

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian dan Sejarah Singkat MAN 4

Barito Kuala

a. Lokasi Penelian

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 4 Barito Kuala yang berlokasi di jalan Brigjen H. Hasan Basri, Desa Sungai Gampa Asahi, Kecamatan Rantau Badauh, Kabupaten Barito Kuala, Provinsi Kalimantan Selatan. MAN 4 Barito Kuala adalah sekolah tingkat atas sederajat dengan SMA/SMK, yang berada di bawah pemerintahan Kementerian Agama Kabupaten Barito Kuala.

b. Sejarah Singkat Berdirinya MAN 4 Barito Kuala

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 barito Kuala adalah sebuah sekolah yang berciri khas agama islam yang didirikan pada tahun 1997. Awalnya sekolah ini dinamakan MAN 4 Marabahan, kemudian pada tahun 2017 atas kebijakan dari pemerintah untuk mengubah nama sekolah sesuai dengan nama kabupaten tempat berdirinya tersebut. Sekolah ini dulunya merupakan sekolah satu atap di mana letaknya berada di desa Sungai Gampa, Rt. 5 dengan sekolah paginya untuk Tingkat Tsanawiyah. Sedangkan siang harinya untuk Tingkat Aliyah sebelum Lokasi dipindahkan ke Desa Sungai Gampa Asahi. Letak sekolah ini berada agak jauh dari jalan raya tujuannya yaitu untuk memungkinkan berlangsungnya pembelajaran secara efektif dan

efisien tanpa adanya gangguan dari suara yang ditimbulkan dari jalan raya.

2. Visi, Misi dan Tujuan Pendidikan Madrasah MAN 4 Barito Kuala

1) Visi MAN 4 Barito Kuala adalah peserta didik bertaqwa, berakhlak mulia, berilmu, terampil dan mampu mengaktualisasikan diri dalam masyarakat

2) Misi MAN 4 Barito Kuala:

- a. Meningkatkan pelaksanaan pendidikan bercirikan agama islam.
- b. Meningkatkan pelaksanaan bimbingan dan penyuluhan.
- c. Meningkatkan hubungan kerjasama dengan orang tua peserta didik dan masyarakat.
- d. Meningkatkan tata usaha, rumah tangga sekolah dan perpustakaan.

3) Tujuan Madrasah

a. Tujuan Umum

Adalah ingin menghasilkan manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME, berbudi luhur, berkepribadian, mandiri, tangguh, cerdas, kreatif, terampil, berdisiplin, beretos kerja, profesional, bertanggungjawab, produktif, sehat jasmani dan rohani, memiliki semangat kebangsaan, cinta tanah air, kesetiakawanan sosial, kesadaran akan sejarah bangsa dan sikap menghargai pahlawan, serta berorientasi masa depan.

b. Tujuan Khusus

Secara khusus Madrasah Aliyah Negeri 4 Barito Kuala bertujuan menghasilkan keluaran pendidikan yang memiliki keunggulan dalam hal :

1. Keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa sebagai sekolah yang berciri khas Islam

2. Kepribadian dan akhlak mulia
3. Nasionalisme dan sosialisme yang tinggi.
4. Wawasan Iptek yang mendalam dan luas.
5. Motivasi dan komitmen yang tinggi untuk mencapai prestasi.
6. Kepekaan sosial dan kepemimpinan.
7. Disiplin yang tinggi dan ditunjang oleh kondisi fisik yang prima

3. Identitas Sekolah/Madrasah

1. Nama Madrasah : MAN 4 Barito Kuala
2. NSM : 131163040004
3. NPSN : 30315529
4. NPWP : 00.342.547.7-731.000

5. Identitas Kepala Madrasah

- Nama : Burhanudin Nur, S.Pd
- NIP : 196807011998031004
- Pangkat/Gol.Ruang :
- Pendidikan Terakhir : S1

6. Alamat Madrasah

- Jalan : Brigjend H.Hasan Baseri
Rt. 11
- Kode Pos : 70561
- Telepon :
- Desa : Sungai Gampa Asahi
- Kecamatan : Rantau Badauh

Kabupaten	: Barito Kuala
Provinsi	: Kalimantan Selatan
7. Tahun Berdiri	: 1997
8. SK Penegerian	: SK Menteri Agama RI No. 107/1997
9. Akreditasi Madrasah	: B
10. Lokasi Madrasah Berdasarkan	:
Geografis	: Dataran Rendah/Rawa
Sosial dan Ekonomi	: Pertanian
Wilayah DMG	: Pedesaan Agraris
Religion	: 100% Muslim (Islam)
11. Luas Tanah	: 11.400 m ²
12. Luas Bangunan	: 1.157 m ²

B. Penyajian Data

1. Gambaran Wawancara Dan Observasi

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) MAN 4 Barito Kuala, Ibu Rusmawati, S.Pd., diperoleh informasi bahwa siswa di kelas X B menunjukkan indikasi kecemasan sosial yang cukup tinggi dibandingkan kelas lainnya. Beliau menyampaikan bahwa selama proses pembelajaran berlangsung, terdapat beberapa siswa yang menunjukkan perilaku menarik diri, tidak aktif berinteraksi, dan cenderung menghindari kegiatan yang melibatkan tampil di depan umum. Atas dasar pengamatan dan

pengalaman beliau selama mendampingi siswa, guru BK merekomendasikan kelas X B sebagai subjek penelitian.

Sebagai bentuk klarifikasi dan pendalaman informasi, peneliti juga melakukan observasi langsung ke kelas X B dan menemukan gejala-gejala yang mendukung hasil wawancara tersebut. Beberapa siswa menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial di sekolah, seperti enggan berkomunikasi dengan teman sekelas, merasa cemas saat harus berinteraksi, tidak percaya diri saat diminta berbicara di depan umum, serta sering kali merasa rendah diri dibandingkan orang lain. Mereka juga menunjukkan kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain, sehingga menghambat keberanian untuk bertanya atau mengungkapkan pendapat di kelas. Hal ini memperkuat temuan awal bahwa terdapat permasalahan kecemasan sosial yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

Untuk memperkuat data, peneliti membagikan angket skala kecemasan sosial kepada seluruh siswa kelas X B, dan hasilnya menunjukkan bahwa empat siswa (14,3%) masuk dalam kategori kecemasan sosial tinggi, yaitu siswa dengan inisial NRF, S, N, dan PH. Keempat siswa inilah yang kemudian dijadikan sampel dalam penelitian ini dan diberikan layanan konseling.

Permasalahan yang diungkapkan oleh para konseli dalam sesi awal konseling menunjukkan adanya gejala kecemasan sosial yang nyata. Beberapa siswa mengaku merasa takut saat harus tampil di depan umum, seperti yang dialami oleh N yang enggan berbicara karena takut diperhatikan. NRF menunjukkan rasa tidak mampu dan minder ketika harus bersaing dengan orang

lain, terutama dalam situasi kompetitif. S dan PH mengungkapkan kecemasan saat berinteraksi dengan teman sebaya; S merasa takut ditolak karena menganggap dirinya kurang menarik, sedangkan PH merasa tidak nyaman karena menganggap orang lain menatapnya secara sinis. Permasalahan-permasalahan tersebut mencerminkan aspek kecemasan sosial yang diukur dalam penelitian ini, yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif serta kecemasan dalam menjalin interaksi sosial.

Oleh karena itu, teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dipilih sebagai intervensi untuk membantu siswa mengatasi pola pikir irasional yang mendasari kecemasan mereka, dan memfasilitasi proses perubahan melalui teknik ABCD dan *role playing* selama empat sesi layanan konseling kelompok.

2. Gambaran Kecemasan Sosial pada Siswa Sebelum Mendapat Layanan

Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Berikut ini adalah hasil *Pretest* pada kelas X B MAN 4 Barito Kuala dengan skala kecemasan sosial :

Tabel 4. 1 Data Hasil Pretest Kelas X B

No	Nama	Skor	Kategori
1	NRF	50	Tinggi
2	S	52	Tinggi
3	N	49	Tinggi
4	PH	51	Tinggi

5	LK	40	Sedang
6	SR	40	Sedang
7	H	40	Sedang
8	M	34	Sedang
9	MA	35	Sedang
10	HN	38	Sedang
11	Z	30	Sedang
12	MS	36	Sedang
13	AA	35	Sedang
14	AHR	35	Sedang
15	RKU	36	Sedang
16	ALP	36	Sedang
17	NELR	34	Sedang
18	FNER	37	Sedang
19	MH	37	Sedang
20	AR	35	Sedang
21	K	39	Sedang
22	MA	33	Sedang
23	MS	37	Sedang
24	MA	38	Sedang
25	MR	35	Sedang
26	IA	32	Sedang
27	MNA	28	Sedang

28	H	27	Rendah
----	---	----	--------

Berdasarkan hasil perhitungan skala kecemasan sosial di atas, dapat diketahui bahwa kecemasan sosial pada siswa di MAN 4 Barito Kuala masih ada beberapa siswa yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi. Data dari seluruh siswa kelas X B terjaring empat orang siswa yang memiliki kategori tinggi diantaranya adalah NRF, S, N, dan PH. Untuk mengukur efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), empat siswa dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi dipilih sebagai sampel, dengan syarat mereka bersedia berpartisipasi dalam sesi konseling kelompok.

Tabel 4. 2 Hasil Pretest Siswa Sebelum Mendapat Treatment

No	Nama	Skor	Persentase	Kategori
1	NRF	50	89,29%	Tinggi
2	S	52	92,86%	Tinggi
3	N	49	87,50%	Tinggi
4	PH	51	91,07%	Tinggi
Mean		50,5	90,18%	

Setelah mendapatkan hasil *Pretest*, selanjutnya penulis menentukan jadwal pemberian layanan konseling kelompok bersama empat orang konseli yang masuk kategori tinggi. Pemberian layanan konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap dengan topik layanan yang berbeda setiap

pertemuan.

3. Pelaksanaan Konseling Kelompok

Berdasarkan hasil analisis skala/angket kepercayaan diri sebelum diberikan layanan konseling kelompok, terdapat empat orang siswa dikelas X B yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi. Maka penulis memberikan tindakan berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

Pelaksanaan konseling kelompok ini terbagi menjadi 4 kali pertemuan yang masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 30 menit atau setara dengan 1 jam pelajaran yang berlaku di MAN 4 Barito Kuala.

1. Pertemuan Pertama

Pemberian layanan konseling kelompok pada pertemuan pertama yaitu pada hari Kamis, 15 Mei 2025 pukul 10.00–10.30 WITA. Penulis membuka kegiatan layanan dengan membaca doa dan dilanjutkan dengan menjelaskan terlebih dahulu apa itu konseling kelompok, memberitahukan kontrak konseling serta menjelaskan asas-asas yang terdapat di dalamnya agar konseli merasa aman dan nyaman dalam mengikuti kegiatan ini.

Pada pertemuan pertama ini penulis fokus untuk menggali informasi mengenai permasalahan konseli yang membuat mereka memiliki kecemasan sosial yang tinggi yang nantinya akan diselesaikan secara bersama dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Untuk menumbuhkan keakraban sehingga tidak ada ketegangan dalam kelompok, penulis mengadakan *Ice*

breaking yaitu ketika anggota kelompok memperkenalkan diri, anggota kelompok lainnya membalas “Hai” serta melambaikan tangan dan tersenyum.

Tahap selanjutnya yaitu penulis menanyakan masing-masing konseli apa yang menyebabkan kecemasan sosial mereka tinggi. Adapun permasalahan yang mereka hadapi yaitu:

Tabel 4. 3 Identifikasi Masalah

No	Nama Konseli	Identifikasi Permasalahan
1	NRF	Pada saat mengikuti lomba essai antar sekolah yang diadakan oleh kampus, merasa dirinya tidak akan mampu menyaingi peserta lain karena peserta lain lebih hebat darinya.
2	S	S merasa cemas saat bersama teman sekelas karena menganggap dirinya kurang menarik dan tidak memiliki kesamaan dengan mereka. Ia takut tidak diterima, sehingga cenderung menarik diri dan hanya berinteraksi jika diajak.
3	N	Apabila ingin bertanya di kelas atau ingin mengutarakan suatu pendapat, N merasa takut di perhatikan. Sehingga dia enggan untuk bicara.
4	PH	Kalau sedang jalan di koridor sekolah merasa orang lain memperhatikannya dengan tatapan sinis, sehingga hal tersebut membuat dia tidak nyaman.

Setelah teridentifikasi permasalahan yang dialami oleh masing-masing konseli, kemudian penulis dan anggota kelompok konseling bersama-sama mendiskusikan permasalahan yang sedang dihadapi dan masing-masing anggota kelompok memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi secara bergantian. Kemudian setelah selesai anggota kelompok memberikan solusi, penulis menyimpulkan solusi-solusi yang telah dikemukakan lalu dilanjutkan dengan memberikan pemahaman bahwa yang membuat mereka terganggu bukan karena ketidak mampuan yang mereka hadapi melainkan dari persepsi atau pikiran mereka sendiri yang membuat mereka cemas.

Setelah semua anggota kelompok memahami permasalahan yang dihadapi serta menemukan alternatif untuk penyelesaian permasalahannya, penulis kemudian memberitahukan bahwa waktu pemberian layanan konseling akan segera berakhir dan setiap konseli diberikan kesempatan untuk kesan dan pesan dari pertemuan pertama, selanjutnya penulis dan anggota kelompok bersama-sama menyepakati konseling kelompok untuk pertemuan yang akan datang. Kemudian dilanjutkan dengan membaca doa dan mengakhiri konseling pertemuan pertama.

2. Pertemuan Kedua

Pemberian layanan konseling kelompok pada pertemuan kedua yaitu pada hari Senin, 19 Mei 2025 pukul 10.00–10.30 WITA. Pada pertemuan kedua, kegiatan konseling kelompok dilaksanakan dengan menggunakan teknik *role playing* yang bertujuan untuk membantu konseli memahami dan menghadapi pikiran negatif dalam situasi sosial tertentu. Tema yang diangkat

pada sesi ini adalah kecemasan yang muncul saat menghadapi tantangan akademik dan situasi sosial di lingkungan sekolah yaitu permasalahan dari siswa NRF dan PH.

Skenario pertama yang dimainkan adalah ketika salah satu peserta merasa tidak mampu menang mengikuti lomba esai antar sekolah karena menganggap peserta lain lebih hebat. Konseli memainkan peran sebagai siswa yang mengalami keraguan dan perasaan minder, sementara konseli lain berperan sebagai teman, guru, dan suara pikiran dalam diri konseli tersebut. Skenario ini bertujuan untuk mengeksplorasi pikiran irasional yang muncul, seperti perasaan tidak cukup baik atau takut gagal, serta membantu peserta mengenali pola pikir tersebut dan menggantinya dengan pemahaman yang lebih realistis.

Skenario kedua menggambarkan situasi di mana konseli merasa tidak nyaman berjalan di koridor sekolah karena merasa diperhatikan dengan tatapan sinis oleh orang lain. Dalam permainan peran ini, konseli dilatih untuk membedakan antara persepsi dan realitas, serta menguji kebenaran dari pikiran negatif yang muncul.

Setelah sesi *role playing*, dilakukan diskusi reflektif untuk membahas pengalaman konseli selama memerankan tokoh dan perasaan yang muncul. Konseli mulai menyadari bahwa pikiran negatif yang mereka alami sering kali tidak didasarkan pada fakta, melainkan asumsi pribadi yang bersifat irasional. Melalui diskusi ini, konseli diarahkan untuk menantang pikiran tersebut menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan menggantinya dengan pikiran rasional.

Secara keseluruhan, pertemuan kedua ini berjalan dengan lancar. Konseli menunjukkan partisipasi aktif, mampu mengekspresikan perasaannya, serta mulai memahami pentingnya cara berpikir rasional dalam menghadapi situasi yang memicu kecemasan sosial.

3. Pertemuan Ketiga

Pemberian layanan konseling kelompok pada pertemuan pertama yaitu pada hari Rabu, 21 Mei 2025 pukul 10.00–10.30 WITA. Pada pertemuan ketiga, kegiatan konseling kelompok kembali dilaksanakan menggunakan teknik *role playing*. Fokus utama sesi ini adalah untuk membantu peserta menghadapi kecemasan sosial yang muncul akibat ketakutan tidak diterima oleh teman sebaya serta ketakutan berbicara di depan umum yaitu permasalahan dari siswa S dan N.

Topik pertama yang diangkat dalam permainan peran adalah mengenai seorang siswa yang merasa dirinya kurang menarik dan tidak memiliki kesamaan dengan teman sekelasnya. Ia merasa takut tidak diterima, sehingga cenderung menarik diri dan hanya berinteraksi jika diajak terlebih dahulu. Dalam skenario ini, satu konseli berperan sebagai tokoh utama, sementara konseli lainnya berperan sebagai teman sekelas dan tokoh lain yang berinteraksi dengannya. Melalui permainan peran ini, konseli diajak untuk mengenali pikiran-pikiran irasional seperti "Aku berbeda, jadi mereka pasti tidak mau berteman denganku" dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional seperti "Setiap orang punya keunikan dan bisa diterima jika saling terbuka."

Topik kedua menggambarkan situasi saat seorang siswa ingin bertanya atau mengemukakan pendapat di kelas, namun merasa takut diperhatikan oleh orang lain. Ketakutan ini membuatnya enggan bicara dan memilih diam meskipun memiliki sesuatu yang ingin disampaikan. Dalam sesi ini, konseli memainkan peran sebagai siswa yang merasa cemas dan 3 konseli lain yang memberikan berbagai respons. Melalui pengalaman ini, konseli belajar bahwa perhatian dari orang lain tidak selalu bersifat negatif, dan bahwa mengutarakan pendapat adalah hal yang wajar dan positif.

Setelah kegiatan *role playing*, dilakukan diskusi reflektif. Konseli diminta mengungkapkan apa yang mereka rasakan saat memerankan tokoh dan bagaimana mereka menanggapi kecemasan tersebut. Diskusi ini dipandu untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak rasional dan mengajarkan bagaimana cara menantangnya menggunakan prinsip-prinsip *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Konseli diarahkan untuk menggantikan pikiran negatif dengan keyakinan yang lebih logis dan adaptif, misalnya: “Saya berhak menyampaikan pendapat saya” atau “Bukan berarti saya tidak menarik hanya karena saya merasa berbeda.”

Secara umum, pertemuan ketiga berjalan dengan baik. Konseli tampak lebih terbuka dan mulai memahami bahwa rasa takut akan penolakan atau perhatian orang lain sering kali berasal dari pola pikir mereka sendiri yang belum tentu sesuai dengan kenyataan. Melalui teknik *role playing*, konseli mendapatkan pengalaman langsung untuk menghadapi situasi sosial yang sebelumnya dianggap menakutkan dengan cara yang lebih sehat.

4. Pertemuan Keempat

Pemberian layanan konseling kelompok pada pertemuan keempat yaitu pada hari Kamis, 22 Mei 2025 pukul 10.00–10.30 WITA. Pertemuan keempat merupakan sesi terakhir dari kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Fokus utama pertemuan ini adalah mengevaluasi proses dan hasil yang telah dicapai oleh peserta, serta menyusun rencana tindak lanjut yang dapat membantu peserta mengelola kecemasan sosial secara mandiri di kemudian hari.

Kegiatan diawali dengan sesi refleksi, di mana peserta diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perubahan yang mereka rasakan sejak mengikuti kegiatan konseling. Dari dinamika kelompok yang terbentuk, terlihat bahwa hubungan antar peserta sudah semakin terbuka, hangat, dan suportif. Hal ini menunjukkan bahwa iklim kelompok yang positif telah berhasil diciptakan, yang menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan konseling kelompok.

Peserta secara umum menyampaikan bahwa mereka mulai mampu mengenali pola pikir yang irasional, seperti keyakinan bahwa “saya pasti tidak disukai” atau “jika saya berbicara, saya akan ditertawakan.” Melalui sesi-sesi sebelumnya yang menggunakan pendekatan REBT, mereka belajar untuk mengidentifikasi pemicu kecemasan (A: *Activating Event*), mengenali keyakinan tidak rasional (B: *Beliefs*), memahami konsekuensi emosional dan perilaku (C: *Consequences*), menantang keyakinan tersebut (D: *Disputing irrational beliefs*), dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional

dan efektif (E: *Effective new belief*).

Contoh perubahan pemikiran yang berhasil dikemukakan oleh peserta antara lain:

- Dari “saya pasti dianggap aneh kalau bicara” menjadi “saya punya hak untuk berbicara seperti orang lain.”
- Dari “mereka lebih hebat, saya tidak akan diterima” menjadi “setiap orang punya kelebihan, saya hanya perlu jadi diri sendiri.”

Setelah refleksi dan evaluasi, konselor dan konseli bersama-sama menyusun rencana tindak lanjut sebagai strategi mempertahankan kemajuan yang telah dicapai. Beberapa rencana yang disepakati antara lain:

1. Menulis jurnal pikiran setiap kali muncul kecemasan sosial, lalu menerapkan teknik REBT secara mandiri.
2. Melatih keberanian sosial secara bertahap, seperti mulai menyapa lebih dahulu atau menyampaikan pendapat dalam kelompok kecil.
3. Saling mendukung dan menjaga komunikasi dengan teman kelompok di luar sesi konseling sebagai bentuk jejaring sosial yang positif.
4. Menggunakan teknik pernapasan atau relaksasi saat mulai merasa gugup atau cemas di situasi sosial.

Kegiatan diakhiri dengan penguatan dari konselor, yang menekankan bahwa perubahan membutuhkan proses dan konsistensi. Konseli juga diberikan motivasi bahwa keberhasilan bukan berarti tidak pernah cemas, tetapi mampu mengelola kecemasan dengan cara yang sehat dan rasional.

Dengan demikian, pertemuan keempat ini menjadi momentum reflektif

dan sekaligus transformatif bagi konseli. Suasana kelompok yang suportif, proses berpikir yang terarah melalui REBT, serta rencana konkret yang disusun, menjadi bekal bagi peserta untuk menghadapi tantangan sosial di masa depan dengan lebih percaya diri.

4. Gambaran Kecemasan Sosial pada Siswa Sesudah Mendapat

Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive*

***Behavior Therapy* (REBT)**

Penulis melakukan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan sosial setelah diberikan konseling kelompok. Tabel dibawah ini adalah gambaran skala kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Tabel 4. 4 Hasil Posttest Siswa Setelah Mendapat Treatment

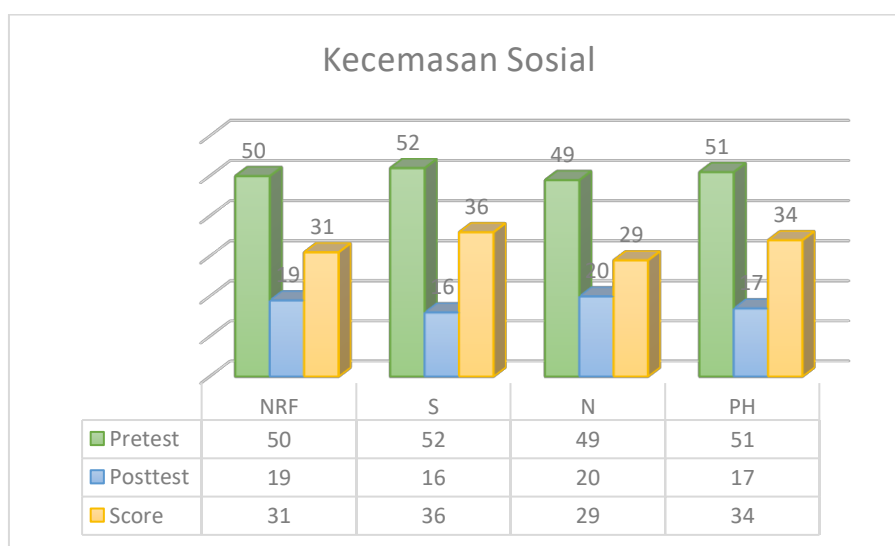
No	Nama	Skor	Persentase	Kategori
1	NRF	19	33,92%	Rendah
2	S	16	28,57%	Rendah
3	N	20	35,71%	Rendah
4	PH	17	30,35%	Rendah
Mean			32,14%	

Perbandingan antara nilai pretest, posttest, dan skor perolehan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 5 Data *Pretest*, *Posttest*, dan Skor Perolehan

No	Nama	<i>Pretest</i>	Persentase	Kategori	<i>Posttest</i>	Persentase	Kategori	Skor perolehan
1	NRF	50	89,29%	Tinggi	19	33,92%	Rendah	31
2	S	52	92,86%	Tinggi	16	28,57%	Rendah	36
3	N	49	87,50%	Tinggi	20	35,71%	Rendah	29
4	PH	51	91,07%	Tinggi	17	30,35%	Rendah	34
			90,18%			32,14%		

Berdasarkan hasil tabel diatas terdapat skor *pretest*, *posttest*, dan skor perolehan setelah berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Skor perolehan merupakan selisih nilai sebelum dan sesudah *treatment*. Pada tabel di atas menunjukkan adanya penurunan kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala, seperti grafik dibawah ini:

Tabel 4. 6 Grafik Tingkat Kecemasan Sosial

Berdasarkan grafik yang ditampilkan, terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah diberikan *treatment* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pada hasil *pretest*, rata-rata tingkat kecemasan tercatat sebesar 90,18%. Setelah diberikan *treatment*, rata-rata skor menurun menjadi 32,14% menunjukkan penurunan kecemasan sebesar 58,04%. Hal ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berkontribusi dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa.

5. Hasil Perhitungan N-Gain Score

Setelah melakukan *pretest* dan *posttest* kepada empat siswa yang memiliki kecemasan sosial tinggi, peneliti menghitung *N-Gain Score* untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi kecemasan sosial. Karena target penelitian ini adalah menurunkan kecemasan, maka rumus *N-Gain Score* yang digunakan adalah rumus penurunan:

$$N - gain = \frac{S_{pre} - S_{post}}{S_{pre} - S_{min}} \times 100$$

Keterangan:

S_{post} : Skor *posttest*

S_{pre} : Skor *pretest*

S_{min} : Skor minimum

Tabel berikut menyajikan hasil perhitungan *N-Gain Score*:

Tabel 4. 7 Hasil *N-Gain Score*

No	Nama	Nilai		<i>N-Gain Score</i>	<i>N-Gain Score Persen</i>	Kategori
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>			
1	NRF	50	19	0,861%	86,11%	Tinggi
2	S	52	16	0,947%	94,74%	Tinggi
3	N	49	20	0,829%	82,86%	Tinggi
4	PH	51	17	0,919%	91,89%	Tinggi
	Mean			0,889%	88,90%	
	Min				82,86%	
	Max				94,74%	

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa seluruh siswa mengalami penurunan skor kecemasan sosial yang signifikan, dan hasil *N-Gain Score* berada pada kategori "Tinggi". Ini menunjukkan bahwa teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam layanan konseling kelompok efektif digunakan untuk membantu siswa mengurangi kecemasan sosial mereka.

Penurunan ini memperkuat efektivitas teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), terutama dalam menantang keyakinan irasional siswa dan menggantikannya dengan pemikiran yang rasional. Dengan hasil ini, layanan konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat direkomendasikan untuk intervensi psikologis pada siswa yang mengalami kecemasan sosial di lingkungan sekolah.

Berdasarkan kriteria interpretasi *N-Gain Score*, jika persentase efektivitas lebih dari 76%, maka dapat dikategorikan sebagai "efektif dalam kategori tinggi". Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata *N-Gain Score*

sebesar 88,90%, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sangat efektif dalam mengurangi kecemasan sosial siswa.

6. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE	.151	4	.	.993	4	.972
POST	.208	4	.	.950	4	.714

a. Lilliefors Significance Correction

Adapun dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai sig > 0,05 maka data berdistribusi normal. Berdasarkan tabel *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,974 untuk data *pretest* dan 0,714 untuk data *posttest*. Karena kedua nilai sig > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas data ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 9 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	1.500	1	6	.267
	Based on Median	1.500	1	6	.267
	Based on Median and with adjusted df	1.500	1	6.000	.267

Based on trimmed mean	1.500	1	6	.267
-----------------------	-------	---	---	------

Dari tabel tersebut terlihat bahwa nilai output uji homogenitas adalah $\text{sig } 0,267 > 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa homogenitas dapat diterima.

c. Uji Hipotesis

Efektivitas penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala dapat dianalisis melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah pemberian treatment. Selanjutnya, untuk menguji tingkat efektivitas layanan tersebut, dilakukan uji *Paired Sample T-Test* dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics Versi 25*. Uji ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswa. Hipotesis yang akan diujikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

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

Dasar pengambilan keputusan adalah jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a ditolak, dan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a diterima. Hasil uji *Paired Sample T-Test* dan efektivitas penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 10 Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

Paired Samples Test									Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE - POST	32.500	3.109	1.555	27.553	37.447	20.906	3	.000

Berdasarkan tabel maka dapat terlihat bahwa nilai sig $0,000 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala.

C. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian yang meliputi hasil temuan pada saat layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala.

1. Tingkat Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X MAN 4 Barito Kuala sebelum (*pretest*) diberikan *Treatment Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini diperoleh dari hasil

penyebaran angket kecemasan sosial dalam kategori tinggi. Siswa dalam kategori ini menunjukkan gejala kecemasan sosial yang tampak melalui dua aspek utama, yaitu ketakutan akan evaluasi negatif dan penghindaran terhadap situasi sosial. Ketakutan akan evaluasi negatif ditunjukkan melalui kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain, rasa tidak percaya diri saat berbicara di depan umum, serta pikiran negatif bahwa diri akan dipermalukan atau ditolak dalam interaksi sosial. Sementara itu, aspek penghindaran situasi sosial tercermin dalam perilaku menghindari interaksi dengan teman sebaya, enggan tampil di depan kelas, menolak keterlibatan dalam kegiatan kelompok, dan merasa tidak nyaman berada di lingkungan yang menuntut komunikasi langsung dengan orang lain.

Hal ini diperkuat oleh data yang diperoleh dari kuesioner, di mana ditemukan empat siswa dengan tingkat kecemasan sosial dalam kategori tinggi, yaitu NRF (50), S (52), N (49), dan PH (51). Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi sosial di lingkungan sekolah. Keempat siswa tersebut menunjukkan kecenderungan untuk merasa tidak nyaman, gugup, bahkan cemas berlebihan saat harus tampil di depan umum atau berinteraksi dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan teori kecemasan sosial yang menekankan dua aspek utama, yaitu ketakutan akan evaluasi negatif dan penghindaran terhadap situasi sosial. Ketakutan akan evaluasi negatif terlihat dari pikiran-pikiran negatif yang mereka miliki terhadap kemungkinan penilaian orang lain, sedangkan penghindaran sosial tampak dari sikap menarik diri atau enggan terlibat dalam

situasi sosial tertentu. Dengan demikian, data ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial pada siswa tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga berdampak pada perilaku sosial mereka di lingkungan sekolah.

Melalui penerapan layanan konseling kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), diharapkan siswa mampu mengatasi kesulitan yang mereka alami. Dengan latihan *role playing* siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan sosial dalam suasana yang aman dan terkontrol. Aktivitas ini bertujuan untuk membantu siswa menghadapi situasi sosial yang selama ini mereka hindari, serta melatih keberanian dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan secara lebih rasional. Dalam proses konseling, siswa juga diarahkan untuk mengidentifikasi dan menggantikan pikiran-pikiran irasional yang menjadi sumber kecemasan, seperti keyakinan bahwa mereka akan selalu dinilai buruk oleh orang lain.

Dengan demikian, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tidak hanya berfokus pada perilaku yang tampak, tetapi juga menyoroti pada pola pikir yang mendasari kecemasan sosial, sehingga diharapkan dapat membawa perubahan yang lebih menyeluruh pada diri siswa, baik secara emosional maupun sosial.

2. Tingkat Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X MAN 4 Barito Kuala sesudah (*posttest*) diberikan *Treatment* Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) kepada siswa kelas X di MAN 4 Barito Kuala dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan sosial yang siswa alami. Layanan ini diberikan kepada empat orang siswa yang sebelumnya teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi berdasarkan hasil kuesioner. Pelaksanaan layanan ini terdiri dari empat sesi pertemuan, di mana setiap sesi memiliki tujuan dan materi berbeda yang disusun secara bertahap, mulai dari pengenalan kecemasan sosial dan penyebabnya, mengenali pikiran irasional, hingga latihan menghadapi situasi sosial secara langsung melalui teknik role playing.

Dalam sesi konseling pertemuan pertama, peneliti menggunakan pendekatan teknik ABCD khas REBT, yakni *Activating* (A), *Belief* (B), *Consequence* (C), dan *Disputing* (D). Teknik ini membantu siswa menyadari bahwa kecemasan mereka bukan berasal dari situasi itu sendiri, tetapi dari keyakinan negatif yang mereka miliki terhadap situasi tersebut. Misalnya, ketika siswa diminta untuk tampil di depan kelas (A), muncul keyakinan negatif seperti “Saya akan ditertawakan” atau “Saya tidak akan mampu menjawab pertanyaan” (B), sehingga muncullah rasa cemas, takut, dan ingin menghindar (C). Dalam sesi konseling, siswa diajak untuk membantah pikiran-pikiran irasional tersebut (D) dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan mendukung seperti “Tidak masalah jika saya gugup, itu hal wajar” atau “Saya bisa belajar dan berlatih agar lebih baik.”

Peneliti juga memberikan kegiatan praktik seperti *role playing* dalam sesi konseling pertemuan ketiga dan keempat, di mana siswa diminta untuk mensimulasikan situasi sosial tertentu, seperti menyampaikan pendapat atau berdiskusi kelompok. Latihan ini bertujuan untuk memperkuat kemampuan sosial siswa dan membiasakan mereka menghadapi situasi sosial yang selama ini dianggap menakutkan.

Melalui kegiatan tersebut, siswa mulai menunjukkan perkembangan yang signifikan dari sesi ke sesi. Berdasarkan hasil *posttest*, seluruh siswa mengalami penurunan skor kecemasan sosial dari kategori tinggi ke kategori rendah. NRF yang sebelumnya memiliki skor 50 menurun menjadi 19, S dari 52 menjadi 16, N dari 49 menjadi 20, dan PH dari 51 menjadi 17. Penurunan skor ini mengindikasikan bahwa siswa tidak lagi mengalami kecemasan sosial yang mengganggu fungsi sosial dan emosional mereka di sekolah.

Perubahan ini tidak hanya tampak dari skor *posttest*, tetapi juga tercermin dari perilaku dan ekspresi siswa selama sesi konseling berlangsung. Pada awal sesi, siswa terlihat sangat pasif, cenderung diam, menghindari kontak mata, dan menunjukkan ekspresi cemas ketika diminta untuk menyampaikan pendapat. Namun, pada sesi-sesi berikutnya, siswa mulai menunjukkan keterbukaan, keaktifan dalam diskusi kelompok, serta mulai mampu mengemukakan pendapat mereka meskipun masih dalam skala kecil. Hal ini menunjukkan bahwa proses konseling berjalan secara efektif dalam menciptakan perubahan bertahap.

Perubahan yang terjadi tampak pada dua aspek utama kecemasan sosial. Pertama, aspek ketakutan akan evaluasi negatif, yaitu ketakutan siswa terhadap penilaian negatif dari orang lain. Sebelum mengikuti konseling, siswa sering merasa takut jika berbicara di depan umum akan membuat mereka ditertawakan, diremehkan, atau dianggap bodoh. Teknik *disputing* dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), siswa dilatih untuk menantang pikiran-pikiran negatif tersebut. Mereka mulai memahami bahwa tidak semua orang memperhatikan kesalahan kecil, dan bahwa berbicara di depan umum adalah keterampilan yang bisa dipelajari. Setelah sesi ketiga dan keempat, siswa berani menyampaikan pendapat di depan kelompok kecil, dan bahkan menunjukkan antusiasme ketika diminta melakukan simulasi interaksi sosial.

Kedua, aspek penghindaran terhadap situasi sosial, yaitu kecenderungan siswa untuk menarik diri dari lingkungan sosial atau menghindari situasi yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Pada awalnya, siswa sering memilih diam dalam diskusi, menghindari tatap muka dengan guru maupun teman, serta menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti gelisah dan menunduk. Namun setelah mengikuti layanan konseling kelompok, siswa mulai mampu berinteraksi lebih aktif dalam diskusi, mulai menyapa guru atau teman sekelas, dan menunjukkan ekspresi wajah yang lebih tenang dan terbuka. Mereka tidak lagi menghindari situasi sosial, melainkan mulai menunjukkan adaptasi positif terhadap lingkungan sosial mereka.

Setiap sesi konseling memberikan kontribusi terhadap perubahan tersebut. Pada sesi konseling pertemuan pertama, siswa mengidentifikasi pengalaman

mereka dalam situasi sosial yang menimbulkan kecemasan. Mereka mulai terbuka terhadap perasaan dan pikiran yang selama ini mereka pendam. Pada sesi konseling pertemuan kedua, siswa mulai diajak untuk bermain peran (*role playing*) untuk permasalahan dari siswa NRF dan PH dengan tujuan menantang pikiran irasional yang memicu kecemasan. Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) membantu mereka memahami bahwa pikiran negatif tidak selalu mencerminkan kenyataan. Pada sesi konseling pertemuan ketiga, siswa melakukan latihan *role playing* lagi untuk permasalahan dari S dan N. Melalui latihan ini, siswa mulai merasa lebih terbiasa dan percaya diri. Sesi keempat difokuskan pada evaluasi perubahan dan refleksi diri terhadap perkembangan yang mereka alami.

Perubahan ini juga diperkuat oleh dukungan konselor di sekolah yang secara aktif memantau perkembangan siswa tidak hanya selama sesi, tetapi juga di luar sesi konseling. Konselor melakukan pendekatan personal dengan menanyakan bagaimana perasaan siswa saat berada di kelas, apakah mereka mengalami kemajuan, dan memberikan penguatan atas usaha yang sudah mereka lakukan. Monitoring ini memastikan bahwa perubahan yang terjadi selama konseling dapat diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam membantu siswa menurunkan kecemasan sosial, khususnya dalam dua aspek utama yaitu ketakutan akan evaluasi negatif dan penghindaran terhadap situasi

sosial. Layanan ini tidak hanya berhasil menurunkan kecemasan secara angka, tetapi juga berhasil menciptakan perubahan nyata dalam perilaku, sikap, dan pola pikir siswa dalam menghadapi lingkungan sosial. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu strategi yang relevan dalam menangani kecemasan sosial pada siswa di lingkungan sekolah.

3. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X MAN 4 Barito Kuala.

Berdasarkan hasil penyajian data yang telah disampaikan sebelumnya, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sesuai dengan fokus permasalahan penelitian. Analisis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang ditetapkan dalam penelitian ini, yaitu apakah layanan konseling dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala. Melalui analisis ini, diharapkan dapat diperoleh kesimpulan yang jelas mengenai efektivitas treatment yang telah diberikan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sosial pada saat pretest (sebelum diberikan treatment) adalah sebesar 90,18%, sedangkan rata-rata skor posttest setelah diberikan treatment menurun menjadi 32,14%. Selisih penurunan sebesar 58,04% ini menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tingkat kecemasan sosial setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik REBT.

Untuk memastikan distribusi data, dilakukan uji normalitas. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (sig) $> 0,05$. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* memiliki nilai sig sebesar $0,974 > 0,05$ dan data *posttest* sebesar $0,714 > 0,05$, sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal. Setelah itu, dilakukan uji Paired Sample T-Test untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *posttest*. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000$, yang lebih kecil dari $0,05$ ($0,000 < 0,05$). Artinya, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik REBT efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala.

Temuan penelitian ini didukung oleh teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Dalam REBT dijelaskan bahwa munculnya emosi negatif, seperti kecemasan sosial, bukan disebabkan langsung oleh peristiwa pemicu (*Activating Event / A*), melainkan oleh adanya keyakinan irasional (*Beliefs / B*) yang kemudian menghasilkan konsekuensi emosional dan perilaku (*Consequences / C*). Melalui proses *Disputing irrational beliefs* (D), konselor membantu konseli menggugat keyakinan irasional tersebut agar terbentuk pola pikir rasional yang lebih adaptif dan sehat. (Ellis & Dryden, 2007; Corey, 2013).

Selain sesuai dengan teori, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian terdahulu. Penelitian oleh Widya Kartika Sari dan Winda Ade Arian (2021) menemukan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik REBT efektif menurunkan kecemasan sosial remaja panti asuhan. Pada siklus

pertama, tingkat kecemasan masih tergolong tinggi, tetapi menurun menjadi rata-rata rendah pada siklus kedua, disertai perubahan perilaku konseli yang menjadi lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial. Selain itu, penelitian oleh Ayu Dwi Melati dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik REBT dapat membantu korban bullying mengurangi kecemasan sosial. Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian Yuki Andarifta Putri dkk. (2022) yang membuktikan bahwa REBT mampu menurunkan kecemasan pada masa pandemi Covid-19.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) secara signifikan dan efektif membantu menurunkan kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala. Temuan ini sejalan dengan teori dan didukung oleh hasil penelitian sebelumnya, sehingga memperkuat bukti bahwa pendekatan ini efektif digunakan dalam setting pendidikan.

4. Keterbatasan Penelitian

Walaupun tujuan penelitian telah dicapai dengan sebaik mungkin, penelitian juga memiliki keterbatasan diantaranya yaitu:

1. Teknik Pengumpulan Data yang Sederhan, pengumpulan data dalam penelitian ini hanya menggunakan skala kecemasan sosial dan observasi selama proses konseling. Tidak dilakukannya triangulasi data dengan pihak lain, seperti guru mata pelajaran atau orang tua, menjadi salah satu

keterbatasan dalam memperoleh gambaran perubahan perilaku siswa secara lebih menyeluruh.

2. Waktu Pelaksanaan Konseling yang Singkat, intervensi dilakukan dalam empat sesi pertemuan tanpa sesi lanjutan atau tindak lanjut. Hal ini menjadi keterbatasan dalam menilai keberlanjutan dampak dari layanan konseling kelompok terhadap perubahan tingkat kecemasan sosial dalam jangka panjang.