

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 (*posttest*) 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.