden (2013) Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) disebut juga dengan Fobia Sosial merupakan rasa takut yang sangat kuat dan tidak masuk akal, yang akan memaksa seseorang untuk menghindari situasi yang membuatnya merasa diawasi dan dinilai oleh orang lain. Seseorang dapat merasa cemas, malu, maupun merasa terhina bila berbicara di depan umum, berinteraksi dengan orang lain, ketika menggunakan toilet umum, dan dalam situasi sosial lain. Fobia Sosial cenderung tidak melumpuhkan kondisi seseorang tetapi membuat seseorang menjadi terganggu dalam usaha pencapaian tujuan dan profesionalitas sebagai seorang individu karena mereka akan menghindari diri dari situasi sosial

yang dapat memicu timbulnya kecemasan.

Santrock (2007) berpendapat bahwa kecemasan sosial suatu gangguan pikiran dan perasaan dikucilkan, terlihat tidak memiliki arti, tidak berdaya, ditinggalkan oleh teman, terancam bahaya yang tidak jelas asal-usulnya, memermalukan dirinya, dan menghianati dirinya. Sehingga remaja yang mengalami ketidakpuasan dalam bentuk tubuh yang mereka miliki akan menunjukkan beberapa ciri yaitu seperti membenci diri sendiri, merasa jelek, selalu merasa iri dengan bentuk tubuh orang lain, merasa cemas akan mendapatkan pandangan negatif dari orang lain tentang dirinya.

Nainggolan (2011) mengatakan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena kekhawatir akan mendapat penilaian atau bahkan evaluasi dari orang lain, tetapi akan merasa baik ketika sedang sendirian. Kecemasan sosial merupakan suatu keadaan dimana adanya ketakutan ataupun kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu tersebut merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapat penilaian negatif dari orang lain yang membuat individu tersebut cenderung menghindari kegiatan sosial.

Kecemasan sosial pada remaja terjadi saat mereka berpikir jika dirinya melakukan sesuatu yang tidak sama dengan orang lain, maka ia akan diberi label negatif oleh orang lain atau ia berpikir bahwa dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang lain. Masa remaja ditandai dengan sejumlah perubahan fisik dan psikologis. Perubahan yang terjadi di awal hingga pertengahan masa remaja dapat berkontribusi untuk munculnya kecemasan sosial bagi remaja misalnya perubahan fisik yang menyertai pubertas, pematangan sosiokognitif, perubahan

lingkungan sekolah dan interaksi sosial dengan teman sebaya (Rapee & Spence, 2004).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan kecemasan yang terjadi dari pemikiran yang irasional, yang dialami pada seorang individu ketika berada di lingkungan sosialnya, dimana individu tersebut merasakan ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain serta perilaku penghindaran diri dari lingkungan sosial baik terhadap lingkungan baru maupun yang sudah umum.

Rasional-emotif diperkenalkan pertama kalinya oleh seorang klinisi yang bernama Albert Ellis pada tahun 1955. Pada awalnya Ellis merupakan seorang psikoanalisis, tetapi kemudian ia merasakan bahwa psikoanalisis tidak efisien. Sebagaimana diketahui aliran ini dilatar belakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti; manusia bebas, berpikir, bernafsu, dan berkehendak. *Rational Emotive Therapy* (RET) adalah sebuah aliran psikoterapi yang berlandaskan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain serta mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan untuk menghancurkan diri, menghindari pemikiran, terpaku pada pola-pola tingkah laku lama yang disfungsional dan mencari berbagai cara

untuk terlibat dalam sabotase diri (Corey, 2013)

Willis (2014) RET adalah sebuah aliran psikoterapi yang berlandaskan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berpikir irasional dan jahat.

Alang (2019) mengatakan bahwa Terapi rasional emotif merupakan metode psikoterapi yang memberi arahan kepada individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan serta apa yang dilakukan pada bermacam kejadian dalam kehidupan. Penekanan pada terapi ini terdapat pada cara berpikir mempengaruhi perasaan, sehingga termasuk dalam terapi kognitif

Singgih D. Gunarsa mengemukakan bahwa rational emotive therapy adalah mengubah pola berpikir yang irrasional. Jadi konselor sebagai pendidik melakukan pemberian tugas yang harus dilakukan konseli serta memberikan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa RET (*Rational Emotive Therapy*) merupakan aliran psikoterapi yang berlandaskan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional maupun berpikir irasional dan jahat. Penekanan pada terapi ini terdapat pada cara berpikir yang memengaruhi perasaan sehingga konselor sebagai pendidik melakukan pemberian tugas yang harus dilakukan konseli serta memberikan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya.

Layanan konseling kelompok merupakan suatu proses dimana konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang bersamaan. Menurut Rasimin dan Hamdi (2017) konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan

kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*), dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*). Lumongga (2011) menyatakan bahwa, konseling kelompok merupakan suatu proses antar pribadi yang dinamis dan terfokus pada pikiran dan tingkah laku yang disadari serta dibina dalam suatu kelompok yang dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju perilaku yang lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Adhiputra (2015), konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.

Melalui proses konseling kelompok siswa dapat menggabungkan kekuatan dan kemampuan nya untuk mengatasi masalah yang sedang di hadapinya Winkel dan Hastuti (2004) menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok agar masing masing anggota kelompok dapat memahai diri mereka dengan baik dan menemukan dirinya sendiri, berdasarkan dari pemahaman diri mereka tersebut mereka akan menjadi terbuka terhadap aspek kognitif dalam kepribadiannya.

Topik atau masalah yang dibahas dalam layanan konseling kelompok ini bersifat pribadi, yakni masalah pribadi yang secara langsung yang sedang dialami anggota kelompok yang mempunyai masalah tersebut

METODE

Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Istilah dari Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dapat diartikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat secara langsung dengan

melakukan tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan hal-hal yang diinginkan demi tecapainya tujuan tertentu. Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kemmis dan Mc Taggart. Menurut Wijaya Kusumah dan Dedi Dwitagara (2011) model yang dikemukakan oleh Kemmis & Taggart berupa siklus. Pada setiap perangkat terdiri dari empat komponen, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Kedua komponen tindakan dan observasi merupakan dua kegiatan yang tidak dapat terpisahkan karena harus dilakukan dalam satu kesatuan waktu.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan teknik angket, observasi dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Deskripsi Pra Siklus

Dari hasil pengamatan yang diperoleh maka terdapat tujuh orang siswa yang mengalami kondisi kecemasan sosial yang tinggi pada dirinya sehingga akan dijadikan sebagai subjek penelitian sebagai berikut

Tabel
Siswa yang Memiliki Kecemasan Sosial Tinggi

No	Kode Responden	Kecemasan Sosial	
		Jumlah Skor	Kriteria
1	APC	60	Tinggi
2	FA	52	Tinggi
3	MAS	54	Tinggi
4	NDD	56	Tinggi
5	PM	55	Tinggi
6	PHZ	50	Tinggi
7	TRZ	52	Tinggi

Dari tabel 2 dijelaskan bahwa kondisi awal siswa yang menjadi responden mengalami tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Oleh karena itu peneliti mengadakan pertemuan dengan siswa dan membuat kesepakatan dengan siswa tersebut untuk membentuk sebuah kelompok dan melaksanakan layanan

konseling kelompok dengan teknik RET dengan harapan dapat mengurangi masalah kecemasan sosial yang dialami siswa.

2. Deskripsi Siklus I

Melalui hasil pengamatan diperoleh adanya sedikit penurunan terhadap kecemasan sosial siswa hanya saja skor yang diperoleh masih menunjukkan nilai yang kurang memuaskan, akan tetapi hal tersebut masih dimaklumi karena dalam hal ini siswa masih kurang mampu untuk mengurangi kecemasan sosial yang ada pada dirinya.

Penurunan yang terjadi pada ketujuh siswa, hal itu dapat diamati melalui tabel sebagai berikut

**Tabel
Hasil Pengamatan Pada Siklus 1**

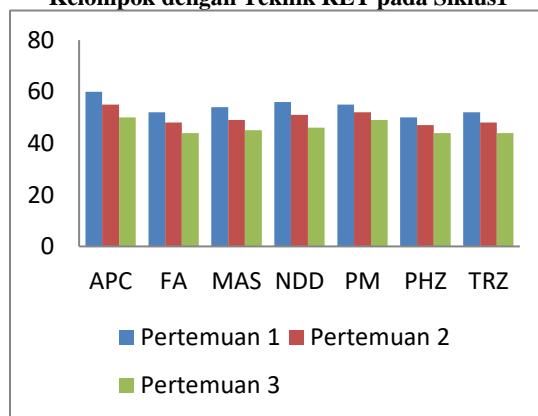
No	Kode Responden	Pert ke 1	Pert ke 2	Pert ke 3	Jumlah	Rata-rata	Ket
1	APC	60	55	50	150	55%	Tinggi
2	FA	52	48	44	144	48%	Sedang
3	MAS	54	49	45	148	49%	Tinggi
4	NDD	56	51	46	153	51%	Tinggi
5	PM	55	52	49	156	52%	Tinggi
6	PHZ	50	47	44	141	47%	Sedang
7	TRZ	52	48	44	144	48%	Sedang
Jumlah					350		
Rata-rata					50%		

Berdasarkan hasil pengamatan dijelaskan bahwa dari ketujuh siswa tersebut yang mengalami kecemasan sosial yang tinggi, setelah melakukan siklus I sampai dengan pertemuan ketiga maka masing masing siswa mencapai angka dengan rata-rata APC (55%) dalam kategori tinggi, FA mencapai rata-rata (48%) dalam katagori sedang, MAS mencapai rata-rata (49%) dalam katagori tinggi, NDD mencapai rata-rata (51%) dalam katagori tinggi, PM mencapai rata-rata (52%) dalam katagori tinggi, PHZ mencapai rata-rata (47%) dalam katagori

sedang dan TRZ mencapai rata-rata (48%) dalam katagori sedang. Dapat disimpulkan bahwa diketahui 3 siswa yaitu FA, PHZ dan TRZ berada dalam katagori sedang dan 4 siswa lainnya yaitu APC, MAS, NDD dan PM berada pada katagori tinggi. Dapat diamati ketujuh siswa mengalami penurunan kecemasan sosial yang ada dalam dirinya meskipun demikian perolehan skor masih dirasa kurang dan perlu dioptimalkan kembali pada siklus kedua.

Untuk lebih jelasnya penurunan tingkat kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok dengan teknik RET. Penurunan tersebut dapat diamati juga melalui grafik sebagai berikut :

**Diagram
Rekapitulasi Tingkat Kecemasan Sosial Sebelum
dan Setelah memperoleh Layanan Konseling
Kelompok dengan Teknik RET pada Siklus1**



Keterangan Perkategoris :

- Tinggi ketika siswa mengalami kecemasan sosial dan tidak mampu mengendalikan kecemasan yang ada dalam dirinya seperti tidak bisa mengendalikan pikiran yang menyebabkan kekeliruan terhadap reaksi orang lain sehingga menimbulkan kecemasan saat berbicara didepan orang banyak
- Sedang ketika siswa mengalami kecemasan sosial dan kurang mampu mengendalikan kecemasan yang ada dalam dirinya seperti sudah bisa mengendalikan pikiran walaupun

- terkadang masih kelitup terhadap reaksi orang lain
- c. Rendah ketika siswa sedikit mengalami kecemasan sosial dan mampu mengendalikan kecemasan yang ada dalam dirinya dengan pemikiran yang positif sehingga menumbuhkan sikap percaya diri

Berdasarkan evaluasi siklus 1, peneliti menyusun rencana yang akan dilakukan pada siklus 2. Pada pelaksanaan siklus 2 peneliti akan berusaha semaksimal mungkin untuk menciptakan suasana yang lebih rileks dan nyaman bagi siswa. Peneliti berusaha lebih maksimal untuk menyampaikan materi pada kegiatan-kegiatan berikutnya dan mengatur jalannya proses kegiatan.

3. Peneliti harus bisa membuat siswa dapat mengemukakan pendapatnya

3. Deskripsi Siklus II

Setelah melakukan kegiatan pada pada siklus 2 peneliti melakukan pengamatan kembali terhadap siswa yang telah mengikuti kegiatan. Dalam kegiatan yang dilaksanakan dalam siklus kedua ini siswa kembali menunjukkan adanya penurunan kecemasan sosial pada tiap-tiap siswa. Penurunan tersebut antara lain sebagai berikut :

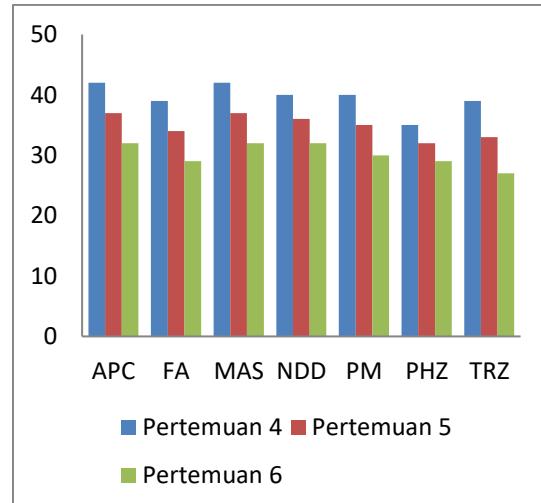
**Tabel
Hasil Pengamatan Pada Siklus 2**

No	Kode Responden	Pert ke 4	Pert ke 5	Pert ke 6	Jml	Rata-rata	Ket
1	APC	42	37	32	111	37%	Rendah
2	FA	39	34	29	102	34%	Rendah
3	MAS	42	37	32	111	37%	Rendah
4	NDD	40	36	32	108	36%	Rendah
5	PM	40	35	30	105	35%	Rendah
6	PHZ	35	32	29	96	32%	Rendah
7	TRZ	39	33	27	99	33%	Rendah
Jumlah					244		
Rata-rata					34,85%		

Berdasarkan hasil pengamatan bahwa ketujuh siswa tersebut mengalami penurunan setelah melakukan siklus II dengan melakukan pertemuan keempat kelima dan keenam maka masing-masing siswa mencapai angka dengan rata-rata APC (37%) dalam kategori rendah, FA

mencapai (34%) dalam kategori rendah, MAS mencapai rata-rata dalam kategori (37%), NND mencapai (36%) dalam kategori rendah, PM mencapai rata-rata (35%) dalam kategori rendah, PHZ mencapai (32%) dalam kategori rendah dan TRZ mencapai rata-rata (33%) dalam kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa ketujuh siswa mengalami penurunan kecemasan sosial dalam dirinya dan dapat dikategorikan rendah. Penurunan tersebut dapat diamati juga melalui grafik sebagai berikut

**Diagram
Rekapitulasi Tingkat Kecemasan Sosial Setelah memperoleh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik RET pada Siklus I dan Siklus II**



Setelah mengevaluasi hasil kegiatan yang diselenggarakan pada siklus kedua, maka peneliti berhasil mengurangi kembali kecemasan sosial yang ada dalam diri siswa dan perubahan tersebut menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Pengurangan terjadi pada seluruh siswa yang menjadi anggota dalam kelompok dan seluruh pengurangan tersebut menunjukkan perolehan skor pada kategori rendah dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya.

Pembahasan

Data pada saat prapenelitian diketahui dari 23 siswa kelas XI Tata

Busana dapat dideskripsikan sebagai berikut, 7 siswa memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi, 7 siswa memiliki tingkat kecemasan sosial yang sedang dan 9 siswa memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah.

Kegiatan siklus I terlewati dengan cukup baik meskipun pada awal dan pertemuan kedua masih terasa sulit untuk mengaktifkan siswa karena siswa masih kurang akrab dan belum merasa nyaman untuk berdiskusi dengan teman sekelompok ataupun dengan peneliti serta masih terlihat takut untuk menyampaikan pendapatnya.

Evaluasi yang perlu diperbaiki adalah kurang nya kemampuan peneliti dalam mengelola suasana kelompok sehingga menyebabkan siswa kurang nyaman dalam mengikuti kegiatan dan peneliti kurang mampu meningkatkan gairah semangat siswa sehingga hasil yang didapat belum cukup baik dalam mengurangi kecemasan sosial dalam dirinya.

Kesimpulan pada kegiatan siklus I yaitu hasil observasi para siswa cukup baik dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik RET walaupun siswa masih ada yang takut dalam mengemukakan pendapatnya. Sebagai rekomendasi untuk pelaksanaan berikutnya menciptakan suasana yang lebih rileks dan nyaman bagi siswa agar siswa bisa mengemukakan pendapatnya dengan nyaman serta berusaha lebih maksimal untuk menyampaikan materi pada kegiatan-kegiatan berikutnya dan mengatur jalannya proses kegiatan dan dari observasi kecemasan sosial pada siklus I sampai dengan pertemuan ketiga hasil yang diperoleh masih kurang maksimal, meskipun itu terjadi akan tetapi siswa telah menunjukkan adanya penurunan yang cukup baik dibandingkan dengan kondisi awal sebelum mengikuti kegiatan. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik RET

pada siklus I dari 7 siswa masing masing siswa mencapai angka dengan rata-rata APC (55%) dalam kategori tinggi, FA mencapai rata-rata (48%) dalam kategori sedang, MAS mencapai rata-rata (49%) dalam kategori tinggi, NDD mencapai rata-rata (51%) dalam kategori tinggi, PM mencapai rata-rata (52%) dalam kategori tinggi, PHZ mencapai rata-rata (47%) dalam kategori sedang dan TRZ mencapai rata-rata (48%) dalam kategori sedang. Dari 7 siswa terdapat 3 siswa yaitu FA, PHZ dan TRZ berada dalam kategori sedang dan 4 siswa lainnya yaitu APC, MAS, NDD dan PM masih berada pada kategori tinggi.

Keterangan Perkategorian dikatakan tinggi ketika siswa mengalami kecemasan sosial dan tidak mampu mengendalikan kecemasan yang ada dalam dirinya seperti tidak bisa mengendalikan pikiran yang menyebabkan kekeliruan terhadap reaksi orang lain sehingga menimbulkan kecemasan saat berbicara didepan orang banyak. Dikatakan sedang ketika siswa mengalami kecemasan sosial dan kurang mampu mengendalikan kecemasan yang ada dalam dirinya seperti sudah bisa mengendalikan pikiran walaupun terkadang masih kelitu terhadap reaksi orang lain. Dikatakan rendah ketika siswa sedikit mengalami kecemasan sosial dan mampu mengendalikan kecemasan yang ada dalam dirinya dengan pemikiran yang positif sehingga menumbuhkan sikap percaya diri

Berdasarkan evaluasi proses siklus I, peneliti menyusun rencana yang akan dilakukan pada siklus II. Pada pelaksanaan siklus II peneliti berusaha menciptakan suasana yang lebih rileks dan nyaman bagi siswa agar dapat membuat siswa mengemukakan pendapatnya dengan nyaman serta berusaha meyakinkan siswa untuk mengikuti kegiatan dengan aktif dan memberikan semangat agar siswa bisa yakin terhadap dirinya agar bisa

mengurangi kecemasan sosial dalam dirinya.

Berdasarkan diskusi antara peneliti dan guru bimbingan konseling bahwa pemberian siklus II dilakukan dengan tiga kali pertemuan. Hal ini untuk menyempurnakan dari hasil siklus I. Peneliti akan lebih memotivasi siswa untuk lebih berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan.

Pada kegiatan siklus II berjalan dengan baik, beberapa siswa yang pada siklus I masih terlalu kaku dan merasa tidak nyaman serta takut dalam mengemukakan pendapat, sekarang sudah mulai rileks dan santai dalam mengikuti kegiatan. Siswa juga mampu mengungkapkan beberapa permasalahan yang ada dalam dirinya maupun memberikan masukan terhadap upaya mengatasi kecemasan sosial yang dialami oleh teman sekelompok dan telah terlibat sangat aktif dalam kegiatan.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik RET bahwa ketujuh siswa tersebut mengalami penurunan setelah melakukan siklus II dengan melakukan pertemuan keempat kelima dan keenam maka masing masing siswa mencapai angka dengan rata-rata APC (37%) dalam kategori rendah, FA mencapai (34%) dalam kategori rendah, MAS mencapai rata-rata dalam kategori (37%), NND mencapai (36%) dalam kategori rendah, PM mencapai rata-rata (35%) dalam kategori rendah, PHZ mencapai (32%) dalam kategori rendah dan TRZ mencapai rata-rata (33%) dalam kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa ketujuh siswa mengalami penurunan kecemasan sosial dalam dirinya dan dapat dikategorikan rendah

Penurunan tersebut diamati melalui hasil pertemuan yang diselenggarakan pada kegiatan siklus satu dan siklus dua. Penurunan yang terjadi pada siswa diamati melalui perilaku yang nampak yaitu siswa sudah tidak takut berbicara didepan orang banyak dan tidak

keliru terhadap reaksi orang lain. Selain itu perilaku lain yang muncul adalah dapat mengendalikan pemikiran sehingga memudahkan dirinya mengatasi permasalahan serta bisa bersosialisasi dengan baik dilingkungan sekolahnya dan berupaya untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, yang terakhir ada nya rasa percaya diri serta keyakinan yang kuat terhadap apa yang akan dilakukan dalam mencoba suatu hal.

Setelah mengikuti kegiatan yang diselenggarakan, peneliti mengamati perubahan pada tiap siswa dari setiap pertemuan yang dilaksanakan. Dalam hal ini peneliti mengamati adanya perubahan yang amat baik pada tiap siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik RET. Rational Emotive Therapy (RET) merupakan pendekatan yang berhubungan dengan keyakinan irasional dan mampu memisahkan keyakinan rasional dan irasional dan diwujudkan dalam prilaku.

Proses teknik Rational Emotive Therapy (RET), melalui serangkaian tahapan diantaranya :

1. Menunjukkan kepada siswa bahwa kecemasan sosial yang sedang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irasional dan mampu memisahkan keyakinan yang irasional dan rasional. Dan menjelaskan permasalahan yang dihadapinya disebabkan oleh cara berfikir yang tidak logis
2. Menunjukkan pemikiran yang irasional kepada siswa serta mengubah menjadi pemikiran yang rasional
3. Menghindarkan diri dari ide ide irasional siswa serta menjelaskan bahwa jika ide irasional tersebut dilakukan maka akan dapat merusak dirinya

Penurunan tersebut diamati berupa adanya keberanian dalam berbicara di depan orang banyak seperti persentasi di kelas, tidak adanya rasa cemas untuk tampil di depan kelas, serta

adanya pemikiran yang positif dalam diri siswa sehingga menumbuhkan kepercayaan diri siswa.

Peneliti juga berkonsultasi dengan melakukan wawancara terhadap guru BK dan siswa agar mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan sosial yang ada pada diri mereka, dan melalui hasil wawancara yang dilakukan diperoleh informasi bahwa ketujuh siswa telah mengalami adanya penurunan setelah mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh peneliti, layanan konseling kelompok dengan teknik RET yang diberikan berdampak positif bagi siswa kelas XI Tata Busana. Siswa diharapkan dapat selalu berlatih dan menerapkan tips-tips yang sudah diberikan agar dapat terhindar dari kecemasan sosial.

Setelah mengamati hasil perolehan data pada siklus satu dan siklus dua, maka peneliti menyimpulkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik rational emotive therapy efektif dalam mengurangi kecemasan sosial remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang upaya mengurangi kecemasan sosial remaja dengan teknik *rational emotive therapy* (RET) melalui konseling kelompok kelas XI Tata Busana SMK Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023. Dapat diketahui bahwa menurunnya kecemasan sosial dalam diri siswa dijabarkan sebagai berikut

1. Melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) sesuai penelitian dapat mengurangi kecemasan sosial dalam diri siswa. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil data pengamatan/observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada siswa mulai dari siklus I sampai siklus II dan terjadi penurunan

2. Masalah kecemasan sosial dalam diri siswa sebelum memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) diperoleh 54,14% setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) pada siklus I mencapai 50% dalam kategori tinggi menuju sedang. Dikarenakan masih terdapat kendala seperti masih adanya siswa yang termasuk dalam kategori tinggi, oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus II 34,84 sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) mampu menurunkan tingkat kecemasan sosial dalam diri siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A.A., Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademik.
- Alang, S. (2019). Proses Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif. Al-Irsyad Al-Nafs, 6(2), 15–
- Baltaci, O., & Hamarta, E. (2013). *Analizing The Relationships Between Social Anxiety, Social Support and Problem Solving*. Education and Science, 2013 Vol 38 No 167.
- Butler, G. (1999). *Overcoming Social Anxiety and Shyness*. London: Robinson.
- Butler, G. 2008. *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A self-help using Cognitive Behavioral Techniques*. New York: Basic Book
- Colucci, J. J. (2002). *The effect of family patterns on social anxiety and differentiation on emerging*

- adulthood. State University of New York of at New Palz.
- Corey, G. 2012. *Theory & Practice of Group Counseling. Eighth Edition.* Canada: Cengage Learning.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi sosial.* Malang: UMM Press.
- Gerald Correy, 2003. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi.* Bandung: Rafika Aditama.
- Greca La, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, (2), 83-94.
- Gunarsa, Singgih D., Konseling dan Psikoterapi, (Jakarta: Gunung Mulia, 1992)
- Hartono. (2016). Local Culture, Career Counseling, and Students Career Maturity. *International Conference on Educational Technology.* Surabaya: Adi Buana.
- Hurlock, E.B. (2002). Alih Bahasa oleh Istiwidayanti & Soedjarwo. *Psikologi Perkembangan. Edisi ke 5.* Jakarta: Erlangga
- Juliansyah Fajar (2012, April 11 th). Kecemasan sosial. Diakses 10 Juni 2013, dari <http://fajarjuliansyah.wordpress.com/2012/04/11/social-anxiety/#comment-40>.
- Kearney, C. A. (2005). Social Anxiety and Social Phobia in Youth. Las Vegas, Nevada: Springer Science+ Business media, Inc.Kelas. Edisi: 2. Jakarta: PT Indeks.
- Kumanto, E. 2013. *Konseling Kelompok Alfabet.* Bandung
- Kusumah, Wijaya dan Dedi Dwitagama. 2011. *Mengenal Penelitian Tindakan*
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling.* Malang: UMM Press.
- Lumongga, Namora. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling.* Jakarta: Kencana.
- Nainggolan, Togiaratua. 2011. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Sosiokonsepsia*, Vol. 16 No. 02.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal* (Edisi kelima, Jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Oemarjoedi, Kasandra. 2004. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi,* Jakarta: Creatif Media.
- Ramsden, P. (2013). *Understanding Abnormal Psychology.* London: Sage.
- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24, 737–767
- Rasimin, H. M. (2017). "Bimbingan dan Konseling Kelompok". Jambi: Bumi Aksara.
- Rohmah, N., Nisa Rachmah, N. A., & Psi, U. K. S. (2013). Pengaruh Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Panti Asuhan (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rusmana, N. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah Metode, Teknik, dan Aplikasi.* Bandung: Rizke Press.
- Santrock, J. (2007). *Adolescence: Perkembangan remaja.* Jakarta: Erlangga. Jakarta: Erlangga.
- Schlenker & Leary, Social Anxiety and Self-Presentation A

- Conceptualization and Model. Psichology Bulletin, Vol 92. No.3, 1982.
- Tirto Jiwo. (2012). Social Anxiety Disorder (Social Fobia), pp. 1–12.
- Wibowo, Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Jakarta: Unres Pres.
- Willis, S. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Willis, S. (2014). Konseling Individual Teori dan Praktek. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W.S dan Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Zainudin. (2018). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing Success Happines Greatness. Afzan Publising.