

## ABSTRAK

### MODEL KONSELING RASIONAL EMOTIF PERILAKU UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA

Oleh :

**Tazkia Nuraulia Hilaliyah**

[Tazkiaulia27@gmail.com](mailto:Tazkiaulia27@gmail.com)

Kemampuan berbicara didepan umum tidak terlepas dari adanya sebuah hambatan, salah satu hambatan yang sering terjadi adalah kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu gangguan sosial dalam bentuk komunikasi yang dilakukan di depan banyak orang dengan munculnya perasaan takut dan khawatir. Penelitian ini menggunakan desain penelitian metode eksperimen dengan desain subjek tunggal (*singel case research design/ SCRD*) dengan pola A-B-A untuk mengetahui efektivitas layanan konseling rasional emotif perilaku untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. subjek penelitian ini terdiri dari 3 orang mahasiswa (N=3) yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum dalam kategori parah dan sedang, serta memiliki keyakinan yang irasional. Konseling Rasional emotif perilaku dalam mereduksi kecemasan berbicara didepan umum diberikan dalam 6 sesi. Data dikumpulkan sebelum, selama dan setelah intervensi REBT dengan menggunakan perhitungan NAP (*Nonoverlap of All Pairs*) untuk menguji efektivitas intervensi yang diberikan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat perubahan signifikan terhadap penurunan skor kecemasan berbicara didepan umum setelah dilakukannya konseling rasional emotif perilaku. Hal ini dibuktikan dengan adanya effect size sebesar 2,87 pada konseli FM, 13,36 pada konseli NM dan sebesar 3 pada konseli NS, serta skor RCI yang menunjukkan efek perubahan signifikan dan reliabel. Dengan demikian, konseling rasional emotif perilaku efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara didepan umum.

Kata kunci : Kecemasan, Berbicara didepan umum, konseling Rasional emotif perilaku.