



## Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja

Widya Kartika Sari<sup>1</sup>, Winda Ade Ariani,<sup>2</sup>

Universitas Prof Dr. Hazairin, SH.

### Info Artikel

*Sejarah artikel:*

Diterima 12-08-2020

Disetujui 13-12-2021.

Dipublikasi 31-12-2021

*Keywords:*

Konseling, Rational Emotive Behavior, kecemasan Sosial, remaja, panti asuhan.

*DOI*

10.15294/ijgc.v10i1.40149

### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengungkap efektifitas upaya menurunkan tingkat kecemasan sosial remaja dengan menggunakan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) yang bersifat *active-directive*. Metode penelitian ini adalah penelitian *action research* atau penelitian tindakan layanan. Subjek penelitian ini adalah sepuluh orang remaja panti asuhan tunas harapan bangsa yang berusia antara 13 sampai 17 tahun. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam dua siklus. Peneliti sebagai konselor yang memberikan layanan bimbingan kelompok dan rekan sejawat sebagai observer. Adapun hasil temuan penelitian setelah dilakukan analisis hasil dengan pelaksanaan konseling bimbingan kelompok dua siklus menggunakan teknik REBT terbukti adanya penurunan tingkat kecemasan sosial remaja.

### Abstract

*The purpose of this study is to reveal the effectiveness of efforts to reduce the level of social anxiety in adolescents by using REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) counseling which is active-directive. This research method is action research or service action research. The subjects of this study were ten youths at the Tunas Harapan Bangsa orphanage between the ages of 13 and 17 years. The implementation of this research was carried out in two cycles. Researchers as counselors who provide group guidance services and colleagues as observers. The research findings after analyzing the results with the implementation of two-cycle group guidance counseling using the REBT technique, it was proven that there was a decrease in the level of adolescent social anxiety.*

**How to cite:** sari, widya, & ade ariani, winda. (2021). Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(2), 60-66. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.40149>

This article is licensed under: CC-BY

✉ Alamat korespondensi:  
Universitas Prof Dr. Hazairin, SH.  
Email: [kartikasariwidya56@gmail.com](mailto:kartikasariwidya56@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Permasalahan kecemasan sosial ditandai oleh rasa takut yang muncul karena malu dan evaluasi negatif oleh orang lain dalam situasi sosial sehingga cenderung untuk menghindari situasi sosial yang ditakutinya (Varcarolis, 2010). Hal ini cenderung terjadi pada remaja karena remaja merupakan masa usia yang labil dan merupakan periode transisi perkembangan biologis, perkembangan kognitif, perkembangan emosi serta perkembangan sosial (Hanurawan, 2015).

Peran keluarga sangatlah penting dalam mendukung masa perkembangannya untuk melewati fase- fase perkembangan, namun tidak semua remaja beruntung untuk memiliki dukungan keluarga sehingga harus ditempatkan di panti asuhan. Kondisi tersebut membuat remaja sangat rentan mengalami kecemasan sosial dengan label yang mereka peroleh secara tidak langsung membentuk penilaian yang negatif tentang gambaran dirinya.

Hasil temuan sebelumnya oleh Sari (2014) bahwa skor pencapaian konsep diri sosial atau penilaian diri remaja panti asuhan tergolong dalam kategori rendah kondisi tersebut sesuai dengan hasil observasi dan pengambilan data awal peneliti tentang kecemasan sosial remaja yaitu masih terdapat beberapa remaja mengalami kecemasan sosial hal ini diperoleh dari hasil analisis angket 80 % remaja di panti tunas harapan bangsa mengalami tingkat kecemasan sosial cenderung tinggi. selain itu juga terlihat dari perilaku anak ketika bertemu, berkomunikasi cenderung menunduk, gemeteran lebih banyak diam bahkan menghindar, sedangkan salah satu tugas perkembangan remaja yang perlu dipenuhi adalah mampu berinteraksi. Ketidak mampuan remaja berinteraksi kemungkinan besar dipengaruhi tingkat kecemasan atau kekhawatiran yang sangat tinggi terhadap pandangan sosial tentang kehidupan mereka di panti asuhan. kecemasan sosial hadir karena ada kekhawatiran memperoleh evaluasi negative dari orang lain saat individu terlibat dalam aktifitas atau situasi sosial tertentu (Akbar, Z., & Faryansyah, R :2018)

Berdasarkan temuan tersebut maka diharapkan adanya bantuan pelayanan konseling remaja panti asuhan agar dapat menerima kondisi diri sehingga mampu mengaktualisasikan diri terutama menilai dirinya kearah yang lebih positif serta dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan lingkungan sebayanya.

Adapun salah satu layanan konseling yang dapat diterapkan pada permasalahan tersebut adalah konseling REBT (*Rasional Emotive Behavior Therapy*) yang bersifat aktif-direktif untuk mengurangi kecemasan sosial. Hal ini didukung hasil penelitian Artarika (2020) dalam penelitiannya tentang teknik REBT dalam mengurangi kecemasan sosial pada korban *bullying* yaitu bahwa pelaksanaan konseling menggunakan teknik REBT dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial serta mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri.

## METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan, yaitu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah (Hidayat. & Badrujaman, 2012). Adapun tahapan penelitian tindakan yang dilakukan pada setiap siklus yaitu perencanaan tindakan layanan, pelaksanaan tindakan layanan, pengamatan layanan dan refleksi.

Subjek penelitian ini yaitu sepuluh orang remaja panti asuhan dengan usia 13-17 tahun. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*. Sehingga kriteria yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Adapun tempat penelitian ini dilakukan di panti asuhan Tunas Harapan Bangsa Kota Bengkulu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi per siklus terkait keaktifan remaja dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dan angket kecemasan sosial remaja yang diukur menggunakan skala likert berdasarkan tiga indikator utama, yaitu: ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang baru serta Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Analisis data menggunakan deskriptif persentase (Sudjana, 2005). untuk melihat hasil rata-rata tingkat kecemasan sosial sebelum dan setelah setiap siklusnya. Uji validitas menggunakan *product moment* dan reliabilitas dengannilai *Alpha Cronbach* 0,80 atau lebih di dapatkan hasil dari 30 item kecemasan sosial menjadi 27 item jadi terdapat 3 item tidak valid.

## HASIL

Pemaparan hasil penelitian ini dilakukan dengan dua siklus yang mana sebelumnya kecemasan sosial remaja tergolong sangat tinggi yaitu 80 % hal ini juga terlihat dari hasil data angket dan selama proses konseling remaja lebih banyak tertutup, diam, menunduk dan menghindar dalam berinteraksi. Setelah dilakukan konseling pada siklus 1 (satu) mengamati selama proses menunjukkan adanya perubahan beberapa konseli dari yang sebelumnya menghindar ketika diajak berbicara dan lebih banyak menunduk. Berdasarkan hasil analisis angket juga telah menunjukkan perubahan rata-rata dalam kategori sedang artinya adanya penurunan kecemasan sosial walaupun masih terdapat dua orang yang belum terbuka dalam pelaksanaan konseling.

Selanjutnya ke siklus kedua berdasarkan hasil refleksi dari siklus satu. pada siklus kedua ini semua konseli tetap diberikan layanan konseling dengan teknik REBT di harapkan semua konseli siap melaksanakan komitmen dalam mengentaskan kecemasan sosial yang di rasakan konseli sehingga mampu

bersosialisasi dengan baik tanpa ada kekhawatiran yang berlebihan. pada siklus dua ini sudah menunjukkan perubahan hal ini terlihat dari respon konseli dalam pelaksanaan konseling sudah lebih terbuka dan mampu berkomunikasi dengan baik artinya sudah mampu mengelola emosinya lebih tenang.

Penerapan layanan konseling *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) berdasarkan hasil setiap siklus dalam mengurangi kecemasan sosial remaja ini terlihat pada setiap siklus 1 dan siklus 2 dapat dilihat pada tabel 1:

**Tabel 1. Skor kecemasan sosial remaja sebelum dan setelah diberikan layanan konseling Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT)**

Interval	Kategori	Siklus 1		Siklus 2		
		Frekuensi	%	Frekuensi		
>133	ST	0	0	0	0	
91	132	T	2	20	0	0
69	90	S	8	80	0	0
47	68	R	0	0	9	90
<47	SR	0	0	1	10	

Hasil penelitian pada siklus 1 dan siklus 2 menunjukkan adanya perubahan atau penurunan tingkat kecemasan sosial remaja atau konseli yang awalnya rata-rata berada di skor 80% tingkat kecemasan tinggi setelah dilakukan tindakan adanya penurun, hal ini terlihat dari hasil tabel di atas siklus satu skor kecemasan tinggi hanya dua orang dan siklus kedua nol. Sehingga proses layanan konseling dengan teknik REBT di hentikan karena sudah mencapai hasil yang di harapkan dalam penelitian.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan adanya penurunan kecemasan sosial remaja baik di siklus satu dan siklus kedua dengan menggunakan konseling rasional emotif behavioral terapi (REBT). Hal ini juga terlihat dari perubahan perilaku konseli yang sebelumnya cenderung menghindari dan tertutup bahkan lebih banyak menunduk ketika proses konseling menjadi lebih terbuka dan mulai mampu menerima dan menghargai dirinya. Kecemasan sosial merupakan suatu kondisi yang sangat mengganggu proses perkembangan sosial anak jika tidak diatasi dengan tepat. Sesuai dengan pendapat Fidhzalidar (2015) kecemasan sosial (*social anxiety*) merupakan suatu bentuk rasa cemas yang diarahkan pada lingkungan sosial.

Kecemasan yang sangat tinggi akan menjadi sesuatu yang tidak normal jika kadarnya berlebihan, menimbulkan sebuah ketidaknyamanan, mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, menimbulkan stres, atau menghindari situasi sosial yang menimbulkan stres bagi individu tersebut.

Menurut Bono & Judge (2010) lingkungan merupakan salah satu faktor sangat berpengaruh dalam penyebab timbulnya kecemasan sosial. Lingkungan salah satu sarana yang mempengaruhi pola pikir individu tentang dirinya sendiri bentuk gejala yang muncul individu akan menghindari diri dari interaksi sosial. Seperti yang dialami remaja panti asuhan yang awalnya mengalami tingkat kecemasan sosial yang berada pada kategori tinggi setelah diberikan perlakuan dengan menerapkan konseling rasional emotif behavioral adanya penurunan kecemasan sosial terhadap perilaku remaja yaitu mampu bersikap dengan menunjukkan rasa penghargaan diri, bergaul dengan lingkungan sekitarnya terutama teman sebayanya di luar panti.

Berkaitan dengan tujuan utama terapis yaitu menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi diri mereka merupakan sumber gangguan emosionalnya. Kemudian membantu klien agar memperbaiki cara berpikir, merasa, dan berperilaku, sehingga ia tidak lagi mengalami gangguan emosional dimasa yang akan datang. Teknik-teknik terapi terdiri dari yaitu: teknik *asertive*, teknik sosiodrama, *self modeling* dan teknik *imitasi* serta teknik behavioristik dalam banyak hal konseling rasional-emotif banyak mengandung teknik terapi behavioral terutama upaya memodifikasi perilaku-perilaku yang negatif dari klien dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tak rasional dan tak logis. (Surya, 2003: 17).

Layanan konseling rasional emotif behavioral terapi membantu dalam menurunkan kecemasan sosial remaja sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi kognitif dapat menurunkan gangguan kecemasan sosial (Asrori: 2015). selain itu juga hasil penelitian Oktapiani & Putri (2018) juga mendukung bahwa Teknik REBT sangat efektif untuk mengatasi kecemasan dan dapat dikatakan cukup berhasil karena setelah terapi ini konseli sudah memulihkan pemikiran dari yang sebelumnya irasional menjadi lebih rasional. Sejalan dengan pernyataan di atas bahwa REBT merupakan pendekatan yang menekankan pada semua aspek yakni kognitif, emosi dan perilaku sehingga dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi kecemasan (Fakhriyani, D. V., Sa'idah, I., & Annajih, M. Z, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian ini sebagai dasar pertimbangan peneliti melanjutkan penelitian tindakan atau perlakuan untuk mengurangi tingkat kecemasan sosial remaja panti asuhan dengan menerapkan model konseling REBT (*Rasional Emotive Behavior Therapy*) yang menghubungkan ketiga unsur terapi berupa kognitif, emotif dan behavioral. Artinya dapat dipahami bahwa konseling rasional emotif behavioral terapi sangatlah tepat digunakan dalam mengurangi kecemasan sosial serta sesuai dengan hasil penelitian adanya penurunan kecemasan sosial remaja di setiap siklus satu dan siklus kedua.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan sosial remaja panti asuhan tunas harapan bangsa melalui tindakan layanan berupa konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT). Pada siklus pertama tingkat kecemasan berada rata-rata tinggi kemudian lanjut siklus ke dua menurun pada kategori rata-rata rendah. Secara umum adanya penurunan tingkat kecemasan sosial remaja sehingga dapat dikatakan ada perubahan dari perilaku konseli dalam berinteraksi lebih percaya diri. Temuan penelitian ini menyarankan untuk diadakannya bimbingan berkelanjutan terhadap remaja panti asuhan dan adanya konseling berkelanjutan untuk mencegah berkembangnya kecemasan sosial dalam diri serta pelayanan konseling khusus di panti asuhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artarika, I. 2020. *Teknik Rasional Emotif Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying (Studi Kasus Pada Klien "D" Di Desa Bailangu Timur* (Doctoral Dissertation, UIN Raden Fatah).
- Asrori, A. 2015. *Terapi Kognitif Perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial*. Jurnal. Ilmia psikologi terapan, 3,(1), 94-104.
- Akbar, Z., & Faryansyah, R. 2018. *Pengungkapan Diri di Media Sosial Ditinjau dari Kecemasan Sosial pada Remaja*. IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora, 2(2), 94-99.
- Bono, K.L., Judge, H.U.,. 2010. *Coping Stress Penyandang Cacat Korban Gempa Jogjakarta*. Journal of Psychology, 9. 13.
- Fakhriyani, D. V., Sa'idah, I., & Annajih, M. Z. (2021). *Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19*. Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 11(1), 56-70.
- Fidhzalidar M.G. 2015. *Tingkat Kecemasan Sosial pada Anak yang Mengalami Cacat Fisik di YPAC*. Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan UMM.
- Hidayat, D. R & Badrujaman, A. 2012. *Penelitian Dan Tindakan Dalam Bimbingan Dan Konseling* Jakarta: PT Indeks
- Hanurawan, F. 2015. *Perspektif Alternatif Dalam Psikologi Pendidikan*. Malang : UM
- Oktapiani, N & Putri, A. 2018. *Gangguan Kecemasan Sosial Dengan Menggunakan Teknik Rasional Motif Terapi*. Jurnal. Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan, 1(6), 227-232.
- Sari, W.K. 2014. "Hubungan antara Konsep Diri dengan Kemampuan Komunikasi *Interpersonal* Remaja Panti Asuhan dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling". Tesis tidak diterbitkan. Padang: UNP.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito.
- Surya. M. 2003. *Teori -Teori Konseling*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy

Vancouver, E.M & Halter, M.J. 2010. *Foundation Of Psychiatric Mental Health Nursing: A Clinical Approach*. Missouri: Missouri