

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan pengalaman umum yang dapat dialami oleh setiap individu sepanjang kehidupannya. Kondisi ini biasanya muncul sebagai bentuk ketidaknyamanan psikologis yang berkaitan dengan situasi yang dianggap tidak pasti. Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV-TR)* yang diterbitkan oleh *American Psychiatric Association*, kecemasan sendiri terbagi menjadi beberapa jenis gangguan, salah satunya adalah kecemasan sosial.¹

Kecemasan sosial dapat didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang berkaitan dengan ketakutan terhadap situasi sosial serta penampilan diri yang dianggap memalukan. Hal ini mencakup beragam situasi, antara lain berbicara di depan umum, berinteraksi dengan figur otoritas, menghindari interaksi dengan individu yang tidak dikenal, serta menghadapi aktivitas makan dan minum di hadapan khalayak banyak, sekaligus menunjukkan perilaku asertif dalam berkomunikasi dengan individu yang beragam.

Menurut Clark dan Wills, kecemasan sosial dapat diartikan sebagai rasa takut seseorang terhadap kemungkinan dinilai negatif, rasa terpapar, dan kecenderungan untuk menghindar atau bersembunyi dari situasi sosial. Kondisi

¹ Nanik Kholifah, "Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial pada Remaja," *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 3, no. 2 (2016), 60.

ini sering membuat individu merasa seolah-olah selalu diawasi dan dinilai secara kritis oleh orang lain terhadap dirinya maupun aktivitas yang dilakukannya. Oleh karena itu, kecemasan sosial dapat dipahami sebagai ketakutan yang muncul akibat adanya kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain, yang pada akhirnya dapat memicu perasaan malu, rasa tidak mampu, depresi, hingga merasa terhina.²

Kecemasan sosial pada remaja umumnya muncul sebagai akibat dari kesadaran mereka akan adanya respons sosial, seperti kritik, penilaian negatif, ketidakcocokan dengan norma tertentu, maupun penghakiman dari lingkungan sekitar. Membangun hubungan yang harmonis dengan teman sebaya dapat membantu remaja menciptakan dampak positif, seperti mengasah kemampuan berpikir kritis serta melatih keterampilan dalam mengekspresikan diri secara lebih baik. Namun, remaja yang mengalami kecemasan sosial sering kali memilih untuk menghindar atau menjauh dari berbagai situasi sosial, karena mereka membayangkan bahwa situasi tersebut akan memicu penilaian negatif dari orang lain. Akibatnya, remaja dengan kecemasan sosial cenderung memiliki ruang lingkup interaksi sosial yang terbatas, menunjukkan keterampilan sosial yang kurang berkembang, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.³

Hal ini selaras dengan firman Allah SWT dalam QS. Alma'arij(70):19

² Novia Ayu Puspita Rachmat dan Diana Rusmawati, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang," *Jurnal EMPATI* 7, no. 3 (27 Juni 2020), 58.

³ Ni Wayan Yuli Anggreni dan Yohanes K. Herdiyanto, "Pengaruh Stigma Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Yang Mengikuti Ektrakurikuler Tari Bali Di Sman 2 Denpasar," *Jurnal Psikologi Udayana* 4, no. 1 (1 April 2017), 75.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

“Lafadz Halu’a yakni “keluh kesah” pada ayat diatas diartikan juga dengan kata “Cemas” oleh Wahbah Az Zuhaili dalam kitab Tafsir Al-Wajiz nya. Dari ayat ini diketahui bahwa Kecemasan menjadi sifat dasar manusia yang tidak terelakkan, setiap individu tidaklah luput dari ketakutan atau kecemasan selama hidupnya karena memang manusia diciptakan tanpa mengetahui apa yang akan terjadi pada dirinya di masa mendatang.”⁴

Salah satu bentuk layanan Bimbingan dan Konseling adalah konseling kelompok, yang melibatkan interaksi antar anggota dalam suatu kelompok. Dalam pelaksanaannya, konselor memfasilitasi konseli untuk mengatasi masalah melalui dinamika kelompok yang terbentuk. Konseling kelompok memberikan pengalaman yang berbeda dibandingkan dengan konseling individual, karena adanya dukungan timbal balik dan pencarian solusi bersama. Oleh karena itu, konseling kelompok memiliki peranan penting dalam membantu peserta didik menyelesaikan masalah yang mereka hadapi

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) MAN 4 Barito Kuala, Ibu Rusmawati, S.Pd., ditemukan bahwa beberapa siswa khususnya di kelas X B, menunjukkan gejala kecemasan sosial. Masalah yang muncul adalah adanya sejumlah siswa yang menunjukkan gejala kecemasan sosial, yaitu kondisi siswa cenderung merasa takut dinilai negatif oleh teman maupun guru, menghindari interaksi sosial seperti diskusi atau kerja

⁴ Wahbah Az Zuhaili, *Al-Tafsir Al-Munir Fi Al Aqidah Wa Al Syari'ah Wa Al Manhaj*, Vol. 18 (Damaskus: Darul Al Fikr, 1991), 137.

kelompok, serta mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah baru. Gejala ini terlihat dari perilaku mereka yang sering tampak gugup ketika harus berbicara di depan kelas, memilih diam meskipun memiliki pendapat, serta lebih sering menyendiri saat kegiatan bersama.⁵

Layanan konseling kelompok belum terlaksana secara khusus untuk menangani permasalahan kecemasan sosial di MAN 4 Barito Kuala. Penanganan yang tepat sangat dibutuhkan agar siswa dapat mengelola rasa cemasnya dan lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial.

Salah satu teknik yang dapat membantu mengatasi kecemasan sosial adalah teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Teknik ini menekankan pada perubahan pola pikir irasional yang sering menjadi penyebab utama kecemasan, seperti rasa takut ditolak atau anggapan bahwa orang lain selalu menilai negatif terhadap dirinya.

Meskipun secara teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) telah terbukti efektif dalam menangani berbagai masalah emosional, penelitian kuantitatif yang secara langsung mengukur dampak penggunaan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kecemasan sosial dalam konteks pendidikan Islam seperti Madrasah Aliyah Negeri (MAN) juga masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dijawab melalui studi empiris yang relevan dengan kondisi di lapangan.

⁵ Hasil wawancara peneliti dengan Ibu Rusmawati, S.Pd., guru Bimbingan dan Konseling MAN 4 Barito Kuala, 12 april 2024.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Efektivitas Teknik Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X MAN 4 Barito Kuala.

B. Definisi Operasional

Untuk memperjelas judul penulisan ini agar tidak terjadi salah pengertian serta meluasnya pembahasan, maka ditegaskan secara operasional sebagai berikut:

1. Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam penelitian ini adalah suatu teknik konseling yang digunakan dalam layanan konseling kelompok untuk membantu siswa mengurangi kecemasan sosial melalui dua pendekatan utama, yaitu:

a. Strategi kognitif ABC-D:

A (*Activating Event*): peristiwa atau situasi yang memicu kecemasan sosial.
B (*Belief*): keyakinan irasional yang dimiliki siswa terhadap peristiwa tersebut.
C (*Consequence*): emosi atau perilaku negatif (kecemasan) yang timbul sebagai akibatnya. D (*Disputing*): proses membantah dan mengganti keyakinan irasional tersebut dengan pemikiran yang rasional dan realistis.

b. Teknik *Role Playing* (bermain peran):

Role playing digunakan untuk melatih siswa menghadapi situasi sosial yang biasanya mereka hindari. Dengan bermain peran, siswa diajak untuk

menghadapi ketakutan sosialnya secara langsung dalam lingkungan yang aman dan didukung, serta melatih keterampilan sosial dan keyakinan rasional baru yang telah dikembangkan melalui proses REBT.

Kombinasi teknik kognitif (ABCD) dan perilaku (*role playing*) ini dilakukan dalam 4 sesi konseling kelompok, dengan tujuan membantu siswa mengidentifikasi pikiran irasional, menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional, dan melatih respons sosial yang lebih adaptif. Pelaksanaan layanan disusun dalam bentuk RPL dan telah divalidasi oleh ahli.

2. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial dalam penelitian ini diartikan sebagai perasaan takut, khawatir, dan gugup yang berlebihan ketika berada dalam situasi sosial, terutama saat harus tampil di depan umum atau berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sekolah. Kecemasan sosial ditunjukkan melalui perilaku menghindari interaksi, rasa tidak nyaman saat diperhatikan orang lain, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri secara sosial.

Dalam penelitian ini, kecemasan sosial diukur menggunakan angket skala kecemasan sosial yang terdiri dari 14 item pernyataan, dengan *Skala Likert* 4 poin (Sangat Setuju – Setuju – Tidak Setuju – Sangat Tidak Setuju). Pernyataan dalam angket dibagi ke dalam dua indikator utama, yaitu:

1. Ketakutan terhadap evaluasi negatif

(ditunjukkan melalui pernyataan nomor 1, 2, 3, 8, dan 9),

2. Penghindaran situasi sosial

(ditunjukkan melalui pernyataan nomor 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, dan 14).

Skor total dari angket ini digunakan untuk menentukan tingkat kecemasan sosial siswa, dengan kategori sebagai berikut:

Tinggi: 42 – 56

Sedang: 28 – 41

Rendah: 14 – 27

Semakin tinggi skor yang diperoleh siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialaminya. Alat ukur ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas, dan dinyatakan layak digunakan dalam penelitian

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala sebelum diberikan *treatment* layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)?
2. Bagaimana tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala sesudah diberikan *treatment* layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)?
3. Apakah layanan konseling dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan maka tujuan penulisan ini adalah :

1. Mengetahui tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala sebelum (*pretest*) diberikan *treatment* layanan konseling berupa Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).
2. Mengetahui tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala sesudah (*posttest*) diberikan *treatment* layanan konseling berupa Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).
3. Mengetahui efektivitas layanan konseling dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala

E. Signifikansi Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat dalam bidang pendidikan dengan menyumbangkan pemikiran baru dalam mengatasi kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala. Selain itu, penelitian ini diharapkan memberikan wawasan yang lebih luas secara teoritis tentang penerapan teknik konseling REBT dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat membantu pengembangan layanan

Bimbingan dan Konseling sekolah yang lebih efektif dalam membantu siswa menghadapi tantangan kecemasan sosial di lingkungan pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi mahasiswa yang sedang memperdalam pemahaman mereka tentang teknik konseling, terutama dalam konteks penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan akan terbuka lebih banyak peluang bagi mahasiswa untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana teknik-teknik konseling dapat diterapkan dalam situasi konkret, seperti mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa. Semoga penelitian ini menjadi sumber inspirasi dan pemahaman yang berguna bagi mahasiswa yang tertarik dalam bidang ini.

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Tinjauan pustaka digunakan sebagai perbandingan terhadap penelitian yang ada, baik mengenai kekurangan dan kelebihan yang ada sebelumnya. Tinjauan ini bermanfaat guna mendapatkan informasi terkait teori-teori yang digunakan dalam mendapatkan teori ilmiah. Dalam penelitian ini terdapat beberapa penelitian yang relevan dan telah dilakukan oleh beberapa peneliti dan digunakan sebagai kajian pendukung yang bertanggung jawab dengan judul penelitian yang akan diteliti oleh penulis. Penelitian ini antara lain yang akan dilakukan oleh:

1. Jurnal oleh Widya Kartika Sari dan Winda Ade Ariani mahasiswa Universitas Negeri Semarang tahun 2021 yang berjudul **“Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja”**.⁶

Tujuan penelitian ini untuk mengungkap efektifitas upaya menurunkan tingkat kecemasan sosial remaja dengan menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bersifat *active-directive*. 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. Persamaan penelitian terdapat pada keefektifan penerapan teknik konseling REBT untuk mengurangi kecemasan sosial dan metode penelitian, Perbedaan penelitian terdapat pada tempat dan subjek penelitiannya.

2. Jurnal oleh Ayu Dwi Melati, Siti Fatimah, dan Ardian Renata Manuardi mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi tahun 2022 dengan judul **“*Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Menangani**

⁶ Widya Kartika Sari dan Winda Ade Ariani, “*Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja*” 10 (2021).

Kecemasan Sosial Korban *Bullying*".⁷ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam menangani kecemasan sosial korban *bullying* pada siswa. Salah satu akibat dari perilaku *bullying* yaitu kecemasan sosial, maka dari itu korban *bullying* harus segera ditangani. Kesimpulan dari kegiatan konseling individu menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam menangani kecemasan sosial korban *bullying* cukup memberikan perubahan pada siswa. Persamaan penelitian terdapat pada sama-sama menggunakan teknik konseling REBT dalam menangani kecemasan sosial. Perbedaan penelitian terdapat pada tempat, subjek dan fokus penelitian (jurnal ini berfokus pada anak yang terkena *bullying*).

3. Jurnal oleh Yuki Andarifta Putri, Inaya Rukna, dan Rara Eka Yurika mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga tahun 2022 yang berjudul "***Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Anxiety Di Masa Pandemi Covid-19***".⁸ Tujuan penelitian ini akan menganalisis dan mendeskripsikan penerapan REBT untuk mengatasi *anxiety* di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy efektif* untuk menurunkan *anxiety* di masa pandemi *Covid-19* dapat dilakukan dengan setting

⁷ Ayu Dwi Melati, Siti Fatimah, dan Ardian Renata Manuardi, "*Rational Emotive Behavior Therapy dalam Menangani Kecemasan Sosial Korban Bullying*," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 5, no. 3 (Mei 2022): 200–205,

⁸ Yuki Andarifta Putri, Inaya Rukna, dan Rara Eka Yurika, "*Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Anxiety Di Masa Pandemi Covid-19*" 2 (2022).

konseling individu ataupun konseling kelompok. Teknik REBT yang dapat digunakan pada permasalahan ini meliputi *homework assignment*, teknik *asertif*, teknik-teknik behavioristik (*reinforcement dan modelling*), serta model analisis ABCDE. Persamaan penelitian terdapat pada penggunaan teknik konseling yaitu REBT. Perbedaan penelitian fokus penelian, tempat, dan subjek.

4. Studi kasus oleh Nurhasanah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2016 dengan juudul **“Terapi *Rational-Emotive Behavior* untuk mengatasi masalah kecemasan umum pada narapidana kasus narkoba”**.⁹ Tujuan penlitian ini adalah agar klien lebih terampil tanpa terapis dalam merestrukturisasi kognitif dan menjadi evaluasi sejauh mana subjek memahami dan insight pada materi terapi yang telah diajarkan. Pemberian Intervensi dengan menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* melalui retsrukturisasi kognitif dan relaksasi otot progresif selama 4 sesi disimpulkan dapat untuk menurunkan tingkat masalah kecemasan umum yang dialami oleh subjek. Persamaan penelitian yaitu menggunakan teknik yang sama dengan yang ingin peneliti teliti. Perbedaan dari fokus penelitian, subjek, dan tempat.
5. Jurnal oleh Nur Hikmah Hartati, Hidayat Ma’ruf, dan Nurul Rahmi dari UIN Antasari Banjarmasin tahun 2022 dengan judul **“Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan**

⁹ Nurhasanah, “*Terapi Rational-Emotive Behavior untuk mengatasi masalah kecemasan umum pada narapidana kasus narkoba*,” *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 4, no. 2 (2016): 68.

Kepercayaan Diri Siswa di MAN Barito Utara.”¹⁰ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok REBT efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa, yang ditunjukkan oleh hasil uji *paired t-test* dengan nilai signifikansi $0,007 < 0,05$ sehingga H_a diterima. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu sama-sama menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk membantu siswa mengatasi masalah psikologis (pada penelitian ini adalah kecemasan sosial, sedangkan pada jurnal tersebut adalah kepercayaan diri). Perbedaan penelitian terletak pada fokus variabel dependen, subjek dan lokasi penelitian. Penelitian Nur Hikmah Hartati dkk. berfokus pada peningkatan kepercayaan diri siswa MAN Barito Utara, sedangkan penelitian penulis fokus pada pengurangan kecemasan sosial siswa MAN 4 Barito Kuala.

G. Hipotesis Penelitian

“Hipotesis disebut juga sebagai sebuah anggapan, perkiraan, dugaan, dan sebagainya. Hipotesis juga berarti sebuah pernyataan atau proposisi yang mengatakan bahwa di antara sejumlah fakta ada hubungan tertentu.”¹¹

¹⁰ Nur Hikmah Hartati, Hidayat Ma'ruf, dan Nurul Rahmi, “Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN Barito Utara,” *Proceeding International Conference on Islamic Educational Guidance and Counseling*, 151–163, 2022.

¹¹ Yulingga Nanda Hanief dan Wasis Himawanto, *Statistik Pendidikan*, (Yogyakarta: Deepublish, 2017), 47.

Berdasarkan pengertian tersebut maka hipotesis dalam penulisan ini adalah kecemasan sosial pada siswa dapat berkurang melalui penggunaan Teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Oleh karenanya, penulis menggunakan hipotesis:

$$H_0 \neq H_a$$

H_0 : Penerapan Teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tidak efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala

H_a : Penerapan Teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala .

Dalam penulisan ini hipotesis yang penulis gunakan yaitu H_a : Penerapan Teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala.

H. Asumsi Penelitian

Asumsi merupakan anggapan dasar yaitu suatu hal yang harus dirumuskan dengan jelas dan diyakini oleh peneliti. Anggapan-anggapan semacam ini sangatlah perlu dirumuskan secara jelas sebelum melangkah untuk mengumpulkan data. Menurut Suharsimi Arikunto, merumuskan asumsi adalah hal penting yang memiliki tujuan diantaranya:

1. Agar dapat dasar pijakan yang kukuh bagi masalah yang sedang diteliti
2. Untuk mempertegas variabel yang menjadi pusat perhatian

3. Guna menemukan dan merumuskan hipotesis¹²

Adapun asumsi yang peneliti rumuskan yaitu:

Pelaksanaan layanan konseling dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas X Man 4 Barito Kuala. Karena Teknik konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) memiliki tujuan menghilangkan suatu gangguan emosional yang berdampak merusak diri seseorang karena dapat menimbulkan perasaan misalnya cemas, benci, takut, rasa bermasalah, marah, dan sebagainya, maka peneliti dapat menggunakan secara keseluruhan.

I. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pemahaman mengenai pembahasan ini, maka penulis menggunakan sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I merupakan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penulisan, alasan memilih judul, signifikansi penulisan, penelitian terdahulu, hipotesis penulisan dan sistematika penulisan.

Bab II merupakan Definisi teoretik, terdiri dari, efektivitas Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan kecemasan sosial, tinjauan teoretik dan kerangka pikir.

¹² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 58.

Bab III merupakan metode penulisan terdiri dari jenis dan pendekatan peneliti, desain peneliti, lokasi peneliti, populasi dan sampel peneliti, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, desain pengukuran dan teknik analisis data.

Bab IV merupakan hasil penulisan terdiri dari hasil penelitian dan pembahasan.

Bab V penutup terdiri dari kesimpulan dan saran