

## Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa

Sholichatun Badriyah<sup>1</sup>, Dwi Yuwono Puji Sugiharto<sup>2</sup>, Edy Purwanto<sup>3</sup>  
IKIP PGRI Wates<sup>1</sup>, Universitas Negeri Semarang<sup>2</sup>, Universitas Negeri Semarang<sup>3</sup>  
Email: [badriyah2912@gmail.com](mailto:badriyah2912@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstract

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan sosial pada siswa. Subjek penelitian sebanyak 8 orang untuk kelompok eksperimen, diambil berdasarkan dengan karakteristik yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi. Instrumen yang berupa skala kecemasan sosial. Teknik analisis data yang digunakan uji *wilcoxon*. Beberapa tahap yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu Pertama, pretest guna untuk mencari siswa yang memiliki karakteristik kecemasan sosial. Kedua pembentukan kelompok eksperimen yang karakteristiknya memiliki kecemasan sosial. Ketiga, memberikan *pretest* (tes awal) yang sama kepada kelompok eksperimen. Ketiga, pemberian *treatment* (perlakuan) yaitu menerima teknik *thought stopping*. Terakhir, memberikan *posttest* (tes akhir) yang sama kepada kelompok eksperimen. Hasil penelitian ini menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif untuk mereduksi kecemasan sosial. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi panduan guru bimbingan dan konseling secara mandiri untuk mengatasi kecemasan sosial siswa.

**Keywords:** Kecemasan Sosial, Thought Stopping, Konseling Kelompok

Open Access



Received : 2019-11-10. Published : 2020-01-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License  
Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/index>

## PENDAHULUAN

Kecemasan akan berinteraksi dengan lingkungannya terjadi karena tidak semua individu diusia remaja dapat dengan nyaman dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya. Hubungan yang terjalin antara remaja dengan lingkungan sekitarnya memainkan peranan yang sangat penting bagi perkembangan keterampilan sosial, berkembangnya berbagai potensi kehidupan, serta berbagai fungsi dimasa remaja (La Greca & Lopez, 1998). Merasa cemas pada situasi tertentu merupakan sesuatu yang wajar, tetapi apa bila kecemasan tersebut menjadi terlalu sering dan menyebabkan gejala-gejala kecemasan muncul di kehidupan sehari-hari maka individu disebut mengalami gangguan kecemasan sosial (Nevid, 2009). Hofman dan Dibartolo (2014) mengatakan individu yang cemas secara sosial cenderung pemalu dan menarik

diri serta tidak efektif dalam interaksi sosial, ini disebabkan karena individu tersebut mempresepsi akan adanya reaksi negatif. Hal ini akan menjadi sangat mengganggu apabila individu atau siswa mengalami kecemasan sosial karena dalam menjalani aktivitas di sekolah, siswa dituntut untuk bisa berinteraksi dengan sekelilingnya baik itu guru, kepala sekolah, maupun siswa yang lainnya.

Kecemasan sosial merupakan suatu kekurangan dalam hubungan sosial, karena individu yang gugup dan terhambat menjadi kurang efektif secara sosial. Gangguan kecemasan sosial bisa sangat mengganggu pengembangan dan pemeliharaan hubungan interpersonal (Carleton, dkk : 2011). Kecemasan sosial kemungkinan akan mengganggu keadaan normal pada perkembangan terkait hubungan sosial dan pribadi dan mengakibatkan penghindaran atau penolakan. Selanjutnya masalah gangguan kecemasan sosial pada remaja meningkat dengan menunjukkan perilaku seperti membungkam, melarikan diri dari rumah, berkelahi, dan berbohong (Ford dan Andrews, 2007).

Studi pendahuluan di SMK Negeri 1 Panjatan Kulon Progo Yogyakarta ditemukan banyak siswa yang mengalami kecemasan sosial. Presentase kecemasan sosial yang didapat sebanyak 30% pada kategori tinggi, 48% siswa pada kategori sedang, dan 20% kategori rendah. Menurut data IKMS ( Identifikasi kebutuhan masalah siswa) tahun pelajaran 2019/2020 siswa yang mengalami kecemasan sosial, gejala yang ditunjukkan seperti: (1) takut berinteraksi dengan orang lain (2) kekhawatiran memalukan atau memalukan diri sendiri (3) ketakutan bahwa orang lain akan melihat bahwa diri siswa tersebut terlihat cemas (4) kecemasan yang mengganggu rutinitas harian proses belajar dikelas atau kegiatan diluar kelas (5) menghindari kegiatan-kegiatan yang memusatkan pusat perhatian (7) kesulitan berbicara. Melihat permasalahan siswa di atas, diperlukannya teknik layanan konseling kelompok yang lainnya yang dapat membantu siswa mengatasi kecemasan sosialnya.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu individu dalam proses mengubah perasaan, cara berfikir, dan bertindak terkait dengan kecemasan sosial, serta agar individu mampu memiliki kepercayaan diri atas kemampuan yang dimilikinya, dan memandang positif persepsi orang lain tentang dirinya adalah dengan menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*. Sehubungan dengan upaya untuk mereduksi kecemasan sosial siswa, ada beberapa penelitian sebelumnya yaitu Supriati (2010) mengemukakan bahwa teknik *thought stopping* dapat mereduksi kecemasan dengan gangguan fisik. Penelitian ini melihat dampak dari teknik *thought stopping* pada klien yang mengalami kecemasan karena gangguan fisik. Selvia, dkk (2017) penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dapat mereduksi perilaku *bullying* siswa. Penelitian ini hanya fokus pada siswa yang mengalami *bullying*. Malfasari (2017) mengemukakan tentang efektivitas pelaksanaan *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan mahasiswa keperawatan saat melaksanakan praktik klinik di rumah sakit. Fokus dari penelitian ini untuk mengubah pola pikir dan perilaku mahasiswa keperawatan saat melaksanakan praktik klinik di rumah sakit. Wahyuningsih, dkk (2019) mengemukakan bahwa keefektifan terapi perilaku kognitif untuk kecemasan sosial pada siswa tunanetra. Penelitian Yulianawati, dkk (2018) mengemukakan bahwa teknik *thought stopping* untuk mereduksi konsumtif siswa.

Berdasarkan penjelasan dari studi diatas, teknik *thought stopping* dihipotesiskan untuk mereduksi kecemasan sosial siswa sekolah menengah kejuruan. Pemilihan teknik ini muncul berdasarkan studi yang disarankan untuk mereduksi kecemasan sosial, siswa memerlukan pendekatan khusus yang dapat memperbaiki pola pikir siswa yang mana dari perubahan pola pikir ini akan berdampak pada siswa dalam proses perubahan perasaan, dan bertindak terkait dengan kecemasan sosial sehingga individu dapat memiliki kepercayaan pada kemampuan mereka, dan secara positif melihat persepsi orang lain tentang diri mereka sendiri. Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan sosial pada siswa di SMK Negeri 1 Panjatan Kulon Progo. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi konseptual dalam pengembangan pelaksanaan konseling di masa mendatang mengenai cara konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, jenis *quasi experiment* (eksperimen semu). Desainnya menggunakan *pretest posttest one group design* artinya terdapat satu kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen saja (Creswell, 2010). Penelitian eksperimen jenis ini akan menjamin perbedaan (jika memang berbeda) hasil pengukuran kelompok eksperimen sebagai hasil pengaruh dari perlakuan. Teknik pengambilan subjek yang digunakan adalah metode *purposive sampling* yaitu pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas pertimbangan tertentu dan disesuaikan dengan tujuan penelitian (Arikunto, 2010). Subjek penelitian sebanyak 8 orang untuk kelompok eksperimen, diambil berdasarkan dengan karakteristik yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi. Instrumen yang berupa dokumentasi dan skala kecemasan sosial (La Greca & Lopez, 1998). Skala kecemasan sosial kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya dengan berbantuan program SPSS. Pengujian hipotesis untuk menguji  $H_a$  dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis uji *wilcoxon*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Total siswa kelas X di SMK N 1 Panjatan 192 siswa, peneliti mengambil 128 siswa yang mewakili gambaran kecemasan sosial siswa di SMK N 1 Panjatan. Subjek dalam penelitian ini diambil secara *purposive sampling* dengan memberikan skala kecemasan sosial. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan sosial (La Greca & Lopez, 1998). Beberapa tahap yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu pertama, pretest guna untuk mencari siswa yang memiliki karakteristik kecemasan sosial. Kedua pembentukan kelompok eksperimen yang karakteristiknya memiliki kecemasan sosial. Ketiga, memberikan *pretest* (tes awal) yang sama kepada kelompok eksperimen. Ketiga, pemberian *treatment* (perlakuan) yaitu menerima teknik *thought stopping*. Terakhir, memberikan *posttest* (tes akhir) yang sama kepada kelompok eksperimen. Konseling kelompok dilakukan 1 minggu sekali selama 6 kali pertemuan.

Total validitas 0,855 dan reliabilitas 0,924 teknik yang digunakan adalah teknik belah dua (*Split Half Technique*) dengan formula Spearman-Brown. Kondisi kecemasan sosial akan diklasifikasikan dengan kriteria sangat tinggi, tinggi, cukup tinggi, rendah

dan sangat rendah. Menurut Azwar (2003) kategori dilakukan untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Kelima kategori tersebut dijelaskan pada Tabel 1 sebagai berikut:

1. Deskripsi Kecemasan Sosial Pada *Pretest* dan *Posttest*

**Tabel 1. Kriteria skor kecemasan sosial**

| Skor       | Keterangan    |
|------------|---------------|
| $\geq 184$ | Sangat tinggi |
| 149-184    | Tinggi        |
| 110-148    | Cukup         |
| 80-109     | Rendah        |
| $\leq 80$  | Sangat rendah |

Berdasarkan data yang peneliti peroleh, maka hasil penelitian ini dapat dideskripsikan melalui *pretest* dan *posttest*. Sesuai dengan tujuan dilakukannya *pretest*, yaitu untuk mengetahui gambaran kondisi kecemasan sosial sebelum diberikan perlakuan dengan teknik *thought stopping*. Sedangkan *posttest* diberikan untuk melihat skor rata-rata kondisi kecemasan sosial setelah mendapat perlakuan. Dengan deskripsi hasil penelitian sebagai berikut:

**Tabel 2. Skor *pretest* dan *posttest* kecemasan sosial**

| No                 | Inisial | <i>Pretest</i> |               | <i>Posttest</i> |               |
|--------------------|---------|----------------|---------------|-----------------|---------------|
|                    |         | Skor           | Kategori      | Skor            | Kategori      |
| 1                  | AD      | 169            | Tinggi        | 89              | Rendah        |
| 2                  | AN      | 168            | Tinggi        | 81              | Rendah        |
| 3                  | EN      | 209            | Sangat tinggi | 105             | Rendah        |
| 4                  | HPO     | 185            | Tinggi        | 93              | Rendah        |
| 5                  | HI      | 117            | Cukup tinggi  | 82              | Rendah        |
| 6                  | SO      | 174            | Tinggi sangat | 89              | Rendah        |
| 7                  | NR      | 192            | Tinggi        | 96              | Rendah        |
| 8                  | RI      | 124            | Cukup tinggi  | 65              | Sangat rendah |
| <b>Jumlah skor</b> |         | 1338           |               | 700             |               |
| <b>Rata-rata</b>   |         | 167,25         | Tinggi        | 87,5            | Rendah        |

Berdasarkan Tabel di atas terlihat 8 subjek penelitian yang dilibatkan dalam perhitungan, mengalami penurunan skor dari *pretest* ke *posttest* setelah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*.

Untuk menguji efektifitas teknik *thought stopping* peneliti menyusun hipotesis dengan uji *Wilcoxon's* terhadap data *pretest* dan *post-test*. Hasil uji tersebut dapat dilihat pada Tabel 4 berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon's Signed Ranks Test Pretest Posttest Kecemasan Sosial**

| Test Statistics <sup>a</sup> |                     |
|------------------------------|---------------------|
|                              | Posttest – Pretest  |
| Z                            | -2,511 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed)       | 0,011               |

Dari Tabel 3, angka probabilitas *Asymp. Sig.(2-tailed)* skor kecemasan sosial subjek penelitian saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0,011, atau probabilitas di bawah alpha 0.050(0.011<0.050), dengan demikian hipotesis yang menyatakan “terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi kecemasan sosial sebelum (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan dengan teknik *thought stopping* (*posttest*)” dapat diterima.

Teknik *thought stopping* adalah teknik yang digunakan saat proses konseling untuk mengatasi pikiran yang negatif yang dapat membuat masalah dengan mengubah kepada pikiran yang netral, positif dan tegas. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif mereduksi kecemasan sosial pada siswa. Kondisi awal kecemasan sosial dalam kategori tinggi dapat dapat diturunkan mmenjadi kecemasan sosial rendah melalui pemeberian konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* sebanyak 6 sesi untuk setiap kelompok. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Latipun dan Kurniawan (2016) bahwa penerapan teknik *thought stopping* dapat mereduksi tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa keperawatan ketika praktek diklinik. Selain itu Bakker (2009) penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *thought stopping* efektif untuk menangani kecemasan, depresi dan kasus yang berkaitannya dengan gangguan obsedif-komplusif.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*, dilakukan oleh konselor untuk mengatur pikiran negatif atau menghilangkan pikiran yang mengganggu dalam diri. Seperti halnya pada kelompok konseling yang menerima intervensi teknik *thought stopping*, konseli tersebut merupakan siswa yang mengalami kecemasan sosial, gejala yang ditunjukkan seperti: (1) takut berinteraksi dengan orang lain (2) kekhawatiran memalukan atau memalukan diri sendiri (3) ketakutan bahwa orang lain akan melihat bahwa diri siswa tersebut terlihat cemas (4) kecemasan yang mengganggu rutinitas harian proses belajar dikelas atau kegiatan diluar kelas (5) menghindari kegiatan-kegiatan yang memusatkan pusat perhatian (7) kesulitan berbicara. Oleh karena itu siswa yang mengalami kecemasan sosial akan diterapi oleh peneliti melalui pemberian intervensi konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan sosial yang dialaminya. Sebagaimana berdasarkan penelitian Videbeck (2008) penghentian pikiran (*thought stopping*) adalah salah satu contoh teknik psikoterapeutik kognitif-behavior yang dapat digunakan untuk membantu konseli mengubah proses berfikir.

Peneliti dapat mengamati perubahan yang dimiliki masing-masing siswa dari setiap evaluasi yang diberikan oleh peneliti pada setiap sesi konseling kelompok. Dimulai dari lembar pengamatan perilaku kecemasan yang dilakukan oleh konseli, selanjutnya setiap sesi konseling, peneliti memberikan tugas rumah berupa perihal

perubahan yang harus diisi oleh masing-masing konseli. Pada form perencanaan perubahan ini, masing-masing konseli sudah mampu menentukan rencana perubahan yang mereka inginkan, mereka sudah melewati fase ambivalensi dan memiliki keinginan untuk merubah perilaku kecemasan sosial yang mereka alami.

## KESIMPULAN

Analisis data menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi kecemasan sosial sebelum (*pretest*) dengan nilai rata-rata 167,25 (kategori tinggi) dan setelah diberikan perlakuan dengan teknik *thought stopping* (*posttest*) menurun hingga nilai rata-rata menjadi 87,5 dengan kategori rendah. Teknik *thought stopping* efektif untuk mengontrol pikiran negatif dan menghentikan pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *thought stopping* terbukti efektif dapat mereduksi kecemasan sosial.

Oleh sebab itu, Peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian kecemasan sosial dengan mengontrol beberapa variabel yang berpengaruh pada keduanya untuk meningkatkan validitas internal pada penelitian yang dilakukan. Selanjutnya subjek dalam penelitian kecemasan sosial dapat diperbanyak dengan cakupan wilayah penelitian yang lebih luas sehingga hasil dari penelitian juga dapat digeneralisasi pada wilayah yang luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2003). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bakker, G. M. (2009). In Defence Of Thought Stopping. *Journal of Clinical Psychologist*. Doi: 10.1080/13284200902810452. 13, (2): 2009.
- Carleton, R. N., Peluso, D. L., Collemore, K. C., & Asmundson, G. J. (2011). *Social anxiety and posttraumatic stress symptoms: The impact of*.
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Ford, E., Liebowitz, M., & Andrews, L. W. (2007). *What You Must Think of Me: Afirsthand Account of One Teenager's Experience with Social Anxiety Disorder*. Oxford University Press.
- Hofman, S. G., & DiBartolo, P. M. (Eds). (2014). *Social Anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives*. Elsevier.

- La Greca, A.M., Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages With Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), hlm. 83-94.
- Latipun., Putri H. M., & Kurniawan, Y. (2016). The Effect of Thought Stopping Therapy on the Blood and Pulse Pressures as an Anxiety Indicator of Injections. *International Journal of Tropical Medicine*, 11(6), 220-225. <http://medwelljournals>
- Malfasari, E., & Erlin, F. (2017). Terapi *Thought Stopping* (TS) untuk Ansietas Mahasiswa Praktik Klinik di Rumah Sakit. *Jurnal Endurance*, 2(3), 444-450. <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance/article/view/2460>
- Nevid, J. S. (2009). *Psychology Concepts and Applications*. Third Edition. Houghton Mifflin Company, New York.
- Supriati, L. (2010). Pengaruh Terapi *Thought Stopping* dan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Ansietas pada Klien dengan Gangguan Fisik di RSUD dr. Soedono Madiun. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1). <https://journal.stikes bali.ac.id/journal/detail/505/pengaruh-terapi-thought-stopping-dan-progressive-muscle-relaxation-terhadap-ansietas-pada-klien-dengan-gangguan-fisik-di-rsud-dr-soedono-madiun>
- Selvia, F., Puji Sugiharto, D., & Samsudi, S. (2017). Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Thought Stopping* dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Perilaku *Bullying* Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 20-27. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/17430>
- Videbeck, S. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Wahyuningsih, Sunawan, & Awalya. (2019). The effectiveness of cognitive behavior social anxiety of blind students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2) 188-196. <https://doi.org/10.15294/jubk.v8i2.28493>
- Yulianawati, I , Edy Wibowo.,M., & Jafar, M. (2018). With cognitive restructuring ang thought students consumptive behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 125-131. <https://doi.org/10.15294/jubk.v7i2.25689>