

**STUDI KASUS KECEMASAN SOSIAL DENGAN PENERAPAN
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY
SMK KOPERASI PONTIANAK**

Tendry Adha Zulfahmi¹⁾, Amelia Atika²⁾, Hendra Sulistiawan³⁾

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial

Program Studi Bimbingan Konseling

Universitas PGRI Pontianak

e-mail: tendrymzl@gmail.com¹⁾, ameliaatika99@gmail.com²⁾, hendra.sulist@gmail.com³⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan dan mengurangi rasa cemas siswa. Kecemasan sosial yang dialami siswa yang menyebabkan kesulitan dalam penyesuaian lingkungan sehingga siswa kesulitan saat berhadapan dengan teman yang baru, interaksi dengan guru dan lingkungan sosial yang berada disekolah ini, kecemasan sosial yang juga ditemukan di SMK Koperasi Pontianak, dengan penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan melakukan konseling individual untuk penerapan kesadaran diri tentang pola pikir yang tidak sehat atau irasional. Bentuk penelitian ini yaitu metode kualitatif deskriptif yaitu suatu penelitian untuk lebih memahami gejala-gejala yang muncul, penelitian yang digunakan adalah studi kasus sebagai bentuk penelitian yang digunakan untuk mengetahui dan mendapatkan data yang lengkap dan akurat. Berdasarkan hasil penelitian dari subjek kasus ini dengan menggunakan langkah-langkah studi kasus yaitu: 1. Identifikasi Kasus, 2. Diagnosis, 3. Prognosis, 4. Treatment, 5. Tindak lanjut dan 6. Evaluasi, selanjutnya dilakukan pemeliharaan agar klien tetap berada dalam kondisi sekarang, untuk itu meminta bantuan kepada orang tua, wali kelas subjek kasus untuk mengamati perkembangan subjek kasus kedepannya mengenai perkembangan agar rasa cemas berkurang, gugup, dan tidak percaya diri. Selanjutnya diadakan kerjasama dengan subjek kasus dalam hal untuk mempertahankan kemajuan-kemajuan yang telah diperoleh subjek kasus akan menjadi lebih baik lagi di kedepannya.

Kata Kunci: *Kecemasan, Rational Emotive Behaviour Therapy*

Abstract

This research aims to implement and reduce students' anxiety. Social anxiety experienced by students which causes difficulties in adjusting to the environment so that students have difficulty when dealing with new friends, interactions with teachers and the social environment in this school, social anxiety which is also found at the Pontianak Cooperative Vocational School, with the application of Rational Emotive Behavior Therapy by carrying out individual counseling for the application of self-awareness about unhealthy or irrational thought patterns. The form of this research is a descriptive qualitative method, namely research to better understand the symptoms that appear. The research used is a case study as a form of research used to find out and obtain complete and accurate data. Based on the results of research on the subject of this case using case study steps, namely: 1. Case Identification, 2. Diagnosis, 3. Prognosis, 4. Treatment, 5. Follow-up and 6. Evaluation, then maintenance is carried out so that the client remains in current conditions, for this reason, ask for help from the case subject's parents and homeroom teacher to observe the future development of the case subject regarding development so that feelings of anxiety, nervousness and lack of self-confidence are reduced. Furthermore, collaboration was held with the case subject in order to maintain the progress that had been obtained by the case subject so that it would be even better in the future.

Keywords: *Anxiety, Rational Emotive Behavior Therapy*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kepentingan untuk dihargai, disukai, dan disetujui oleh orang lain. Oleh karena itu, manusia telah menghasilkan struktursosial dan hierarki yang sangat menentukan nilai individu. Dengan merasa struktursosial penting, hal itu

menyebabkan beberapa manusia secara alami takut dievaluasi secara negatif oleh orang lain. Istilah medis dari kepedulian struktur sosial ini adalah *Social Anxiety* yang sebelumnya disebut *Social Phobia* (SP) (Goffman, 2010, h. xix).

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari

Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango*, *anci* yang berarti mencekik (Trismiati, dalam Yuke Wahyu Widosari, 2010: 16). Selanjutnya Steven Schwartz, S (2000: 139) mengemukakan “*anxiety is a negative emotional state marked by foreboding and somatic signs of tension, such as racing heart, sweating, and often, difficulty breathing, (anxiety comes from the Latin word anxius, which means constriction or strangulation). “Anxiety is similar to fear but with a less specific focus. Whereas fear is usually a response to some immediate threat, anxiety is characterized by apprehension about unpredictable dangers that lie in the future”.*

Definisi gangguan kecemasan sosial diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang menjadi sangat cemas saat ketika merasa diawasi oleh orang lain dalam sebuah situasi sosial (Dadang 2006). *Social Anxiety* diartikan sebagai kecemasan atau ketakutan terhadap situasi sosial karena ketakutan akan dievaluasi secara negatif dengan orang lain. Interaksi sosial yang dapat memicu kecemasan ini termasuk situasi yang biasanya dilakukan sehari-hari seperti makan di depan umum, memulai atau mempertahankan percakapan, jalan sendirian, atau menjawab pertanyaan di kelas (Sayekti, Wilis. Dkk). Tetapi, hal yang paling ditakuti oleh orang yang mempunyai kecemasan sosial adalah berbicara di depan publik seperti memberi pidato atau memberi presentasi di depan banyak orang. Oleh karena itu, kecemasan sosial ini sangat mempengaruhi kehidupan penderita secara negatif (Martin & Richard (2017). Kesulitan ini sering kali melatar belakangi munculnya permasalahan-permasalahan psikologis yang dialami oleh siswa (Brook & Willoughby, 2015). Melaporkan bahwa ia adalah seorang pemalu sepanjang hidupnya. Ketika dia masih kecil, dia ingat bersembunyi di belakang orang tuanya ketika ada orang lain di sekitarnya. Kesulitan yang dialami siswa dalam

melakukan interaksi sosial dengan lingkungan sosial dapat disebabkan oleh beragam faktor, salah satunya akibat siswa mengalami kecemasan sosial. Gangguan kecemasan sosial atau disebut juga dengan fobia sosial merupakan salah satu gejala kecemasan yang ditandai dengan penghindaran situasi, munculnya rasa malu berlebihan, yang dialami ketika individu berhadapan dengan suatu situasi sosial.

Kecemasan sosial (*social anxiety*) yang terjadi pada siswa masih tergolong cukup banyak. Beberapa hasil penelitian juga telah melaporkan bahwa kecemasan sosial merupakan permasalahan yang memang sering terjadi pada usia remaja (siswa). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Untari, Bahri, & Fajriani (2017) yang melaporkan bahwa banyak terjadi fenomena siswa menunjukkan gejala kecemasan sosial, seperti kesulitan berbicara di depan umum, tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, dan gejala-gejala lainnya. Permasalahan psikologis seperti kecemasan sosial yang dialami siswa seringkali luput dari perhatian karena dianggap sebagai proses perkembangan usia remaja. Gejala kecemasan yang muncul juga sering kali diabaikan dan siswa yang mengalaminya dianggap tidak memiliki masalah yang serius (Pujiati & Novindari, 2018), padahal dampak yang muncul akibat siswa mengalami kecemasan sosial ternyata tidak bisa diabaikan. Kecemasan sosial pada siswa merupakan bentuk masalah psikologis yang cenderung tersembunyi, namun berdampak pada proses pembelajaran dan kesejahteraan psikologis (*well-being*) siswa (Russell & Topham, 2012).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan sosial pada siswa ini juga termasuk pengalaman negatif masa lalu dan pikiran tidak rasional (misalnya, kegagalan, penolakan, dll.). Masalah kecemasan sosial dapat berupa ketakutan akan hal-hal yang akan terjadi, yang disebabkan oleh keyakinan dan keyakinan irasional individu tentang apa

yang mungkin memalukan di masa mendatang Vriends, N., Pfaltz, M.C, Novianti, P., & Hadiyono, J (2013).

Kecemasan sosial yang dialami siswa yang menyebabkan mengalami kesulitan dalam penyesuaian akademik sehingga siswa cenderung kesulitan saat berhadapan dengan teman yang baru interaksi dengan guru dan lingkungan sosial yang berada disekolah ini (Arjanggi, R., & Kusumaningsih, L. P. S. (2016). Fenomena kecemasan sosial yang juga ditemukan di SMK Koperasi Pontianak, Kota Pontianak, Kalimantan Barat masih ditemukannya adanya siswa yang menunjukkan gejala-gejala kecemasan sosial, seperti rasa cemas ketika berbicara dengan guru, teman, maupun maju kedepan kelas seperti presentasi kedepan kelas. Tidak jarang juga ditemukan siswa yang saat dipanggil untuk maju ke depan kelas, namun hanya diam, menunduk, atau berbicara dengan suara yang terdengar bergetar. Padahal siswa tersebut termasuk siswa yang memiliki kemampuan baik, namun kesulitan ketika dihadapkan dengan situasi yang mengharuskan interaksi dengan orang lain. Kondisi permasalahan kecemasan sosial yang ditemukan di SMK Koperasi Pontianak tersebut menambah bukti bahwa kecemasan sosial merupakan salah satu problematika siswa yang memerlukan perhatian khusus, diperkuat dengan hasil-hasil studi yang telah melaporkan dampak negatif akibat kecemasan sosial yang dialami siswa.

Melihat dampak-dampak negatif seperti rasa cemas ketika berbicara ketika menghadapi guru, teman, presentasi di depan kelas, mengobrol dengan teman baru tersebut, maka sekolah perlu mengupayakan usaha-usaha untuk meminimalisir kecemasan sosial yang dialami oleh siswa dengan melakukan konseling individu pada siswa ini (Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & A.Grebb, J. (2010). Ini sejalan dengan hakekat penyelenggaraan pendidikan saat ini yang tidak hanya berfokus pada kemampuan akademis siswa, namun juga

memperhatikan aspek psikologisnya. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dalam proses pendidikan di sekolah yang berperan untuk membantu siswa untuk mencapai perkembangan optimal dan kepribadian yang utuh baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar maupun karir.

Penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah saat ini, khususnya di SMK Koperasi Pontianak, masih mengalami kendala. Kendala ini diakibatkan oleh terbatasnya instrumen yang dapat membantu guru bimbingan dan konseling (BK) dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling, terutama terkait dengan upaya meminimalisasi kecemasan sosial siswa. Salah satu bentuk instrumen yang diperlukan oleh guru BK adalah melakukan konseling individu untuk siswa ini yang disusun berdasarkan suatu model konseling tertentu akan membantu guru BK dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya dalam meminimalisasi kecemasan sosial yang dialami oleh siswa ini. Penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan melakukan konseling individual untuk penerapan kesadaran diri tentang pola pikir yang tidak sehat atau irasional yang mungkin dimiliki oleh siswa ini. Siswa dapat diajak untuk mengidentifikasi pola pikir negatif yang sering muncul dalam dirinya dan memahami bagaimana pola pikir tersebut mempengaruhi perasaan dan perilakunya (Ellis, A., & Dryden, W. (2007).

Berdasarkan hasil data dan wawancara diatas, siswa yang masih memiliki permasalahan kecemasan sosial di SMK Koperasi Pontianak hal ini didasarkan pada asumsi bahwa konseli memiliki kekuatan dan sumber daya untuk melakukan perubahan dan tujuan konseling akan menjadi lebih efektif ketika berfokus untuk membangun solusi bagi untuk siswa ini untuk mengatasi permasalahan kecemasan sosial yaitu dengan penerapan *Rational Emotive*

Behavior Therapy (REBT) (Albert Ellis 2014) adalah sebuah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional yang jahat, manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri.

Adanya penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dilakukan dengan konseling individual dengan tujuan agar siswa dapat melakukan terapi disini dimaksudkan untuk pemberian penyadaran kepada siswa bahwa segala sesuatu tidak berputar di sekitarnya sehingga segalanya tidak bisa terjadi sesuai apa yang dikehendakinya (Sofyan S. Willis, 2013). Terapi ini merupakan upaya penyadaran bahwa tidak semua hal negatif yang ada dipikirkannya adalah sesuatu yang pasti terjadi (Dryden, W. (2012). Penyadaran ini dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk berfikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku, serta menunjukkan ketidalogisannya dan mengurangi kecemasan sosial. Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terapi ini dimaksudkan untuk pemberian penyadaran kepada siswa ini bahwa segala sesuatu tidak berputar di sekitarnya sehingga segalanya tidak bisa terjadi sesuai apa yang dikehendakinya. Terapi ini merupakan upaya penyadaran bahwa tidak semua hal negatif yang ada dipikirkannya adalah sesuatu yang pasti terjadi. Penyadaran ini dilakukan dengan cara mengajak siswa ini untuk berfikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku, serta menunjukkan ketidalogisannya, (Ackerman, C. (2017).

Berdasarkan latar permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai kecemasan sosial siswa ini dan ingin

mengetahui faktor-faktor penyebab kecemasan sosial pada siswa ini. Penelitian ini dirasa perlu dilaksanakan untuk bantu siswa untuk mengurangi rasa kecemasan sosial pada dirinya. Karena siswa ini termasuk memiliki karakteristik memiliki kecemasan sosial. Setelah diberikan upaya bantuan kepada subjek ini diharapkan bisa menjadi lebih baik lagi dalam menghadapi lingkungan sosial ataupun dengan guru-guru yang ada disekolah ini. Dengan menetapkan judul penelitian : “Studi Kasus Tentang Kecemasan Sosial Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Siswa di SMK Koperasi Pontianak”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian ini siswa berdasarkan temuan data baik observasi, wawancara langsung dari guru Bimbingan dan Konseling dan dokumentasi yang telah peneliti lakukan, maka selanjutnya adalah akan membahas hasil temuan di lapangan yang berdasarkan fokus penelitian:

A. Bentuk-Bentuk Kecemasan Sosial pada siswa MR

Cemas Menghadapi Situasi Sosial Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Brecht bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan takut dan khawatir secara berlebihan jika individu berada dalam situasi sosial atau bersama dengan orang banyak dan akan merasa cemas pada situasi tersebutarena takut mendapat penilaian secara negatif dari orang lain serta akan merasa lebih nyaman kalau sendiri. Secara teori kecemasan dala menghadapi situasi sosial karena adanya rasa takut pada siswa berinisla MR ini untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, cemas tidak mendapat respon dengan baik oleh temannya, guru, dan lingkungan sekitar sekolah, diabaikan, dan ditertawakan oleh orang-orang yang berada disekitarnya.

Situasi sosial merupakan setiap situasi dimana subjek kasus terdapat saling berhubungan antara manusia yang satu

dengan manusia yang malu dan cemas ketika mau berinteraksi dengan lingkungan yang ada diluar sekolah ini Pada dasarnya kegiatan penelitian ini dilaksanakan secara bertahap dan terencana dengan harapan dapat memperoleh hasil penelitian yang akurat. Dari ciri-ciri kecemasan diatas maka dapat dikelompokkan menjadi 3 kecemasan yaitu :

1. Gugup bila berbicara dengan orang lain, seperti seperti: tubuh bergetar, berkeringat, suhu tubuh naik turun.
2. Merasa cemas ketika berbicara dengan guru dan ditanyai oleh guru penghindaran seperti penghindaran berinteraksi sosial, gugup ketika berbicara dan ekspresi ketakutan
3. Merasa cemas, tidak percaya diri dan minder ketika berbicara dengan guru disekolah,maupun dengan teman yang ada disekolah

Deskripsi data permasalahan siswa MR di SMK Koperasi Pontianak Siswa "MR" merupakan anak dari pasangan Almarhum dan Almarhumah "AS" dan "MS" yang lahir di Pontianak pada tanggal 12 Januari 2007 yang sekarang bertempat tinggal di Pontianak pada saat melanjutkan kelas 11 SMK Koperasi siswa "MR" mulai berubah, tidak seperti biasanya ia tidak mau untuk mengikuti kegiatan yang ada di sekolah seperti organisasi, dan siswa "MR" sering di merasa cemas saat berinteraksi dengan teman-teman di kelasnya. Masalah yang timbul pada siswa "MR" akibat dari peristiwa tersebut menyebabkan siswa "MR" mengalami kecemasan sosial, merasa cemas dan khawatir terhadap kritikan dari orang lain sehingga menjauh dari lingkungan sosial dan sering menyendiri, jarang berkomunikasi dengan teman-temannya dan jarang sekali keluar rumah. Siswa "MR" di sekolah sering gugup, enggan berbicara teman kelasnya karena dia anaknya tidak terlalu suka bergaul dikelas, juga siswa inisial MR ini merasa cemas juga ketika berbicara dengan guru, maju didepan kelas sehingga menyebabkan dia keringat dingin dan gemetar ketika disuruh maju didepan

kelas. Penelitian ini dilakukan di Sekolah SMK Koperasi Pontianak.

Gambaran kecemasan sosial siswa "MR" Berikut peneliti memamparkan gambaran kecemasan sosial pada siswa "MR" yang mengalami kecemasan sosial, yang didapatkan pada saat proses lapangan

1. Fisik

a. Sering merasa canggung bila berjalan di depan teman atau orang lain. Sering merasa canggung bila berjalan di depan teman atau orang lain. karena terlalu khawatir nanti merasa cemas ketika memulai obrolan dengan teman-teman dikelas maupun diluar kelas pak karena siswa ini merasa gemetar bahkan keringat dingin kalo memulai pembicaraan ke teman maupun guru disekolah ini, sering merasa cemas ketika mau masuk ke kelas dan pada saat meletakkan tas, sering merasa dirinya berkeringat ketakutan kalau, dirumah biasa saja tidak merasa ada kecemasan karena tidak pernah keluar rumah terlalu jauh-jauh benar, kalau dengan tetangga sekitaran rumah saat berbicara tu saya merasa cemas dan ketakutan yang berlebihan, gemetar dan berkeringat dingin jika berjalan di depan teman-temannya dan juga dengan lingkungan disekitar luar sekolah juga begitu, karena terlalu khawatir nanti merasa cemas ketika memulai obrolan dengan teman-teman dikelas maupun diluar kelas karena subjek kasus merasa gemetar bahkan keringat dingin kalo memulai pembicaraan ke teman maupun guru dan sering merasa cemas ketika mau masuk ke kelas dan pada saat meletakkan tas berkeringat ketakutan"

Gugup bila berbicara dengan orang lain karena MR yang ada dipikiran karena kenapa selalu takut salah, cemas ketika mau mengajak orang lain berbicara, terkadang juga teman saya mengajak bicara saya sering ngomong gugup karena ketakutan menjawab omongan dari teman-teman yang ada dikelas.

Kalau dirumah biasa saja seperti tidak terjadi apa-apa bahkan tidak ada rasa cemas tapi pernah adik saya ini

menceritakan bahwa dia ditanya guru “ditanya apa masalahnya dia bingung menjawabnya, jawaban tidak jelas. Siswa MR kalau dia berbicara dengan saya sama juga sering gemetar akan tetapi kalau ada guru menanyakan tentang pelajaran dikelas dengan dia, sering sekali dia menjawabnya dengan suara dan kata-katanya tidak jelas seperti gugup”.

Merasa cemas ketika berbicara dengan guru dan ditanyai oleh guru, karena kalo dipanggil oleh guru dan berbicara juga dengan guru tersebut, sering salah berbicara bahkan juga gemetar, keringat dingin berhadapan dengan guru. Siswa ini pun merasa tidak percaya diri karena juga tidak suka berinteraksi dengan teman maupun guru, karena merasa dirinya sadar ada kekurangan pada saat bicara yang sering ngomong salah bahkan saya diejek oleh teman karena suara saya yang kurang begitu jelas, merasa banyak kekurangan pada dirinya, dan membanding-bandingkan dirinya dengan temannya yang lain, ia lebih begitu jelas suaranya.

Kurang mampu berbicara, kalo dia mengobrol dengan teman yang dia akrab biasa-biasa aja gak yang sampai gugup, suaranya tidak jelas, bahkan tidak keringat dingin juga, tergantung dari lawan bicaranya, kalo dengan kakak perempuannya MR ini sama biasa-biasa saja hanya saja MR jarang ngobrol sama kakaknya

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian waktu pelaksanaan konseling individu dengan penerapan rasional emotif behavior therapy (REBT) dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa MR” setiap pertemuan berdurasi 1X90 menit.

Berdasarkan hasil wawancara media konseling individu dengan penerapan rasional emotif behavior therapy (REBT) dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa MR yang merupakan individu merasa cemas dan khawatir terhadap kritikan dari orang

lain sehingga menjauhi dari lingkungan sosial yaitu dengan meminta klien untuk mengikuti layanan konseling dengan teknik rasional emotif behavior therapy (REBT), di dalam teknik REBT terdapat tiga teknik, yang pertama teknik kognitif (pembentukan pekerjaan rumah) dimana individu diberitugas rumah seperti PR, membantu orang tuanya ke kebun atau mengerjakan pekerjaan rumah seperti menyapu, yang kedua yaitu teknik emotif (bermain peran) dimana individu memainkan peran menjadi laki-laki sejati, yaitu mengajarkan jika berdiri dengan tegap, dan cara berbicara dengan tegas, dan yang ketiga yaitu penerapan behavioristik

Setelah dengan apa yang dialami oleh siswa MR yang mengakibatkan mengalami kecemasan sosial dalam lingkungannya yakni : gemetar, berkeringat dingin, bingung ketika berbicara dengan orang lain , merasa banyak kekurangan pada dirinya, enggan mengambil resiko, memiliki kemampuan dengan menggunakan bahasa yang tepat tergantung dari lawan bicara, sulit berkonsentrasi, banyak

- Faktor pendukung penerapan REBT

1.Menggunakan teknik REBT dalam mengurangi kecemasan sosial.

- Faktor penghambat teknik REBT

2.Tidak memiliki ruang khusus dalam pelaksanaan konseling.

- Faktor pendukung penerapan REBT

1.Memiliki tanggung jawab dan mengurangi kecemasan sosial

- Faktor penghambat teknik REBT

2. Tidak fokus dalam layanan konseling diam, menghindar, memilih lebih baik diam, mudah tersinggung, merasa sulit tidur, menahan rasa cemas, merasa aman.

Karena hal tersebut subjek kasus ini perlu diberikan pemahaman secara

intensif supaya siswa ini mengurangi kecemasan sosial agar dapat bersosialisasi dengan baik seperti orang-orang pada umumnya dengan menerapkan konseling individu menggunakan teknik rasional emotif behavior therapy untuk mengatasinya.

Proses konseling yang diberikan kepada siswa ini dengan memberi tugas rumah, bermain peran, Memberikan (*reward*) atau hukuman, kemudian siswa ini diberikan pemahaman tentang bahwa manusia adalah makhluk sosial yang pasti membutuhkan orang lain dalam hidupnya mulai dari hal yang kecil hingga dari hal yang besar dalam hidup yang kita jalani.

Faktor pendukung dan penghambat teknik REBT adalah faktor pendukung pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik Rasional REBT dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa ini sangat terbuka dan aktif dalam mengikuti konseling hal ini sangat membantu konselor untuk menggali informasi dari siswa, dengan menggunakan penerapan REBT membuat siswa ini memiliki rasa tanggung jawab dan bisa mengurangi kecemasan sosial, dan memudahkan konselor untuk menyelesaikan masalah pada siswa. Sedangkan faktor penghambat dalam pelaksanaan pelayanan konseling dengan menggunakan penerapan REBT dalam mengurangi kecemasan siswa ini supaya tidak memiliki ruang khusus dalam melaksanakan layanan konseling masing-masing menggunakan ruang BK yang kurang kedap suara hal ini dirasakan konselor bahwa klien kurang fokus dalam pelaksanaan konseling.

Berikut tahapan-tahapan konseling individu dengan penerapan *rational emotif behavior therapy* (REBT) sebagai metode yang digunakan :

a. Pada tahap awal

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Pada tahap ini penulis melakukan pendekatan terhadap siswa MR setelah kejadian yang telah dialaminya hingga pelaksanaan konseling berakhir, pada tahap ini konselor melakukan dengan mengobrol serta melihat aktivitas kesehariannya sehingga terjalin hubungan yang baik terhadap siswa MR” agar dengan damai dan nyamannya menceritakan kehidupan yang dilaluinya.

2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Pada tahap ini penulis dan siswa memperjelas dan mendefinisikan masalah yang di alami oleh klien MR yaitu mengurangi kecemasan sosial supaya penulis mengetahui jelas kronologisnyapermasalahannya. Dari hasil dan pengakuan dari MR sendiri padatahap ini bahwasannya siswa mengalami kecemasan sosial ia benar-benar merasa cemas dan khawatir terhadap kritikan dari orang lain, rendah dalam bersosialisasi di lingkungan terdekat maupun lingkungan masyarakat.

a)Perumusan tujuan (hasil yang diharapkan)

Pada tahap ini sejalan dengan perumusan masalah yang dijelaskan diatas setelah perumusan masalah maka penulis merumuskan tujuan konseling individu dengan penerapan rasional emotif behavior therapy (REBT) dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa MR yang sedang di alaminya. Bahwasannya tujuan melakukan konseling individu ialah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.

3) Negosiasikan kontrak

Pada tahap ini konselor dan klien

mendiskusikan waktu dan tempat selama proses konseling yaitu telah di sepakati proses pelaksanaan konseling dilakukan selama 1 kali proses perumusan masalah, 2 hari proses konseling, dan 3 hari melihat hasil dan proses evaluasi pasca konseling dan evaluasi jangka panjang pasca konseling yang dilakukan di alam terbuka dengan waktu 1x90 menit setiap pertemuan

b. Tahap tengah (tahap kerja)

Pada tahap ini konselor menjelaskan apa itu konseling individu dengan teknik rasional emotif behavior therapy (REBT) kepada siswa ini sebagai konseli. Konseling individu adalah proses pemberian bantuan kepada klien untuk memahami gaya hidup mereka yang unik dan membantu individu belajar untuk berfikir akan dirinya sendiri, orang lain, dan dunia luar untuk mencapai tugas-tugas kehidupan dengan keberanian dan minat sosial.

Sedangkan penerapan *rational emotive behavior therapy* (REBT) adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Secara lebih lanjut pembentukan perkerjaan rumah dimana subjek berlatih mengubah pikirannya yang negatif menjadi positif, bermain peran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan secara lepas mengungkapkan dirinya sendiri, dan pemberian *reward* atau penghargaan.

Tahapan-tahapan konseling individu dengan penerapan rasional emotif behavior therapy (REBT) dengan tiga teknik REBT yaitu sebagai berikut:

1. Teknik kognitif (pembentukan perkerjaan rumah)

Proses dimana siswa MR diberi dalam bentuk tugas rumah seperti memberi PR, membantu orang tua ke kebun, memberi tugas agar membantu perkerjaan yang ada di rumah seperti menyapu, bergaul dengan teman-teman sekitar untuk melatih MR membiasakan

diri, untuk mengembangkan sikap tanggung jawab, dan kepercayaan pada diri sendiri. Dengan tugas rumah yang diberikan kepada siswa diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan yang tidak rasional atau tidak logis. Pelaksanaan tugas rumah yang diberikan

2. Penerapan efektif

Proses dimana siswa ini bermain peran untuk perilaku tertentu agar menghilangkan perilaku siswa MR yang negatif. Dengan tujuan untuk mendorong kemampuan siswa untuk mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya.

a. Gambaran kecemasan sosial siswa "MR"

Sering merasa canggung bila berjalan di depan teman atau orang lain. karena terlalu khawatir nanti merasa cemas ketika memulai obrolan dengan teman-teman dikelas maupun diluar kelas pak karena siswa ini merasa gemetar bahkan keringat dingin kalo memulai pembicaraan ke teman maupun guru disekolah ini, sering merasa cemas ketika mau masuk ke kelas dan pada saat meletakkan tas, sering merasa dirinya berkeringat ketakutan.

Kalau dirumah biasa saja tidak merasa ada kecemasan karena tidak pernah keluar rumah terlalu jauh-jauh benar, kalau dengan tetangga sekitaran rumah saat berbicara tu saya merasa cemas dan ketakutan yang berlebihan, gemetar dan berkeringat dingin jika berjalan di depan teman-temannya dan juga dengan lingkungan sekitaran luar sekolah juga begitu

b. Gugup bila berbicara dengan orang lain

Siswa berinisial MR ini sering merasa bingung kalau berbicara dengan orang takut salah. Karena yang ada dipikiran saya pak gak tau kenapa selalu takut salah, cemas ketika mau mengajak orang lain berbicara, terkadang juga teman saya mengajak bicara siswa ini sering ngomong gugup karena

ketakutan menjawab omongan dari teman-teman yang ada dikelas, kalau dirumah biasa saja seperti tidak terjadi apa-apa bahkan tidak ada rasa cemas tapi pernah adik saya ini menceritakan bahwa dia ditanya guru “ditanya apa masalahnya dia bingung Kalau dia berbicara dengan saya sama juga sering gemetar akan tetapi kalau ada guru menanyakan tentang pelajaran dikelas dengan dia, sering sekali dia menjawabnya dengan suara dan kata-katanya tidak jelas seperti gugup. Bingung ketika menjawab dari pertanyaan orang lain karena ia merasa apa yang ia jawab nanti salah, sehingga membuatnya gugup bila berbicara dengan orang lain karena merasa takut salah.

c. Merasa cemas, tidak percaya diri dan minder ketika berbicara dengan guru

Merasa cemas ketika berbicara dengan guru, siswa ini merupakan rasa tidak mampu dan merasa bahwa orang lain lebih baik dari dirinya. Seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah atau minder biasanya akan lebih merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, mudah menyerah, bersikap egosentris, mengasihani diri sendiri dan menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan yang berarti. Tidak percaya diri yang dialami oleh subjek kasus muncul karena adanya rasa keresahan, khawatir, ketakutan, rasa tidak yakin pada kemampuan diri sendiri yang diiringi tubuh gemetar dan jantung berdebar-debar. Sejalan dengan yang telah diungkapkan tersebut, peneliti menemukan bahwa tidak percaya diri merupakan bentuk kecemasan sosial pada siswa ini. Rasa tidak percaya diri yang dialami oleh siswa ini merasa seperti dihadapkan dengan persoalan yang memiliki kelemahan dari segi fisik maupun mental, gugup, gagap dalam berbicara, kurang percaya diri karena merasa kurang memiliki pendidikan, perkembangan yang kurang baik dari

masa kanak-kanak, merasa kurang memiliki kemampuan dalam bidang tertentu, mudah putus asa, dan cenderung mengandalkan orang lain dalam memecahkan suatu permasalahan.

d. Kurang mampu berbicara

Adapun kebiasaan siswa berinisial MR ini ketika mengalami kecemasan sosial adalah cenderung mondar-mandir, diam, dan menunduk. Namun dia berusaha mencoba untuk mengatasi kecemasan sosial yang mereka alami dengan memotivasi dirinya sendiri dan bercerita kepada orang terdekatnya untuk membantu mengatasi kecemasan sosial yang dialami dia ini. Bentuk kecemasan ini sebagai penghambat dalam melakukan sosialisasi, malu untuk berbicara dihadapan banyak orang, sering gugup dalam berbicara ketika harus menyampaikan sesuatu dihadapan banyak orang, dan takut apa yang disampaikan tidak dapat diterima oleh pendengar.

Ketika mengalami kesulitan berbicara dalam berinteraksi dengan orang lain memiliki ciri-ciri yang meliputi: pendiam, takut bertanya, jarang berbicara, merasa rendah diri, kurang memiliki teman, sulit bergaul dengan teman sebaya, menghindari ketika bertemu dengan orang lain, menutup diri dari orang-orang disekitarnya, dan tidak memiliki keberanian dalam mengatakan pendapatnya. Dalam penelitian ini bentuk malu pada siswa ini adalah rasa gelisah untuk menyampaikan sesuatu kepada orang lain karena adanya rasa kurang percaya diri.

1) Identifikasi kasus

MR merupakan siswa kelas XI yang bersekolah di SMK Koperasi Pontianak ia merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Siswa tersebut dinyatakan mengalami rasa kecemasan sosial, karena siswa tersebut memiliki karakteristik cemas yang menunjukkan bahwa siswa tersebut mengalami cemas, gugup dan

keringat dingin. Gejala yang nampak pada siswa tersebut yaitu sering gugup, cemas pada saat berinteraksi dengan orang lain maupun dilingkungan luar sekolah dia mengalami hal yang sama. MR ini juga kalo saat belajar dan ditanyai oleh guru tentang pelajaran sering merasa cemas dan ketakutan, sering juga MR berbicara suka salah kepada guru karena pikirannya yang selalu takut salah menjawab pertanyaan dari guru tersebut. Padahal MR tersebut termasuk siswa yang memiliki kemampuan baik, namun kesulitan ketika dihadapkan dengan situasi yang mengharuskan interaksi dengan orang lain. Kondisi permasalahan kecemasan sosial yang ditemukan di SMK Koperasi Pontianak tersebut menambah bukti bahwa kecemasan sosial merupakan salah satu problematika MR yang memerlukan perhatian khusus, diperkuat dengan hasil-hasil studi yang telah melaporkan dampak negatif akibat kecemasan sosial yang dialami siswa.

Melihat dampak-dampak seperti rasa cemas, dan gugup ketika berbicara menghadapi guru, teman, presentasi di depan kelas, mengobrol dengan teman baru tersebut, maka sekolah perlu mengupayakan usaha-usaha untuk meminimalisir kecemasan sosial yang dialami oleh siswa dengan melakukan konseling individu pada siswa ini. Ini sejalan dengan hakekat penyelenggaraan pendidikan saat ini yang tidak hanya berfokus pada kemampuan akademis siswa, namun juga memperhatikan aspek psikologisnya. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dalam proses pendidikan di sekolah yang berperan untuk membantu siswa untuk mencapai perkembangan optimal dan kepribadian yang utuh baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar maupun karir.

2) Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah untuk mencari faktor penyebab dari masalah yang sedang dialami oleh subjek kasus. Berdasarkan identifikasi kasus maka ditetapkan bahwa faktor penyebab

subjek kasus mengalami masalah lamban belajar sebagai berikut :

1. Faktor Internal

Dari data faktor internal tentang kecemasan sosial diperoleh dari hasil observasi dan wawancara dengan kakak siswa MR. Berdasarkan wawancara peneliti dengan kakak MR diperoleh hasil bahwa tidak ada anggota keluarga yang mengalami kelainan. Informasi tersebut diperoleh dari hasil wawancara yang menunjukkan bahwa tidak ada anggota keluarga yang mengalami kelainan tertentu.

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa dari segi genetik MR dikatakan baik, karena tidak ada anggota keluarga yang mengalami kecemasan tertentu.

a. Penghindaran sosial

MR akan merasa senang ketika sendirian dan merasa cemas ketika berada ditempa keramaian bahkan juga dikelas suka sendirian tidak terlalu suka bergaul dengan anak-anak yang lainnya bahkan saat diajak kemanapun oleh teman kelasnya MR selalu menolak ajakannya

b. Tidak suka keramaian

MR ini kalo ditempat keramaian sering merasa cemas, canggung, dan berkeringat dingin, MR ini lebih suka berdiam diri dirumah sangat susah untuk bersosialisasi kepada lingkungan yang ada disekitar rumah

c. Tidak percaya diri

MR juga tidak percaya kepada dirinya karena selalu berpikiran yang aneh-aneh bahwa dirinya kalo mau berbicara dengan orang lain maupun teman-teman yang ada dikelas ataupun diluar kelas selalu takut salah berbicara, takut orang lain meneertawakan dia saat berbicara tidak sesuai

3. Faktor Eksternal

a. Orang Tua

Pada saat usia masih remaja MR sering dilarang oleh orang tua MR untuk keluar rumah, bergaul dengan anak-anak tetangga sekitar rumah dia karena orang tua nya marah takut terjadi hal-hal yang

tidak diinginkan oleh anaknya, orang tua MR sering melarang keluar rumah apapun alasan MR untuk keluar rumah tidak diizinkan oleh kedua orang tuanya maka dari itu MR sampai saat ini tidak terlalu suka bergaul bahkan cenderung lebih suka sendirian dimanapun.

3) Prognosis

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebab subjek kasus kecemasan sosial menetapkan upayah bantuan yang akan diberikan. Ada pun pendekatan yang diberikan adalah Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa MR. Berdasarkan hasil penelitian dalam rangka untuk mengurangi kecemasan sosial "MR".

Peneliti mewawancarai sumber sekunder seperti kakak perempuan MR, teman, klien "MR" mengenai gejala awal "MR". Pada waktu itu memprihatinkan, terutama klien "MR" yang terperangkap dengan kondisi kecemasan sosial. Sedangkan kondisi "MR" yang perlahan-lahan sudah membaik bahkan sekarang sudah mampu untuk keluar dari permasalahannya.

Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Alber Ellis penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* sebuah cara pendekatan dengan proses pengubah pikiran yang irasional menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Dengan demikian MR menjalani proses konseling individu dengan penerapan REBT dalam mengurangi kecemasan sosial. Dengan menggunakan penerapan rasional emotif behavior therapy yang pertama teknik kognitif dimana "MR" diberi dalam bentuk tugas rumah seperti memberi PR, membantu kakak dirumah, memberi tugas agar membantu pekerjaan yang ada di rumah seperti menyapu, untuk melatih MR membiasakan diri, untuk mengembangkan sikap tanggung jawab, dan kepercayaan pada diri sendiri.

Dengan tugas rumah yang

diberikan kepada MR diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan yang tidak rasional atau tidak logis. Yang kedua teknik afektif proses dimana klien MR bermain peran untuk perilaku tertentu agar menghilangkan perilaku klien yang negatif. Dengan tujuan untuk mendorong kemampuan MR yang dapat mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya. Yang ketiga teknik behavioristik mendorong MR kearah perilaku yang rasional dan logis dengan memberikan (*reward*) atau hukuman.

Dengan tujuan untuk mengetahui sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantikan sistem nilai yang positif, sebagai dorongan untuk MR lebih baik lagi kedepannya. Hal ini juga dijelaskan oleh Ellis untuk menangani masalah konseli yang mempunyai pemikiran irasional memperkenalkan konsep dasar REBT.

4) Treatment Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

Setelah melakukan beberapa kali pertemuan untuk melaksanakan wawancara guna untuk menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan kepada subjek kasus. Selanjutnya pada pertemuan pertama peneliti menjalin hubungan baik dengan subjek kasus agar proses konseling berjalan dengan baik dan sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Setelah menjalin hubungan baik dengan subjek kasus peneliti membuat perjanjian dengan subjek kasus untuk melaksanakan konseling dengan empat kali pertemuan. Kemudian peneliti melihat hasil mengurangi kecemasan sosial yang peneliti peroleh dari awal pertemuan hingga akhir, dari hasil pertemuan akhirt tersebut peneliti mengetahui bahwa MR memiliki kecemasan yang cukup . Setelah melihat hasil pertemuan awal hingga terakhir peneliti menanyakan kembali kepada subjek kasus kegiatan apa yang bikin percaya diri. Untuk itu peneliti tau kegiatan yang disenangi yaitu mengerjakan kegiatan yang ada dirumah yang subjek

kasus senang dan yang tidak ia sukai. Selanjutnya peneliti mengajak atau memberikan subjek kasus melaksanakan latihan pengulangan seperti melatih berbicara agar tidak gugup, cemas dan tidak percaya diri bahwa saja subjek kasus memiliki berbicara yang takut salah sehingga merasa cemas dalam melakukan treatment ini MR merasa ada perubahan yang ada pada dirinya seperti sudah mau berinteraks dengan teman kelas hingga guru-guru. Untuk itu di pertemuan selanjutnya peneliti dan subjek kasus membuat perjanjian untuk pertemuan selanjutnya akan diberikan pengulangan atau latihan untuk memberikan upaya bantuan terhadap subjek kasus.

Pada pertemuan kedua peneliti melaksanakan hal yang sama dalam pertemuan kedua ini, peneliti melaksanakan hubungan yang baik terlebih dahulu terhadap subjek kasus dan memberikan upaya bantuan mengenai pengulangan berbicara untuk tidak cemas atau latihan terhadap subjek kasus dengan memberikan latihan membacakan sebuah cerita dongeng pendek dengan tujuan untuk mengurangi rasa cemas dan gugup dan subjek kasus, apa yang peneliti katakan dari hasil tersebut peneliti dapat membedakan hasil pertemuan pertama dan kedua apakah masih terdapat pengurangan rasa cemas subjek kasus. Adapun pada tahapan ini komponen kontrak perilaku yang dilakukan bersama siswa yaitu perilaku spesifik yang akan diubah (mulai dengan hal yang kecil), dengan memberikan penjelasan bahwa bantuan yang dapat diberikan dapat dipahami dengan baik baik oleh siswa dan bantuan yang diberikan dipastikan dapat berhasil Pada pertemuan kedua ini subjek mulai ada sedikit perubahan dengan adanya penerapan REBT ini untuk mengurangi rasa cemas pada MR dan tidak hanya memberikan latihan agar percaya diri dan tidak cemas saja, peneliti juga memberikan latihan dengan penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengetahui apakah subjek kasus ada

perubahan atau tidak, tujuan dengan memberikan latihan ini adalah untuk mengetahui apakah masih ada rasa kecemasan pada subjek kasus, dengan hasil yang diperoleh siswa sudah memahami apa itu konseling individual dan bersedia mengikuti konseling ini dengan penjelasan konseling individual adalah sebuah layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling yang disebut konselor disekolah kepada siswa disebut konseli. Dengan harapan melalui kegiatan ini siswa dapat memahami permasalahannya dan dapat mengambil keputusan untuk menyelesaikan masalah kecemasan sosial pada siswa ini dan dapat dilihat dari perubahan perilakunya yang kearah lebih baik.

Di pertemuan ketiga hal yang sama juga peneliti lakukan di pertemuan ketiga ini, untuk pertemuan ketiga peneliti melaksanakan hubungan yang baik terlebih dahulu terhadap subjek kasus, kemudian peneliti melaksanakan alternatif bantuan dengan memberikan pengulangan dan latihan terhadap subjek kasus. Seperti di pertemuan kedua peneliti memberikan latihan agar percaya diri dan tidak cemas kepada subjek kasus. Pada pertemuan ketiga ini sudah mulai terlihat dari pertemuan ketiga ini dalam latihan agar percaya diri dan tidak cemas, dari latihan tersebut peneliti melihat adanya perubahan dari subjek kasus yang sudah mulai percaya diri dan tidak gugup lagi, walaupun masih ada yang kekurangan tapi mulai terlihat baik dari pertemuan pertama dan kedua.

Pada pertemuan keempat sama seperti pertemuan-pertemuan sebelumnya, peneliti melakukan hubungan yang baik dengan subjek kasus agar suasananya mencair dan pelaksanaan pemberi bantuan pengulangan dan latihan dapat terlaksana dengan baik. Di pertemuan keempat ini peneliti memberikan upaya bantuan sama seperti pertemuan kedua dan ketiga memberikan latihan agar tidak gugup ketika berbicara dan cemas dan juga peneliti menerapkan teknik *Rational*

Emotive Behavior Therapy untuk mengubah pola pikir si MR. Pada pertemuan keempat ini terdapat hasil dari treatment jauh lebih baik, walaupun ada rasa cemas sedikit tapi MR sudah lebih percaya diri dari sebelumnya yang cenderung takut untuk bergaul dan interaksi dengan teman-teman dan guru-guru yang ada di sekolah ini

5) Evaluasi

Pada langkah evaluasi ini peneliti memperoleh tentang keberhasilan dari hasil pelaksanaan konseling yang telah diberikan. Pada pertama yaitu langkah observasi, setelah itu melaksanakan wawancara konseling, terlihat pada ketika dilakukannya observasi terhadap subjek kasus, setelah itu diadakan wawancara dengan subjek kasus.

Dari hasil pertemuan pertama hingga pertemuan kedua ketiga dan keempat dapat disimpulkan bahwa saja MR sebenarnya bisa berbicara agar tidak gugup, dengan melaksanakan konseling individu MR sering gugup keringat dingin dan gemetar pada awal pertemuan namun seiring berjalannya waktu dan sering bertemu dengan MR mulai rasa gugup, cemas itu berkurang. MR di kata kan sebenarnya bisa bicara lancar hanya saja butuh kesabaran dalam membimbingnya karna sering merasa cemas dan salah perkataan ketika ia menjawab pertanyaan sering gugup menjawabnya perlu adanya kesabaran dalam membimbing MR ini, Untuk itu MR setelah di berikan alternatif bantuan berupa latihan agar tidak gugup dancemas dapat dilaksanakan dengan baik dan dengan hasil yang jauh lebih baik dari sebelumnya.

6) Tindak lanjut

Berdasarkan hasil evaluasi selanjutnya dilakukan upaya pemeliharaan agar klien tetap berada dalam kondisi sekarang, untuk itu peneliti meminta bantuan kepada orang tua, wali kelas subjek kasus untuk mengamati perkembangan subjek kasus di kedepannya mengenai perkembangan agar tidak merasa cemas, gugup kepada subjek kasus.

Selanjutnya diadakan kerjasama dengan subjek kasus dalam hal untuk mempertahankan kemajuan-kemajuan yang telah diperoleh dalam hal ini hasil belajar subjek kasus akan menjadi lebih baik lagi di kedepannya, bekerja sama dengan orang tua dan wali kelas dalam hal ini diminta untuk membantu dan mengarahkan serta memotivasi subjek kasus mengenai kepercayaan diri agar tidak ada rasa cemas dan gugup lagi. Begitu juga dengan wali kelas subjek kasus diminta untuk bekerja sama dalam memberikan perhatian khusus mengenai kecemasan sosial pada MR, serta memberikan dorongan serta motivasi kepercayaan diri untuk MR ke depannya.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa Studi Kasus Tentang Kecemasan Sosial Dengan Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Pada Siswa di SMK Koperasi Pontianak, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik siswa kecemasan sosial

Kesulitan yang dialami siswa dalam melakukan interaksi sosial dengan lingkungan sosial dapat disebabkan oleh beragam faktor, salah satunya akibat siswa mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial atau disebut juga dengan fobia sosial merupakan salah satu karakteristik, kecemasan yang ditandai dengan penghindaran situasi sosial, munculnya rasa malu berlebihan, merasa cemas ketika berinteraksi dengan guru yang ada disekolah dan teman-teman bahkan lingkungan sosial lainnya yang dialami ketika individu berhadapan dengan suatu situasi sosial.

2. Upaya bantuan yang dilakukan untuk mengatasi siswa kecemasan sosial adalah dengan menerapkan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Upaya bantuan yang diberikan kepada subjek kasus adalah menggunakan teknik behavior therapy (REBT). Teknik ini adalah teknik penggunaan mengubah

pola pikir yang rasional menjadi irasional latihan dengan tujuan agar konseli mengubah cara pola pikir yang bersih dan positif. Kemudian mengadakan wawancara dengan wali kelas subjek kasus untuk mengetahui lebih dalam mengenai kecemasan sosial pada subjek kasus dan untuk memberikan perhatian khusus dan motivasi agar tidak ada lagi rasa cemas yang muncul pada subjek kasus, dan kemudian melaksanakan kunjungan rumah atau *home visit* agar kakak subjek ini memberikan perhatian kepada subjek kasus untuk selalu memberikan motivasi agar tidak ada lagi mengalami rasa cemas ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Berdasarkan permasalahan yang dialami siswa berinisial MR, maka peneliti memberikan saran-saran kepada orang tua serta wali kelas subjek kasus untuk sebaiknya memberikan perhatian khusus mengenai kecemasan sosial pada MR, kemudian kepada MR diharapkan selalu berpikir yang positif agar tidak terjadi rasacemas lagi dan terus menerus melaksanakan latihan bersosialisasi agar kedepannya menjadi lebih baik lagi dalam menghadapi guru, teman dan keluarga agar tidak ada rasa cemas. Adapun agar apa yang telah dilakukan oleh peneliti terus menuju kearah perbaikan yang menjadi lebih baik lagi dan memberikan penanganan khusus mengenai siswa yang mengalami kecemasan sosial, untuk itu ada baiknya diperlukan kerjasama antara berbagai pihak yang terlibat dalam mengontrol perubahan kecemasan sosial pada siswa MR diantaranya kakak saudara dan keluarganya siswa dan wali kelas siswa yang lebih mengetahui mengenai anak dan anak didiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, C. (2017). *What is Rational Emotive Behavior Therapy? Jurnal Of Positive Psychology Program*, 8. Retrieved from <https://positivepsychologyprogram.com/rational-emotivebehavior-therapy-rebt/>
- Albert Ellis 2014, *The Empirical Status Of Rational Emotif Behavior Therapy (Rebt) Theory & Practice* Albert Ellis Institute New York Nelson-Jones, Richard, Teori dan Praktik Konseling dan Terapi Edisi Keempat, terjemahan.
- Arjanggi, R., & Kusumaningsih, L. P. S. (2016). *The correlation between social anxiety and academic adjustment among freshmen. Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 219, 104-107.
- Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). *The Social Ties That Bind : Social*
- Dadang, "Manajemen Stress Cemas dan Depresi" (Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2006), hlm. 284.
- Dryden, W. (2012). *The "ABCs" of REBT I: A Preliminary Study of Errors and Confusions in Counselling and Psychotherapy Textbooks. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(3), 133-172. <https://doi.org/10.1007/s10942-011-0137-1>
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Cengage Learning.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy. New York: Springer*
- Goffman, Erving. 1959. *The Presentation of Self in Everyday Life. England: Penguin Books Ltd. University of Edinburgh Social Sciences Research Centre.*
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & A.Grebb, J. (2010). *Gangguan Kecemasan.*

- Dalam Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid Dua (hal. 3). Tangerang: Binarupa Aksara.
- Martin & Richard, “*The Shyness & Social Anxiety Workbook*”. Oakland: New Harbinger Publications (2017).
- Pujiati, I., & Noviardari, H. (2018). Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa. In Seminar Nasional FKIP Universitas PGRI Banyuwangi. FKIP Universitas PGRI Banyuwangi
- Russell, G., & Topham, P. (2012). *The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. Journal of Mental Health*, 21(4), 375-385.
- Sayekti, Wilis. Dkk. Kecemasan Sosial. Bandung: CV Semiotika, 2013.
- Sofyan S. Willis, 2013. Konseling individual teori dan praktek. Bandung : Alfabeta
- Steven Schwartz, “*Abnormal Psychology: a Discovery approach*”, (California: Mayfield Publishing
- Untari, R. T., Bahri, S., & Fajriani. (2017). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja Pada Siswa di SMA Negeri Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 1–10.
- Vriends, N., Pfaltz, M.C, Novianti, P., & Hadiyono , J (2013). *Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland Frontiers in Psychology*, 4, 3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.0000>
- Yuke Wahyu Widosari. (2010). “Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta.” Skripsi. Surakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Zealand.