

ABSTRAK

Zahrani, 111714153020, Perbedaan Efektivitas Konseling Online dan Tatap Muka Berbasis *Brief Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menurunkan kecemasan Sosial, *Tesis*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2019.

xvi + 131 halaman, 18 lampiran.

Kecemasan sosial adalah kondisi individu yang cenderung merasa gelisah berada dalam situasi sosial. Kecemasan sosial dapat menghambat interaksi sosial dan berdampak negatif terhadap kondisi psikologis individu sehingga perlu ditangani. Salah satu teknik yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan sosial adalah konseling berbasis *Brief Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas konseling online dan tatap muka berbasis *Brief Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menurunkan kecemasan sosial. Penelitian ini merupakan gabungan metode kuantitatif dan kualitatif (*mix method*). Metode kuantitatif yang digunakan adalah kuasi eksperimen berupa *two group pretest-posttest design* dan metode kualitatif berupa kualitatif deskriptif.

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala kecemasan sosial, observasi, dan wawancara. Subjek yang terlibat adalah 6 orang yang mengalami kecemasan sosial tinggi yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Masing-masing subjek mendapatkan 5 sesi konseling online atau tatap muka berbasis *Brief Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) secara individual. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji *Mann-whitney* dan juga analisis konten kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan efektivitas konseling online dan tatap muka berbasis *Brief Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menurunkan kecemasan sosial. Keduanya sama-sama efektif untuk menurunkan kecemasan sosial. Namun begitu, pada proses pelaksanaan konseling, terdapat beberapa perbedaan mendasar antara konseling online dan tatap muka berbasis *Brief Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) baik dari segi durasi, tempat, kejadian khusus, kesesuaian modul, penetapan dan ketepatan waktu, kesalahpahaman terhadap instruksi, pengerjaan lembar kerja, keterbukaan klien, dan kecepatan respon.

Kata Kunci: *Brief Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Konseling Online, Konseling Tatap Muka, Kecemasan Sosial.
Daftar Pustaka, 100 (1983-2019)