

**EFEKTIVITAS TEKNIK KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY* (REBT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL
PADA SISWA KELAS X MAN 4 BARITO KUALA**

SKRIPSI

**OLEH
SELLA WATI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2025 M/1447 H**

**EFEKTIVITAS TEKNIK KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY* (REBT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL
PADA SISWA KELAS X MAN 4 BARITO KUALA**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

**Oleh
Sella Wati
NIM. 210101060160**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
BANJARMASIN
2025 M/1447 H**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sella Wati

NIM : 210101060160

Tempat/Tanggal Lahir : Sungai Gampa, 17 September 2002

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X MAN 4 Barito Kuala” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini bukan hasil asli saya atau merupakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya

Banjarmasin, 30 Juni 2025

Yang membuat Pernyataan



Sella Wati



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3253939 Faksimile (0511) 3274492
Email: bkpi@uin-antasari.ac.id Web: <http://ftk.iain-antasari.ac.id>

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor: 138/Un.14/III.1.w/PP.00.9/07/2025

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Sella Wati
NIM : 2101060160
Program : S-1
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Judul Skripsi: Efektivitas Teknik Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X MAN 4 Barito Kuala

Hasil Uji Plagiasi: 23%

Berdasarkan hasil uji plagiasi dengan menggunakan www.turnitin.com bahwa naskah skripsi ini dinyatakan memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 01 Juli 2025

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Rafsanah Janah, M.Pd
196912011994032005

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : Efektivitas Teknik Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X MAN 4 Barito Kuala

Ditulis oleh : Sella Wati

NIM : 210101060160

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Program : Strata (S1)

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Tahun Akademik : 2025/2026

Tempat dan Tanggal Lahir : Sungai Gampa, 17 September 2002

Alamat : Sungai Gampa, RT.06, Kec. Rantau Badauh, Kab. Barito Kuala

Setelah diteliti dan diadakan perbaikan, kami dapat menyetujuinya untuk dipertahankan di depan sidang TIM Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antsari Banjarmasin.

Banjarmasin, 26 Juni 2025
Pembimbing


Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd.
NIP. 196907301995031001

Mengetahui
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antsari Banjarmasin,




Dra. Rahmatul Janah, M.Pd.
NIP. 196912011994032005

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: Efektivitas Teknik Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X MAN 4 Barito Kuala.

Sella Wati, NIM. 210101060160, telah diujikan dalam Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada:

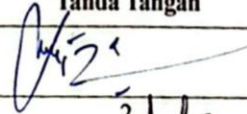
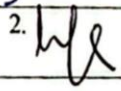
Hari : Selasa

Tanggal : 8 Juli 2025

Nilai : 85,5 (A)


Dekan Fakultas tarbiyah dan keguruan
UIN antasari banjarmasin
Hamdan, M.Pd
NIP. 19660405 1993031005

TIM PENGUJI

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Dr. H. Hidayat Ma'ruf, M.Pd	1. 
2.	Mufida Istati, M.Pd	2. 
3.	Nur Aeni Sanjaya, S.Sos., M.A	3. 

ABSTRAK

Sella Wati. NIM. 210101060160. Efektivitas Teknik Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X Man 4 Barito Kuala, Pembimbing Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd., pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin 2025.

Kata Kunci: Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Kecemasan Sosial.

Kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang banyak dialami oleh remaja, ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain serta kecenderungan menghindari situasi sosial. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan personal, sosial, dan akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial sebelum (*pretest*) dan setelah (*posstest*) serta mengetahui efektivitas layanan konseling teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala.

Layanan konseling kelompok dilaksanakan dalam empat sesi, dengan penerapan teknik ABCD dan *role playing* sebagai strategi utama dalam intervensi. Setiap sesi dirancang secara bertahap, mulai dari pengenalan kecemasan sosial, identifikasi pikiran irasional, latihan berpikir rasional, hingga praktik menghadapi situasi sosial. Perubahan perilaku siswa diamati melalui keaktifan mereka dalam diskusi kelompok dan keterlibatan dalam interaksi sosial selama proses konseling berlangsung.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan sosial siswa. Skor rata-rata kecemasan sosial menurun dari 90,18% menjadi 32,14%, dengan rata-rata penurunan sebesar 58,04%. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Penurunan terjadi pada dua aspek utama, yaitu ketakutan akan evaluasi negatif dan penghindaran terhadap situasi sosial. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik REBT terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Segala puji bagi Allah swt. Tuhan seru sekalian alam. Salawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad saw., yang telah menunjukkan kepada manusia jalan keselamatan di dunia dan di akhirat.

Penulis menyadari dengan sepenuhnya dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan semua pihak, baik dalam bentuk dukungan, bimbingan dan arahan serta motivasi sehingga tugas yang terasa berat ini dapat diselesaikan.

Sehubungan dengan itu, maka dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dimaksud. Khususnya, penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. H. Hamdan, M.Pd., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang berkenan menerima dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Ibu Dra. Raihanatul Jannah, M. Pd., dan Ibu Nurul Rahmi, M. Pd., selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan

Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang telah membantu dan memberikan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

3. Bapak Dr. Hidayat Ma'ruf , M.Pd., selaku pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Ibu Nur Aeni Sanjaya, S.Sos., MA., selaku validasi ahli pedoman konseling kelompok yang digunakan dalam penelitian.
5. Bapak Dr. Saifuddin, M.Ag., selaku kepala perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin beserta stafnya.
6. Para dosen, karyawan dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah banyak memberikan ilmu dan layanan yang baik selama penulis berstudi.
7. Bapak Burhanudin Nur, S.Pd., selaku Kepala Sekolah dan Ibu Rusmawati, S.Pd., selaku Guru BK MAN 4 Barito Kuala, yang telah memberikan izin dan membantu jalannya penelitian.
8. Seluruh responden yang bersedia memberikan informasi dan data dalam penelitian ini.
9. Kepada keluarga tercinta, terima kasih yang tak terhingga atas segala doa, dukungan, dan pengorbanan yang diberikan selama ini. Terutama atas jerih payah dalam membiayai pendidikan penulis hingga sampai di titik ini.
10. Kepada seseorang yang senantiasa hadir memberikan semangat di tengah lelah dan keraguan, terima kasih atas kesabaran, pengertian, dan dukungan yang tulus.

11. Kepada sahabat-sahabat seperjuangan (*Liliefors*), terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta bantuan yang tulus selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, saling menyemangati, dan bersedia direpoti di tengah segala kesibukan.
12. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada Sella Wati, diri saya sendiri. Terima kasih atas keberanian untuk terus bertahan, atas semangat yang tidak pernah padam, dan atas kesabaran menghadapi badai selama proses akademik ini. Terima kasih telah percaya bahwa kamu mampu, meski sering merasa ragu. Selamat merayakan pencapaian ini, kamu layak bahagia. Selamat menyandang gelar sarjana S.Pd. dengan penuh rasa syukur dan bangga.

Semoga Allah swt. melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka dan mencatatnya sebagai kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda. Penulis berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat dan menjadi amal ibadah di sisi-Nya.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN.....	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional	5
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Signifikansi Penelitian	8
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	9
G. Hipotesis Penelitian	12
H. Asumsi Penelitian	13
I. Sistematika Penulisan	14
 BAB II TINJAUAN TEORIK DAN KERANGKA PIKIR	 15
A. Tinjauan Teorik	15
B. Kerangka Pikir	29
 BAB III METODE PENELITIAN	 31
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	31
B. Desain Penelitian	31
C. Setting Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel	34
E. Data dan Sumber Data	35
F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Instrumen Penelitian	41
H. Teknik Analisis Data	45
I. Teknik Validitas dan Keabsahan Data.....	48
 BAB IV HASIL PENELITIAN	 52
A. Hasil penelitian	52
B. Penyajian Data	58
C. Pembahasan.....	77
 BAB V PENUTUP.....	 87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	88

DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	95
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	141

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest Design	32
Tabel 3. 2 Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian	33
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian	38
Tabel 3. 4 Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data	39
Tabel 3. 5 Norma Skoring Skala Kecemasan Sosial	43
Tabel 3. 6 Kategori Kecemasan Sosial.....	44
Tabel 3. 7 Kategori Pembagian N-Gain Score	45
Tabel 3. 8 Kategori Tafsiran Efektivitas.....	45
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas 50 Item Skala Kecemasan.....	49
Tabel 3. 10 Reabilitas Intrumen Penelitian	51
Tabel 4. 1 Nama Guru MAN 4 Barito Kuala	55
Tabel 4. 2 Jumlah Keseluruhan Peserta Didik Dari Tahun Ke Tahun MAN 4 Barito Kuala.	57
Tabel 4. 3 Sarana Dan Prasarana.....	58
Tabel 4. 4 Data Hasil Pretest Kelas X B	61
Tabel 4. 5 Hasil Pretest Siswa Sebelum Mendapat Treatment.....	62
Tabel 4. 6 Identifikasi Masalah	64
Tabel 4. 7 Hasil Posttest Siswa Setelah Mendapat Treatment	71
Tabel 4. 8 Data Pretest, Posttest, dan Skor Perolehan.....	72
Tabel 4. 9 Grafik Tingkat Kecemasan Sosial	73
Tabel 4. 10 Hasil N-Gain Score	74
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas.....	75
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas	76
Tabel 4. 13 Hasil Uji Paired Sample T-Test	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	29
Gambar 3. 1 sekolah MAN 4 Barito Kuala.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Terjemah dan Transliterasi	95
Lampiran 2 Pedoman Konseling Kelompok	96
Lampiran 3 SK Pembimbing Proposal.....	129
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melakukan Riset	130
Lampiran 5 Surat Izin Riset	132
Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Seminar Proposal	133
Lampiran 7 Format Validasi.....	134
Lampiran 8 Dokumentasi.....	138