



Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Terapi Kognitif Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*) Siswa SMA

Lasri Atika¹, Raja Arlizon², Khairiyah Khadijah³

Universitas Riau

Email : lasri.atika5381@student.unri.ac.id

Abstrak

Kecemasan sosial Kecemasan sosial (*Social anxiety*) yaitu kekhawatiran atau ketakutan yang dialami oleh peserta didik kdalam berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sosial (*social interaction situatiotion*). Kecemasan sosial merupakan perasaan yang takut ketika seorang individu berada dalam suatu situasi sosial, mereka khawatir akan konteks evaluasi dengan orang yang tidak dikenal. Penelitian ini berjudul Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Terapi Kognitif Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*) siswa SMA, bertujuan untuk menegatahui apakah dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik terapi kognitif terdapat penurunan kecemasan sosial (*Social Anxiety*) kepada siswa kelas X. subjek pada penelitian ini yaitu 8 (delapan) siswa yang termasuk kedalam kategori kecemasan sosial. Motode penghumpulan data Angket/ kuisisioner kecemasan sosial (*social Anxiety*), setelah mendapatkan siswa yang berkategori kecemasan sosial yang tinggi selanjutnya siswa tersebut diberikan treatment berupa bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan sosial yang dialami oleh siswa untuk berinteraksi dengan baik di lingkungan sosialnya. Hasil penelitian didapatkan sebelumnya Penelitian Terapi Kognitif Prilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial dengan kelompok mampu menurunkan kecemasan sosial. Dengan mengubah berpikir negatif menjadi alternatif untuk berpikir lebih positif dan rasional. Dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sosial remaja SMA.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial, Terapi Kognitif, Bimbingan Kelompok

Open Access



Received : 2023-01-07. Published : 2023-08-31.

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>

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial, dimana hirarkinya hidup berkelompok dan saling membutuhkan satu sama lain dalam lingkungannya. Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat hidup sendiri atau mencukupi kebutuhannya. interaksi dan komunikasi dalam hidup berkelompok sangat diperlukan sebagai makhluk hidup sosial. Peserta didik kelas SMA termasuk kedalam masa remaja, dimana periode remaja dianggap masa transisi dalam periode anak-anak ke periode dewasa, periode ini

dianggap sebagai masa-masa yang sangat penting dalam kehidupan seseorang khususnya dalam pembentukan kepribadian individu (Irwanto, 1994). Periode remaja juga termasuk sebagai periode badai dan tekanan, yaitu sebagai masa dimana terjadi emosi meningkat (tempramental) yang diakibatkan oleh perubahan fisik dan beberapa kondisi yang tidak mendukung perkembangannya.

Usia remaja adalah usia yang rentan mengalami kecemasan sosial. Hal tersebut dikarenakan pada masa remaja terjadi peningkatan kesadaran akan penilaian lingkungan sosial terhadap penampilan dan bagaimana bertingkah laku. Remaja adalah tahapan dimana seseorang mengalami tingkat kecemasan sosial yang tinggi (Subasi, 2013). Selain itu remaja menjadikan teman sebaya sebagai peran yang sangat penting dalam lingkungan sosialnya. Remaja ingin diterima oleh kawan-kawannya dan akan merasa sedih apabila di kucilkan atau diasingkan didalam lingkungan sosial. Persepsi remaja mengenai pengasingan dari kelompok teman sebaya tersebut dapat secara langsung menimbulkan kecemasan sosial. Faktor yang terpenting yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja, yaitu penyesuaian diri dalam rangka memenuhi tugas perkembangannya.

Sekumpulan perilaku dalam kecemasan sosial yang berhubungan dengan ketakutan terhadap suatu situasi dan fenomena sosial yang dirasakan akan memalukan, mencakup situasi seperti berbicara didepan umum, menarik diri dari percakapan dengan orang yang tidak dikenal atau figur otoritas, menunjukkan perilaku asertif dengan individu yang berbeda, serta makan dan minum di depan sekelompok orang. Kecemasan sosial ditandai dengan beberapa tanda-tanda fisik antara lain muka merah (*blushing*), berkeringat, gemetar, detak jantung cepat, gangguan perut, mual, suara bergetar, ketegangan otot, kebingungan, diare dan tangan dingin atau basah, Suryaningrum, C (2005).

Kasus kecemasan sosial pada remaja di Indonesia sendiri cukup memprihatinkan. Studi perbandingan yang dilakukan oleh Vriend, dkk (2013) antara Indonesia dengan Swiss ($n = 311$ & $n = 349$) dilaporkan remaja Indonesia memiliki skor kecemasan sosial yang lebih tinggi daripada swiss. Kecemasan sosial biasanya ditandai dengan adanya ketakutan dalam situasi sosial dan ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain (Heimberg, Brozovich, & Rapee, 2010). Remaja dengan kecemasan sosial memiliki pergaulan yang terbatas, kurang berprestasi di sekolah, dan menunjukkan keterampilan sosial yang buruk.

Untuk mengurangi permasalahan kecemasan Sosial (*social anxiety*) pada remaja diperlukan suatu *treatment* dengan menggunakan Teknik terapi kognitif dalam bimbingan kelompok. Terapi Kognitif Perilaku digunakan karena dari berbagai temuan yang telah terbukti adanya komponen kognitif yang kuat dalam fobia sosial. Umumnya, individu yang menderita fobia sosial mempersepsikan ketidakmampuan diri mereka secara lebih negatif daripada orang lain (Feeney, 2004). Terapi kognitif ini efektif untuk mengatasi kecemasan sosial didasarkan pada adanya penurunan tingkat kecemasan dan perubahan pemikiran dan tingkah laku individu yang semula negatif menjadi lebih positif. Strategi kognitif ini membantu mengidentifikasi pemikiran yang menjadi pemicu kecemasan sosial dan mengganti dengan teknik berfikir yang lebih realistis.

Berdasarkan uraian fenomena diatas, untuk memenuhi tugas perkembangan remaja di lingkungan sosial maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian: "Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Terapi Kognitif Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*) Siswa SMA".

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen. Subjek pada penelitian ini yaitu siswa yang termasuk kedalam status kecemasan Sosial (*Social Anxiety*). Metode Pengumpulan data Angket / kuisioner Skala Kecemasan Sosial, pada penelitian ini angket berbentuk skala likert. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yaitu analisis deskriptif dan uji Korelasi *Rank Spearman*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan sejak bulan januari sampai february 2023 pada siswa SMA sejumlah 8 orang siswa SMA. Hasil Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*) Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok, setelah dilakukan pengolahan data adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*) Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok

No	Kode	Skor	Kategori
1	JCK	62	Sedang
2	MGF	40	Tinggi
3	SA	50	Tinggi
4	AA	57	Sedang
5	PA	55	Tinggi
6	MAG	66	Sedang
7	RBA	55	Tinggi
8	LGT	55	Tinggi

Sumber: Data Olahan Peneliti (2022)

Selanjutnya setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ialah menyebarkan angket kecemasan Sosial (*social Anxiety*) kepada siswa yang termasuk dalam status kecemasan sosial yang tinggi yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam menurunkan kecemasan sosial (*social Anxiety*) siswa tersebut. Hasil Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*) Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok, setelah dilakukan pengolahan data adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*) Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok

No	Kode	Skor	Kategori
1	JCK	78	Sedang
2	MGF	74	Sedang
3	SA	80	Sedang
4	AA	97	Rendah
5	PA	89	Rendah
6	MAG	90	Rendah
7	RBA	77	Sedang
8	LGT	74	Sedang

Sumber: Data Olahan Peneliti (2022)

Berdasarkan hasil di atas siswa yang memiliki kecemasan sosial (*social Anxiety*) dengan kategori tinggi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menjadi kategori rendah dapat dilihat bahwasannya ada penurunan kecemasan sosial (*Social Anxiety*) pada siswa SMA. Dapat dilihat perbedaan kecemasan sosial (*Social Anxiety*) sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*).

Berdasarkan hasil angket yang telah disebarakan kepada sampel penelitian tentang kecemasan sosial (*Social Anxiety*) setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok, maka untuk mengetahui seberapa besar pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan kecemasan sosial (*Social Anxiety*), terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan spearman rank dalam SPSS versi 20 diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel. 3 Tabel Hasil Uji *Spearman Rank* kecemasan Sosial (*social anxiety*).

Correlations		Pretest	Posttes	
Spearman's rho	Pretest	Correlation Coefficient	1.000	.577
		Sig. (2-tailed)	.	.134
		N	8	8
	Posttes	Correlation Coefficient	.577	1.000
		Sig. (2-tailed)	.134	.
		N	8	8

Dan dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi pada aspek eksplorasi sebesar 0,577. Selanjutnya untuk mengetahui koefisien determinan sebagai berikut.

$$\begin{aligned}(r)^2 &= (0,577)^2 \\ &= 0,332 \times 100 \% \\ &= 33,2 \%\end{aligned}$$

Artinya pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap menurunnya kecemasan sosial (*social anxiety*) siswa 33,2%. Dari hasil olahan data di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai hitung Sig. (2-tailed) adalah 0,134 dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berpengaruh dalam penurunan kecemasan sosial (*social anxiety*) dengan teknik terapi kognitif terhadap siswa SMA.

Sejalan dengan penelitian Rachmawati (2013), ada peningkatan sekitar 9,6% gejala kecemasan sosial di awal masa remajanya pada usia 10-18 tahun. Bentuk dari kecemasan sosial yang ekstrim di remaja membisu hanya dengan memilih untuk berbicara dalam situasi tertentu sebesar 70% hingga 95% (Ketakutan yang kuat dan evaluasi yang terlalu negatif ketika menghadapi situasi sosial merupakan ciri dari kecemasan sosial. Dan dari penelitian yang dilakukan Suryaningrum, C (2005) Terapi Kognitif Perilaku berhasil menurunkan tingkat kecemasan kedua subjek dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran alternatif yang lebih positif dan rasional. Dengan dilakukan bimbingan kelompok diterapkan pada gangguan yang melibatkan penilaian sosial. Didalam kelompok, partisipan memiliki banyak kesempatan lebih

besar untuk dapat menyadari kesalahan berfikir yang dimiliki oleh orang lain pada kesalahannya fikirannya sendiri, Triantoro safaria, (2022).

Dalam bimbingan kelompok dengan teknik nterapi kognitif dengan peserta didik belajar untuk mengidentifikasikan pola fikir dan prilaku yang memicu emosi negatif. Di dalam proses ini peserta didik belajar ketampilan pemecahan masalah baru yang selama ini yang tidak diperolehnya. Keterampilan ini diuji, dievaluasi, di kuatkan (*Reinforced*) selama bimbingan kelompok. Peserta didik juga belajar bahwa perasaan dan emosi negatif yang dialami merupakan efek dan sebab langsung dari caranya menginterpretasikan sebuah peristiwa negatif, bias dan dan terdistori.

Melalui penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan kelompok kecemasan sosial (*Social Anxiety*) berpengaruh signifikan terhadap menurunkan kecemasan sosial (*social anxiety*), berpengaruh dengan hitung Sig. (2-tailed) adalah 0,134, yang menyatakan ($0,134 > 0,05$) maka hipotesis I diterima. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat dilihat kecemasan sosial (*Social Anxiety*) dalam bimbingan kelompok dengan teknik terapi kognitif berpengaruh karna terjadi penurunan yang awalnya 8 subjek penelitian yang memiliki kecemasan yang tinggi menjadi sedang dan rendah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, subjek masih memiliki kecemasan sosial (*social Anxiety*) yang tinggi dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik terapi kognitif menjadi kategori yang rendah dan sedang dalam lingkungan sosial siswa. Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik kognitif berpengaruh dalam upaya menurunkan kecemasan sosial (*social anxiety*) siswa SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad dan Asrori Muhammad. (2004). Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik). Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ali, M. A Dkk. (2017). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. Jurnal Psikoislamika.
- Amanah, E. S. (2019). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Perilaku Assertive Peserta Didik Kelas X Perhotelan Di SMK Negeri 3 Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Asrori, Adip. (2015). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. Malang: PT ABDI
- Duana, D. A., & Hadjam, M. N. R. (2012). Terapi Kognitif Perilaku dalam Kelompok untuk Kecemasan Sosial pada Remaja Putri dengan Obesitas. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*.

- Fatma, Anne dan Sri Ernawati. 2012. Pendekatan Perilaku Kognitif dalam Pelatihan Keterampilan Mengelola Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Talenta Psikologi*. Vol. 1, No. 1.
- Firman. (2019). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Social Anxiety Mahasiswa Jurusan Pendidikan Luar Sekolah. Universitas Negeri Padang.
- Gunarsa, Singgih D. 1985. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hapsari, M. I., & Hasanah, N. U. (2010). Efektivitas pelatihan keterampilan sosial pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial. *Psycho Idea*.
- Hurlock, E. B., Perkembangan, P., & Kehidupan, S. P. S. R. (1980). Edisi kelima. *Psikologi Perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan)*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil : Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Depok : PT Raja Grafindo Persada.
- Rasimin, M. P., & Hamdi, M. (2020). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara.
- Riski, Aji Melati Ariestiria. (2016). Terapi kognitif untuk Mengatasi Kecemasan sosial: Studi kasus. *Psychology Forum*.
- Rosmawati, R. (2019). *Perkembangan Peserta Didik (Psikologi Perkembangan Remaja)*.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.
- Saam, Zulfan. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Pekanbaru.
- Safaria, Triantoro . (2022). *Terapi Kognitif Untuk Anak*. UAD Press.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.
- Suryaning, Cahyaningsih. (2008). *Terapi Kognitif Tingkah-Laku Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial*. Bestari.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta, cv.
- Sutiyo, Z. D. A. P. (2019). *Penurunan Kecemasan Sosial Melalui Terapi Kognitif-Perilaku Untuk Mengurangi Disregulasi Emosi Pada Remaja* (Doctoral dissertation, University Of Muhammadiyah Malang).
- Suryaningrum, C. (2005). Terapi kognitif tingkah laku untuk mengatasi kecemasan sosial. *Bestari*, (39).
- Syamsu, Y. (2011). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakary