**ABSTRAK**

**UPAYA MENGURANGI FOBIA SOSIAL MELALUI LAYANAN KONSELING**

**KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF TERAPI**

**(RET) PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 PEGAJAHAN**

**TAHUN AJARAN 2020-2021**

**PUTRI MELATI**

**NPM : 171414028**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok yang efektif untuk mengurangi fobia sosial pada siswa kelas X. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling dengan menggunakan tiga siklus. Sampel penelitian ini yaitu 8 orang siswa diambil dari kelas X. dimana 8 orang siswa tersebut merupakan hasil analisis observasi dan wawancara. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara dan observasi. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan terhadap hasil pengamatan, analisis data pada penelitian adalah deskripsi kualitatif karena membandingkan tingkat pengurangan fobia sosial antara kondisi awal (prasiklus) dengan siklus 1, siklus 2 dan siklus 3 kondisi akhir (pasca siklus). Hasil penelitian diperoleh hasil persentase sebelum melaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok yang memiliki fobia sosial yang tinggi, yatu sebesar 50% , siswa yang memiliki fobia sosial sedang sebesar 30%. Pada siklus 1 setelah melaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok peneliti berhasil menurunkan 20% kategori sedang dan 60% kategori rendah dan 0% kategori tinggi, sedangkan siklus 2 berhasil menurunkan fobia social dari kategori tinggi dan sedang hingga 0%, dan berubah manjadi 80% kategori rendah. Pada siklus akhir/ siklus 3 pelaksanaan layanan berhasil mengurangi fobia social pada siswa dari kategori tinggi hingga tidak ada. Sesudah diberikan tindakan sebanyak tiga siklus terjadi penurunn yang signifikan sehingga tidak ada lagi kategori tinggi siswa yang memiliki fobia sosial. Kesimpulan dari penelitian ini adalah fobia sosial pada siswa dapat diatasi melalui layanan konseling kelompok. Saran yang diberikan kepada guru bimbingan dan konseling disekolah tersebut diharapkan dapat mengurangi fobia sosial melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan rasional emotif terapi, serta pihak sekolah agar menyediakan sarana dan fasilitas yang mendukung layanan bimbingan konseling.

*Kata Kunci : Fobia Sosial, Layanan Konseling Kelompok, Pendekatan Rasional Emotif Terapi*

***AN EFFORTS TO REDUCE SOCIAL PHOBIA THROUGH GROUP COUNSELING SERVICES USING RATIONAL APPROACH OF EMOTIVE THERAPY (RET) ON***

***GRADE X STUDENTS OF SMA NEGERI 1 PEGAJAHAN***

***ACADEMIC YEAR 2020-2021***

**PUTRI MELATI**

**NPM : 171414028**

***ABSTRACT***

*The objective of the research was to find out the implementation of an effective group counseling services to reduce social phobias in students of grade X. The sample of this research was 8 students taken from grade X. which these 8 students were the result of observation analysis and interviews. The data collection methods used were interviews and observations. As for the data analysis techniques in this research conducted on the results of observations, the data analysis in the research was qualitative description because it compared the level of reduction of social phobia between the initial condition (precycle) with cycle 1, cycle 2 and cycle 3 of final condition (post cycle). The results of the research obtained a percentage result before carrying out the activities of counseling services groups that had a high social phobia, which was 50% , and students who have a moderate social phobia of 30%. In cycle 1 after carrying out counseling services, the research group managed to decrease 20% of the moderate category and 60% of the low category and 0% of the high category, while cycle 2 managed to lower the social phobia from the high and moderate categories by 0%, and changed to 80% of the low category. In the final cycle / cycle 3 the implementation of the service managed to reduce social phobias in students from high categories to none. After being given three cycles of action there was a significant decrease so that there was no longer a high category of students who had social phobias. The conclusion of this research was that social phobias in students could be overcame through group counseling services. The advice given to teachers’ guidance and counseling in the school was expected to reduce social phobias through group counseling services with a rational approach of emotive therapy, as well as the school to provide facilities that support counseling guidance services.*

***Keywords: Social Phobia, Group Counseling Services, Rational Approach of Emotive Therapy***