



Contents lists available at

**Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice**

ISSN: 2548-1738 (Print) ISSN: 2580-7153 (Electronic)

Journal homepage: [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)

## Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja

Agung Nugraha<sup>1</sup>, Aam Imaddudin<sup>2</sup>, Cecep Rahmat Mudzakkir<sup>3</sup>  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

### Article Info

#### Article history:

Received Nov 20<sup>th</sup>, 2023Revised Dec 27<sup>th</sup>, 2023Accepted Jan 22<sup>th</sup>, 2023

#### Keyword:

Cognitive Behavior Therapy (CBT)  
Group counseling  
Social anxiety  
Intervention  
Effectiveness

### ABSTRACT

This research examines the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) group counseling in reducing social anxiety among adolescents. Utilizing a quantitative approach with quasi-experimental design, the study involves an experimental group receiving CBT group counseling and a control group with no treatment. Data collection includes pretest and posttest using a social anxiety questionnaire. The population comprises active students at SMAN 1 Bantarkalong, with samples selected through purposive sampling. Social anxiety is operationalized as fear of negative evaluation, general social avoidance, and specific avoidance in new situations or with unfamiliar peers. Findings indicate that CBT group counseling effectively reduces social anxiety among adolescents, supporting previous research. This underscores the importance of implementing CBT group counseling as an intervention strategy for social anxiety. Further research with larger samples and increased intervention sessions is recommended for stronger results.



© 2023 The Authors. Published by Department of Guidance and Counseling.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Agung Nugraha  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya  
Email: [agung.nugraha@umtas.ac.id](mailto:agung.nugraha@umtas.ac.id)

### Introduction

Sebagai makhluk sosial, manusia dalam pemenuhan kebutuhannya akan selalu melakukan interaksi sosial dan terlibat dengan lingkungan sosial, tidak terkecuali dengan remaja yang melakukan interaksi sosial sebagai salah satu bagian dari perkembangan dirinya dalam mencari jati diri atau identitas diri (Rita Eka Izzaty, dkk.; Mohammad Ali dan Mohammad Asrori dalam Mutahari, 2016). Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri yang baru dan tidak merasa puas lagi dengan menjadi sama dengan orang lain dalam segala hal seperti sebelumnya. Oleh karena itu, pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok atau lingkungan sosial masih tetap penting bagi usia mereka (Putro, 2017).

Pendapat di atas dapat dimaknai bahwa remaja akan bisa menemukan dan membangun jati diri atau identitas dirinya manakala dia mampu menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Ketika remaja tidak bisa menyesuaikan diri dengan cepat, mereka akan mengalami hambatan seperti: tidak mampu melakukan penampilan nyata, tidak mampu menyesuaikan diri dengan berbagai kelompok, tidak bisa berinteraksi sosial dengan masyarakat, dan tidak bisa menerima keadaan dirinya sendiri. Oleh karena itu, penyesuaian diri yang cepat dengan lingkungan sosial sangat dibutuhkan oleh Remaja dalam proses pencarian jati dirinya (Andriyani, 2016).

Beberapa tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada fase remaja ini diantaranya adalah menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya, mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok, menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya, dan memeperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (Putro, 2017).

Kecemasan sosial merupakan gangguan yang ditandai dengan adanya persepsi marabahaya dalam situasi sosial serta munculnya potensi penolakan oleh orang lain (Rachmawaty, 2015). Menurut Bogels et al. (Iverach & Ronald, 2013) menyebutkan Gejala fisik dan motorik yang terkait dengan gangguan ini meliputi wajah memerah, gemetar, berkeringat, dan bicara, dan banyak orang dengan gangguan kecemasan sosial takut gejala-gejala ini dapat diamati oleh orang lain. Oleh karena itu, paparan atau interpretasi terhadap situasi yang ditakuti tersebut biasanya disertai dengan antisipasi, kesusahan, dan penghindaran cemas. Ketika tidak ditangani dengan serius, menurut Joshi (Rachmawaty, 2015) maka sepertiga dari individu yang mengalami kecemasan sosial tidak akan terjadi remisi dalam jangka waktu 10 tahun

Dalam upaya penanganannya, banyak sekali upaya yang bisa dilakukan dalam menangani terkait dengan kecemasan sosial. Salah satu upaya yang bisa dilakukan dengan layanan konseling. Menurut ASCA (Yusuf & Juntika Nurikhsan, 2016) menjelaskan bahwa 'konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya mengatasi masalah-masalahnya'. Oleh karena itu, konseling merupakan upaya yang mungkin bisa diterapkan dalam penanganan gangguan ini. Banyak sekali berbagai aliran-aliran atau teori-teori yang menjelaskan terkait dengan konseling. Tapi, tidak semua aliran atau teori bisa diterapkan dalam menangani permasalahan kecemasan sosial. Salah satu pendekatan yang mungkin diterapkan dalam upaya penanganannya adalah pendekatan konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck

Pada subjek yang mengalami kecemasan sosial, CBT digunakan dan diterapkan karena merupakan pendekatan yang mengkombinasikan antara teknik kognitif dan juga teknik behavior/perilaku secara bersamaan sebagai satu kesatuan (Riza, 2016). Sementara itu menurut Fitri (2017) menyebutkan bahwa 'CBT merupakan terapi gabungan antara teknik kognitif yang bertujuan untuk mengendalikan distorsi yang terjadi pada kognitif dan teknik behavioristik yang bertujuan untuk mengendalikan kecemasan dan perilaku menghindar. Oleh karena itu, pendekatan CBT yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk memodifikasi keyakinan atau pola pikir yang terdistorsi yang berpengaruh besar terhadap perasaan dan juga perilakunya sehingga individu dapat menciptakan dan memiliki keyakinan atau pola pikir yang baru dan lebih adaptif lagi.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini bermaksud untuk menggunakan layanan konseling kelompok dalam upaya menangani kecemasan sosial pada remaja dengan judul penelitian "Konseling Kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mereduksi Kecemasan Sosial Remaja"

## A. Kajian Teori

### 1. Hakikat Kecemasan Sosial

a. Definisi Kecemasan Sosial La Greeca dan Lopez (Ekajaya & Jufriadi, 2019) mengungkapkan kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi-situasi sosial dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan dan dihina. Menurut American Psychiatric Association (Nainggolan, 2011; La Greeca et al., 2015) menjelaskan 'kecemasan sosial merupakan gangguan yang terus menerus yang ditandai oleh rasa khawatir yang tidak rasional, dan keinginan yang memaksa untuk menghindari situasi dimana individu dapat menunjukkan dirinya yang memungkinkan orang lain dapat memperhatikannya'.

b. Aspek-aspek Kecemasan Sosial La Greeca dan Lopez (1998) menjelaskan bahwa aspek-aspek dari kecemasan sosial yaitu Ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain, Penghindaran Sosial dan Kesulitan pada umumnya, dan Penghindaran Sosial Khusus untuk Situasi Baru atau Rekan Tidak dikenal.

1. Ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain. Nevid dkk. (Tirsae, 2016) mengatakan bahwa ketakutan akan evaluasi negatif merupakan perasaan khawatir yang ditunjukkan ketika akan melakukan atau mengatakan sesuatu yang memalukan atau membuat dirinya hina. Ini merupakan salah satu aspek dari kecemasan sosial yang menunjukkan bahwa individu merasa khawatir orang lain menilai dan memperhatikan setiap gerak-gerik yang dilakukannya. Ini merupakan salah satu aspek kognitif dari kecemasan sosial.
2. Penghindaran Sosial dan Kesulitan pada umumnya. La Greeca (Tirsae, 2006) mengatakan bahwa penghindaran sosial dan kesulitan yang dialami secara umum adalah memperlihatkan bagaimana individu membangun relasi dengan orang lain. Individu merasa tidak nyaman mengajak orang lain karena takut adanya penolakan atau merasa malu. Penghindaran Sosial dan Kesulitan pada umumnya merupakan aspek psikologis dari kecemasan sosial.
3. Penghindaran Sosial Khusus untuk Situasi Baru atau Rekan Tidak dikenal. La Greeca (Tirsae, 2006) menjelaskan bahwa penghindaran sosial dan rasa tertekan ini dirasakan pada saat individu merasa gugup

saat berbicara pada situasi yang baru bagi dirinya. Ketika individu merasa tertekan dalam situasi ini, mereka akan secepat mungkin mengurangi kontak mata dan menghindari dari situasi sosial. Ini merupakan aspek perilaku dari kecemasan sosial. c. Faktor penyebab gangguan Kecemasan Sosial Berdasarkan uraian sebelumnya, dasar fundamental yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan Kecemasan Sosial

#### c. Faktor penyebab gangguan Kecemasan Sosial

Berdasarkan uraian sebelumnya, dasar fundamental yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan Kecemasan Sosial adalah 12 adanya kesalahan atau bias negatif dalam interpretasi yang dilakukan oleh individu sebagai respon terhadap suatu peristiwa tertentu, yang memberi kontribusi pada distorsi kognitif (Corey, 2013: 302). Para teoritikus sosialkognitif juga memiliki pandangan yang senada dengan perspektif kognitif ini, dimana informasi sosial diinterpretasi dan dimaknai. Ketika individu memaknai bahwa situasi yang dihadapinya mengancam dan menakutkan, maka keyakinan tersebut akan sangat mempengaruhi sekali terhadap interpretasi yang dilakukan oleh kognitif klien sebagai respon terhadap situasi tersebut. Dengan kata lain, keyakinan-keyakinan seseorang yang keliru akan mengarahkan individu untuk menggunakan informasi sehingga pandanganpandangannya yang keliru akan terus cenderung mempertahankan keyakinan tersebut

#### e. Cara Mengukur

Kecemasan sosial adalah fenomena yang sangat umum. Meskipun begitu, sama halnya dengan masalah kesehatan mental lainnya, kecemasan sosial juga memiliki tingkat keparahan yang bervariasi (Hebert et al, 2010). Mulai dari tingkat kecemasan yang ringan atau tanpa rasa takut, sampai tingkat kecemasan yang tinggi. hal tersebut bisa kita ketahui dengan cara dilakukan asesmen terkait dengan kecemasan sosial. Menurut Zakri (2015) ada banyak alat penilaian yang dapat digunakan untuk membantu membuat diagnosis terkait dengan kecemasan sosial ini, beberapa diantaranya: Skala Fobia Sosial Singkat Davidson et al., 1991; Skala Kecemasan Sosial Liebowitz, 2002; Skala Fobia dan Kecemasan Sosial Turner & Beidel, 1989; Inventarisasi Fobia Sosial Connor et al., 2000; dan Fear Questionnaire Marks & Mathews, 2002. Sementara itu menurut Herbert (2010) menjelaskan alat penilaian yang bisa dilakukan dalam mengungkap gangguan kecemasan sosial adalah dengan cara the clinical interview (wawancara klinis), self-report measures (laporan diri sendiri) dan psychophysiological assessment (penilaian psikofisiologis)

## 2. Konsep Konseling CBT (Cognitive Behavior Therapy)

### a. Konsep Dasar

Pada uraian sebelumnya dijelaskan bahwa dalam proses intervensi konseling kelompok yang dilakukan kali ini, pendekatan konseling yang diambil yaitu pendekatan konseling CBT (Cognitive Behavior Therapy). CBT (Cognitive Behaviour Teraphy) adalah konseling yang berfokus pada wawasan dengan komponen psikososial yang kuat yang menekankan pengenalan dan perubahan pemikiran negatif yang tidak realistis dan kepercayaan maladaptif. Menurut Milne (Jabbar dkk., 2019) menjelaskan bahwa CBT merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berfikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. Pendekatan ini merupakan pendekatan yang merupakan intervensi psikologis dengan melibatkan cara berpikir, merasa, dan berperilaku pada diri seseorang. CBT merupakan terapi gabungan antara teknik kognitif untuk mengendalikan distorsi kognitif dan teknik behavioristik untuk mengendalikan kecemasan dan perilaku menghindar

Wheeler (Caturini & Handayani, 2014: 44) menjelaskan bahwa CBT dapat membantu individu untuk berkembang dengan meningkatkan ketrampilan dalam mekanisme koping menurunkan kecemasan. Konseling kognitif ini sangat kolaboratif dan melibatkan perancangan pengalaman belajar yang spesifik untuk membantu klien memantau pikiran otomatis mereka, memeriksa keabsahan pikiran otomatis mereka, memahami hubungan antara kognisi, perasaan, dan perilaku, mengembangkan kognisi yang lebih akurat dan realistis; dan mengubah keyakinan dan asumsi yang mendasarinya. Terapi kognitif memandang masalah psikologis berasal dari proses biasa seperti berpikir yang salah, membuat kesimpulan yang salah atas dasar informasi yang tidak memadai atau tidak benar, dan gagal untuk membedakan antara fantasi dan kenyataan. Hal ini diperkuat oleh pendapat yang disampaikan oleh Beck, 2011; Corey, 2013, 2012, 2009; Jacobs, et al., 2011

### b. Tujuan Konseling CBT

Beck (2011) menjelaskan bahwa konseling CBT membantu individu untuk menghasilkan perubahan kognitif dalam pemikiran dan keyakinan untuk menghasilkan perubahan emosional dan perilaku yang bertahan lama. Corey (Jabbar dkk., 2019) juga berpendapat bahwa bahwa konseling CBT pada hakikatnya memiliki tujuan untuk mengubah cara berfikir konseli yang maladaptive dengan membantu mereka menyadari automatic thought (pikiran-pikiran otomatis) dan distorsi kognitif yang bersumber pada core belief yang telah menetap.

### c. Proses Konseling

Menurut Aaron T. Beck (Rusmana, 2017) menjelaskan bahwa terapi Cognitif-Behavior memerlukan sedikitnya 12 sesi pertemuan. Namun, menurut Oemarjoedi (Rusmana, 2017) menjelaskan bahwa hal tersebut akan sangat sulit diterapkan di Indonesia karena kultur yang berbeda dan juga berdasarkan alasan-alasan yaitu: terlalu lama, terlalu rumit, membosankan 22 dan akan membuat turunnya keyakinan dari konseli terhadap konselornya. Oleh karena itu, Oemarjoedi (Rusmana, 2017) mengungkapkan bahwa efisiensi terapi dapat dilakukan hanya dengan 5 sesi pertemuan saja dengan tahapan sebagai berikut:

**Tabel 2.1**  
**Proses Konseling Cognitive-Behavior sesuai dengan kultur Indonesia**

No.	Proses	Sesi
1	Asesmen dan Diagnosa	1
2	Mencari emosi negatif, pikiran otomatis dan keyakinan utama yang berkaitan dengan gangguan yang dialaminya	2
3	Menyusun rencana Intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada siswa	3
4	Formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku	4
5	Pencegahan	5

### 3. Konsep Konseling kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok Berdasarkan uraian sebelumnya, salah satu upaya yang bisa diterapkan dalam menangani kecemasan sosial adalah dengan dilakukannya intervensi layanan konseling. Dari beberapa jenis layanan konseling yang ada, layanan konseling yang diambil dalam penelitian ini adalah dengan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan, namun dilaksanakan melalui suasana kelompok.

#### b. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Fahmi dan Slamet (2016) menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Sementara menurut Corey (Sutant i, 2015) tujuan konseling kelompok diantaranya: To increase awareness and self knowledge, to develop a sense of one's unique identity; To achieve selfknowledge and develop a sence of one's unique identity; To recognize the communality of the participant's and problems and develop a sence of universality; To increase self-acceptance, self confidence, and self-respect in order to achieve a new of oneself; To find alternative ways of dealing with normal developmental issues and of resolving certain conflict; To increase self-direction, autonomy, and responsibility toward oneself and other; To become aware of one's choices and to make choices wisely; To make specific plan for changing certain behavior and to commit oneself to follow through with these plans; To learn more effective social skills; To become more sensitive to the needs and feeling of other; To learn how to confront other with care, concers, honesty, and directness; To move away from merely meeting oyher, expectation and to learn to live by one's own expectation; and To clarify one's values and decide whether and how to modify them.

#### c. Tahapan Konseling Kelompok

1) Tahap Awal (Beginning a Group) Pada dasarnya tahap ini merupakan tahap yang digunakan untuk orientasi dan eksplorasi dari layanan konseling kelompok yang akan dilakukan. Fokus utama langkah awal ini ialah pembentukakn kelompok. Pada tahap awal ini kelompok akan diwarnai dengan rasa kekhawatiran dan keraguan serta harapan dari setiap anggota kelompok yang ada (Fahmi & Slamet, 2016). Selain itu, pada tahap ini juga diharapkan terciptanya sebuah atmosfer yang hangat didalam kelompok.

#### 2) Tahap Transisi (Transition Stage)

Masa transisi ditandai dengan adanya tahapan storming dan norming (Rusmana, 2017). Menurut sutanti (2015) menjelaskan bahwa karakteristik pada tahap ini adalah perlunya pengujian untuk menentukan seberapa aman lingkungan, mengamati pemimpin apakah dirinya dapat dipercaya, kemudian menjadi tempat anggota kelompok belajar mengekspresikan diri dan menguji apakah orang lain akan mendengarkan. Oleh karena itu, tahap ini dgunakan sebagai tahap dimana konselor membangun iklim saling percaya antar setiap anggota kelompok

#### 3) Tahap Kerja (Performing Stage)

Tahap ini merupakan tahap inti dari konseling kelompok, dimana ditahap ini mulai pada penggalian masalah secara mendalam. Menurut Gladding (Rusmana, 2017) terdapat enam tahapan pada tahap ini, diantaranya: peer relationship,

task processing during the working stage, team work and team building during the working stage, problems in the working stage of groups, strategies for assiting groups in the working stage, and outcomes of the working stages.

#### 4) Tahap Terminasi (Termination Stage)

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Menurut Gladding (Rusmana, 2017) menjelaskan ada tujuh tahapan terminasi dalam konseling kelompok, yaitu: preparing for termination, effects of termination on individual, premature termination, termination of group sessions, termination of a group, problems in terminations, and follow-up session.

## Method

### A. Pendekatan, Metode dan Desain Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang menjadi fokus pada penelitian kali ini, maka pendekatan penelitian yang diambil pada penelitian kali ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015), 'pendekatan penelitian kuantitatif merupakan metode yang menghasilkan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik'. Maka pendekatan penelitian kuantitatif dalam penelitian ini digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian secara spesifik mengenai gambaran variabel kecemasan sosial secara numerikal yang terwakili oleh angka-angka sehingga angka-angka yang muncul bisa dideskripsikan secara singkat dan jelas menggunakan analisis statistik.

Metode penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimental. Alasan memilih penelitian quasi eksperimental karena penelitian ini bermaksud untuk menilai pengaruh suatu perlakuan terhadap tingkah laku atau menguji ada tidaknya pengaruh perlakuan tersebut. Sementara itu untuk desain penelitian yang digunakan yaitu desain non equivalent (pre-test and post-test) control group design. Creswell (2014) menyatakan bahwa desain nonequivalent (pre-test and post-test) control group design adalah desain penelitian yang melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan pretest dan posttest. Kemudian adanya pemberian treatment hanya pada kelompok eksperimen saja. Berikut ini desain penelitian yang digunakan:

Tabel 3.1

Desain Penelitian

	<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
<b>Eksperimen</b>	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
<b>Kontrol</b>	O <sub>1</sub>	-	O <sub>2</sub>

Keterrangan :

O<sub>1</sub> : Tes awal pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

O<sub>2</sub> : Tes akhir pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

X : Perlakuan atau treatment layanan konseling kelompok CBT pada kelompok eksperimen

Desain penelitian di atas dapat dijelaskan bahwa, penelitian eksperimen ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Treatment layanan konseling kelompok diberikan kepada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami treatment apapun. Di akhir kegiatan dilakukan posttest atau pengukuran kembali dengan menggunakan angket kecemasan sosial yang diberikan pada saat pretest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol untuk mengetahui keefektifan treatment layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT yang diberikan.

### B. Rancangan Lokasi Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang akan menjadi tempat dilakukannya penelitian ini adalah di SMAN 1 Bantarkalong. Terdapat beberapa alasan terkait dengan dipilihnya SMA tersebut sebagai tempat dilakukannya penelitian kali ini diantaranya hasil analisis fenomena yang didasarkan dari pengalaman langsung praktisi BK yang ada di SMAN 1 Bantarkalong dan juga berdasarkan pengalaman dari beberapa pengajar disana yang menyebutkan bahwa keterlibatan siswa dengan lingkungan sosial yang masih kurang. Oleh karena itu, ketika siswa dihadapkan dengan situasi sosial cenderung pasif dan merasa takut. Selain itu, faktor yang mempengaruhi keterlibatan siswa dilingkungan sosial adalah minimnya ekstrakurikuler di sekolah tersebut. Karena melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat mengembangkan diri dan juga akan banyak berinteraksi dengan teman diluar lingkungan kelasnya sendiri atau bahkan diluar dari sekolahnya.

#### 2. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi, sedangkan yang dimaksud dengan element populasi adalah keseluruhan objek yang akan diukur dan merupakan unit yang diteliti (Sugiyono,

2012: 126). Dalam penelitian kali ini, yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh siswa yang ada di SMAN 1 Bantarkalong yang terdaftar aktif pada Tahun Pelajaran 2020/2021. Adapun jumlah siswanya adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Siswa SMAN 1 Bantarkalong**

No.	Kelas	JumlahSiswa
1	X IPA	30 Orang
2	X IPS	25 Orang
3	XI IPA 1	22 Orang
4	XI IPA 2	21 Orang
5	XI IPS	12 Orang
6	XII IPA	26 Orang
7	XII IPS	36 Orang
<b>Jumlah</b>		177 Orang

### 3. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan menjadi objek utama dalam penelitian. Untuk teknik pengambilan sampel penelitian akan diberikan intervensi menggunakan teknik nonprobability sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Secara spesifik teknik yang dilakukan untuk penarikan subjek penelitian secara purposive sampling, artinya “penarikan subjek penelitian yang dilakukan atas dasar tujuan atau pertimbangan tertentu” (Sugiyono, 2012). Sampel yang diambil adalah siswa yang memiliki kriteria pemilihan sampel sebagai berikut:

1. Siswa SMAN 1 Bantarkalong yang terdaftar aktif pada Tahun Pelajaran 2020/2021
2. Bersedia untuk menjadi responden atau klien
3. Siswa yang masuk dalam kategori tinggi tingkat Kecemasan Sosial yang dimilikinya. Adapun pembagian kelompoknya adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3**  
**Jumlah Sampel Penelitian**

No	Kelompok	Jumlah
1	Kelompok Eksperimen	8
2	Kelompok Kontrol	8
<b>Jumlah</b>		16

## C. Definisi Operasional Variabel

### 1. Kecemasan Sosial

La Greca dan Lopez (Ekajaya & Jufriadi, 2019) mengungkapkan kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi-situasi sosial dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan dan dihina. Menurut American Psychiatric Association (Nainggolan, 2011; La Greca et al., 2015) menjelaskan ‘kecemasan sosial merupakan gangguan yang terus menerus yang ditandai oleh rasa khawatir yang tidak rasional, dan keinginan yang memaksa untuk menghindari situasi dimana individu dapat menunjukkan dirinya yang memungkinkan orang lain dapat memperhatikannya’.

Menurut Antony & Swinson, Henderson & Zimbardo (Suryaningrum, 2016) menjelaskan bahwa ‘kecemasan sosial diartikan sebagai tendensi menjadi gelisah (nervous) dalam situasi-situasi sosial yang disebabkan karena adanya ketakutan mendapat malu atau dinilai negatif oleh orang lain’. Pengertian yang lebih luas disampaikan oleh Richards (Nainggolan, 2011) yang menyatakan bahwa “social anxiety as discomfort in the presence of other”, artinya bahwa Kecemasan sosial merupakan suatu perasaan mendapat penilaian tidak menyenangkan dari orang lain

Aspek-aspek kecemasan sosial yang diungkap dalam penelitian ini adalah aspek kecemasan sosial yang dikemukakan oleh La Greca dan Lopez yang terdiri atas Ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain, Penghindaran Sosial dan Kesulitan pada umumnya, dan Penghindaran Sosial Khusus untuk Situasi Baru atau Rekan Tidak dikenal.

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain.

- b. Nevid dkk. (Tirsae, 2016) mengatakan bahwa ketakutan akan evaluasi negatif merupakan perasaan khawatir yang ditunjukkan ketika akan melakukan atau mengatakan sesuatu yang memalukan atau membuat dirinya hina.
- c. Penghindaran Sosial dan Kesulitan pada umumnya. La Greeca (Tirsae, 2006) mengatakan bahwa penghindaran sosial dan kesulitan yang dialami secara umum adalah memperlihatkan bagaimana individu membangun relasi dengan orang lain.
- d. Penghindaran Sosial Khusus untuk Situasi Baru atau Rekan Tidak dikenal. La Greeca (Tirsae, 2006) menjelaskan bahwa penghindaran sosial dan rasa tertekan ini dirasakan pada saat individu merasa gugup saat berbicara pada situasi yang baru bagi dirinya.

## 2. Konseling Kelompok CBT

Menurut Fahmi dan Slamet, 2016; Prayitno (Fitri dan Marjohan, 2016; Solikhah, Sugiharto, dan Tadjiri, 2017) menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang dilakukan dalam proses penyelesaian masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok tersebut.

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang diberikan pada konseli yang dikelola dalam kelompok kecil dengan anggota antara 2-7 orang. Layanan dirancang untuk merespon terhadap kebutuhan yang dimiliki oleh konseli. Konseli yang mempunyai kebutuhan yang relatif sama ini selanjutnya dibentuk dalam sebuah kelompok kecil untuk membantu mereka agar bisa tercegah dan juga memperbaiki permasalahan-permasalahan yang muncul.

Konseling kelompok dalam penelitian kali ini menggunakan bantuan pendekatan konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT). CBT (Cognitive Behaviour Teraphy) adalah konseling yang berfokus pada wawasan dengan komponen psikososial yang kuat yang menekankan pengenalan dan perubahan pemikiran negatif yang tidak realistis dan kepercayaan maladaptive

Tahap pelaksanaan konseling kelompok dalam penelitian kali ini mengacu pada tahapan bimbingan dan konseling kelompok yang diungkapkan oleh Gladding (Rusmana, 2017: 87) yang diantaranya yaitu tahap awal (meliputi sesi forming), tahap transisi (meliputi sesi storming dan norming), tahap kerja (meliputi sesi performing) dan tahap terminasi (meliputi sesi adjourning).

## 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### a. Uji Validitas Instrumen

Setelah instrumen selesai dirancang, sebelum disebar kepada responden yang menjadi sampel dalam penelitian untuk mendapat informasi atau data yang diinginkan, tentunya instrumen tersebut harus teruji dahulu terkait dengan validitas dan reliabilitasnya. Menurut Sugiyono (2016: 121) menyebutkan bahwa instrumen yang valid adalah instrumen yang mampu digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Dengan kata lain, instrumen yang valid adalah instrumen yang memiliki keakuratan atau ketepatan yang baik ketika digunakan. Uji validitas dalam penelitian ini terdiri dari uji keterbacaan instrument dan uji coba butir item instrumen.

#### 1) Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrument dilakukan terhadap 15 orang siswa di sekolah yang bukan menjadi tempat penelitian. Uji coba keterbacaan dimaksudkan untuk melihat sejauh mana keterbacaan instrument dari segi redaksi kata dapat dipahami oleh siswa lain sebelum digunakan untuk kebutuhan penelitian.

#### 2) Ujicobabutir item Instrumen

Pengujian validitas selanjutnya yang dilakukan adalah uji coba butir item instrumen yang akan digunakan. Pengujian validitas butir item instrument dilakukan dengan melakukan uji coba instrument pada sampel yang menjadi subjek penelitian. Uji coba ini dilakukan sekaligus dengan pengumpulan data yang dibutuhkan untuk penunjang penelitian. Validitas butir item ditentukan dengan menggunakan rumus Korelasi Product Moment-Pearson (Furqon, 2014), sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{N \cdot \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2} \sqrt{N \cdot \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  =Skor total item dengan skor total

N = Jumlah subyek

$\Sigma X$  = Jumlah skor item variabel X

$\Sigma Y$  = Jumlah skor item variabel Y

$\Sigma X^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel X  
 $\Sigma Y^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel Y  
 $\Sigma XY$  = Jumlah perkalian skor variabel X dengan skor variabel Y

Selanjutnya mencari t hitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

Keterangan:

t = harga thitung  
 r = koefisien korelasi  
 n = jumlah subjek

Menurut Sugiyono (Yusup, 2018) menyebutkan bahwa item yang dikatakan valid dan dapat digunakan apabila item yang kriteria nilai nilai r hitung > rtabel. Dengan demikian, item dikatakan valid dan bisa digunakan untuk mengungkap kecemasan sosial apabila memiliki nilai r hitung > rtabel.

Uji validitas dalam penelitian kali ini didasarkan pada uji validitas yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Karena kajian yang menjadi fokus dalam penelitian sama halnya dengan kajian peneliti sebelumnya. Hasil yang didapat pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa seluruh butir instrumen yang ada valid dan bisa digunakan untuk kepentingan penelitian dengan kajian yang sama

#### b. Uji Reliabilitas Instrumen

Sementara itu, instrumen yang Reliabel adalah instrumen yang apabila digunakan berulang kali pada objek yang sama akan menghasilkan data yang sama pula, atau kata lain tetap. Uji coba reliabilitas instrumen tersebut menggunakan rumus Cronbach's Alpha (Yusup, 2018) sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t} \right\}$$

Keterangan :

$r_{11}$  = Koefisien reliabelitas alpha  
 k = Jumlah butir soal  
 $S_i$  = Varians butir soal  
 $S_t$  = Varians tota

Menurut Nunnally (Yusup, 2018) menyatakan bahwa instrumen dikatakan reliabel apabila koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha lebih dari 0,70 ( $r_{11} > 0,70$ ). Oleh karena itu, menurut Tavakol & Dennick (Yusup, 2018) menjelaskan jika terdapat item soal yang kurang dari 0,70 maka item soal tersebut disarankan untuk diperbaiki atau bisa juga untuk diiadakan.

## E. Prosedur Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data

### 1. Prosedur Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen angket agar data yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan dan dapat menunjang tujuan penelitian. Data yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu data tentang tingkat kecemasan sosial yang dimiliki oleh siswa dan juga data efektivitas layanan konseling kelompok dalam mereduksi kecemasan sosial siswa. Oleh karena itu dalam pengambilan data ini dilakukan dalam dua kali yaitu pre-test dan post-test dengan menggunakan instrumen yang sama. Pengumpulan data dilakukan bersamaan dengan uji coba instrument sebagai uji validitas.

### 2. Teknik Analisis Data

Setelah data yang diinginkan dari responden terkumpul, maka langkah yang selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Kegiatan yang dilakukan dalam analisis data ini adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Berikut ini cara memperoleh kualifikasi tingkat kecemasan sosial padasiswa:

Jumlah item yang valid dan reliable = 33

item Bobot ideal maksimal = 3  
 Bobot ideal minimal = 1

Tabel 3.7

## Perhitungan Kategorisasi Tingkat Kecemasan Sosial

1	Skor maksimal ideal	Jumlah item x bobot ideal maksimal = 33 x 3 = 99
2	Skor minimal ideal	Jumlah item x bobot ideal minimal = 33 x 1 = 33
3	Rata-rata ideal	Skormaksimal ideal : 2 = 99 : 2 = 49,5
4	Standar deviasi ideal	Rata-rata ideal : 3 = 49,5 : 3 = 16,5
5	Rumus Tinggi	Rata-rata ideal + standar deviasi ideal = 49,5 + 16,5 = 66
6	Rumus Rendah	Rata-rata ideal – standar deviasi ideal = 49,5 – 16,5 = 33
7	Rumus Sedang	Rendah + 1 dan tinggi – 1 = 33 + 1 dan 66 - 1 = 34 dan 65

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, pengelompokan data untuk gambaran umum perilaku bullying siswa sebagai berikut:

Tabel 3.8

## Kategori Kecemasan Sosial

Rentangskor	Kategori
0 – 33	Rendah
34 – 65	Sedang
66 – 99	Tinggi

## F. Prosedur Penelitian

Prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi tiga tahap yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir penelitian.

1. Tahap Persiapan Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut:

- a. Melakukan studi pendahuluan, yaitu melakukan studi literatur terkait dengan kecemasan sosial, konseling kelompok, dan terkait pendekatan konseling CBT.
- b. Penyusunan proposal penelitian dan konsultasi proposal dengan dosen pengampu dan disahkan dengan persetujuan dari dewan skripsi dan dosen pembimbing skripsi atau ketua jurusan.
- c. Penyusunan kerangka layanan konseling kelompok dengan penggunaan pendekatan konseling CBT untuk mereduksi kecemasan sosial.
- d. Mengajukan permohonan izin penelitian pada pihak Sekolah.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan data studi pendahuluan sebagai data pre-test (tes awal) dengan menyebarkan angket pada siswa. Data pre-test dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan treatment.
  - b. Melaksanakan treatment (perlakuan) yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling CBT untuk mereduksi kecemasan sosial terhadap kelompok eksperimen.
  - c. Mengumpulkan data post-test (tes akhir) untuk memperoleh data efektivitas kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi treatment (perlakuan).
3. Tahap Akhir Pada tahap akhir dilakukan:
- a. Pengolahan data hasil pre-test dan post-test
  - b. Menganalisis data tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling CBT untuk mereduksi kecemasan sosial.
  - c. Membuat pembahasan dan kesimpulan dari hasil penelitian, serta rekomendasi untuk penelitian selanjutnya

## Results and Discussions

### A. Hasil Penelitian

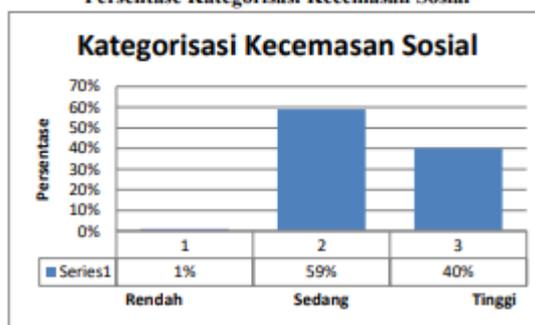
#### 1. Gambaran Umum Kecemasan Sosial Siswa SMAN 1 Bantarkalong Tahun Pelajaran 2020/2021

Data mengenai gambaran umum tingkat kecemasan sosial pada siswa SMAN 1 Bantarkalong diperoleh dari hasil penyebaran instrumen Skala Kecemasan Sosial. Data tersebut selanjutnya diolah dan dianalisis dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh setiap siswa. Kemudian dari data tersebut ditentukanlah kategorisasi tingkat kecemasan sosial yang secara umum dapat dikategorikan menjadi 3 kategori, yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Berikut gambaran umum tingkat kecemasan sosial siswa SMAN 1 Bantarkalong yang terdapat pada tabel 4.1:

Tabel 4.1  
Gambaran Umum tingkat Kecemasan Sosial  
pada siswa SMAN 1 Bantarkalong

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	1-33	Rendah	1	1%
2	34-65	Sedang	51	59%
3	66-99	Tinggi	35	40%
Jumlah			87	100 %

Diagram 4.1  
Persentase Kategorisasi Kecemasan Sosial



Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Bantarkalong yang termasuk ke dalam kategori tingkat Kecemasan Sosial yang tinggi sebanyak 35 orang. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa 40% siswa dari jumlah sampel yang ada pada kategori ini memiliki respon yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran serta penghindaran terhadap lingkungan yang asing dan yang sudah dikenal atau dengan kata lain memiliki respon yang berlebih terhadap situasi sosial yang ada disekitarnya dan berimbas pada dirinya sendiri yang tidak bisa mengelola kecemasan tersebut

Pada kategorisasi sedang, terdapat 51 orang siswa dengan persentase sebesar 59% dari sampel yang ada. Artinya siswa yang termasuk pada kategorisasi sedang ini menunjukkan bahwa mereka kadang-kadang mengalami kecemasan sosial. Akan tetapi mereka mampu sedikit mengelola kecemasan yang terjadi pada dirinya. Selain itu,

siswa pada kategori ini juga memiliki respon yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran serta penghindaran terhadap lingkungan yang asing dan yang sudah dikenal dengan cukup baik.

Sementara itu, pada kategorisasi rendah hanya terdapat 1 orang siswa dari seluruh populasi yang ada di SMAN 1 Bantarkalong. Hal tersebut menunjukkan bahwa hanya 1% dari sampel yang mampu untuk mengelola kecemasan sosial yang terjadi pada dirinya dan merasa baik-baik saja ketika berada dalam situasi sosial apapun. Siswa pada kategori ini juga memiliki respon yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran serta penghindaran terhadap lingkungan yang asing dan yang sudah dikenal dengan baik.

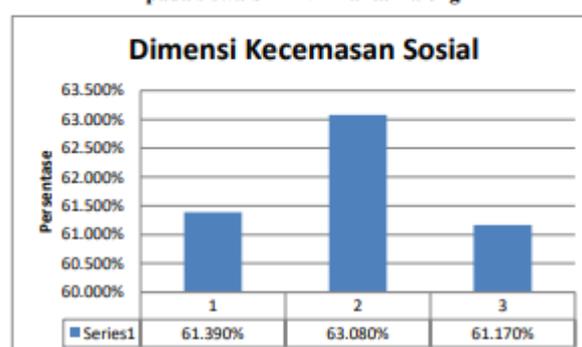
### 3. Gambaran Umum Dimensi Kecemasan Sosial pada Siswa SMAN 1 Bantarkalong Tahun Pelajaran 2020/2021

Pada dasarnya Kecemasan Sosial yang menjadi fokus dalam penelitian kali ini memiliki 3 dimensi atau 3 aspek kecemasan sosial diantaranya Ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain, Penghindaran Sosial dan Kesulitan pada umumnya dan Penghindaran Sosial Khusus untuk Situasi Baru atau rekan tidak dikenal. Berikut uraian gambaran umum dari dimensi kecemasan sosial beserta persentase setiap dimensinya:

**Table 4.4**  
**Gambaran Umum Dimensi Kecemasan Sosial**  
**pada siswa SMAN 1 Bantarkalong**

No.	Dimensi Kecemasan Sosial	Persentase
1	Ketakutan akan penilaian negative dari orang lain	61,39%
2	Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau dengan orang yang tidak dikenal.	63,08%
3	Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal	61,17%

**Diagram 4.3**  
**Persentase Dimensi Kecemasan Sosial**  
**pada siswa SMAN 1 Bantarkalong**



Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa secara umum persentase dimensi dari kecemasan sosial pada aspek yang pertama yaitu sebesar 61,39%, pada aspek yang kedua sebesar 63,08%, dan pada aspek yang ketiga sebesar 61,17%. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa yang termasuk pada golongan sampel penelitian cenderung merasakan kecemasan sosial paling sering terjadi pada aspek kecemasan sosial yang kedua.

Dari ketiga dimensi kecemasan sosial yang telah dikembangkan menjadi instrumen penelitian, masing-masing dimensi tersebut memiliki indikator yang didalamnya bertujuan untuk mengungkap tingkat kecemasan sosial. Pada dimensi yang pertama terdapat 3 indikator, diantaranya yaitu: takut orang lain berpikiran buruk tentang dirinya, takut tidak bisa di terima di lingkungan, dan takut orang lain merendahkan dirinya. Pada dimensi yang kedua terdapat

4 indikator yang diantaranya: Mudah gugup dan merasa malu, Merasa tidak percaya diri, Merasa khawatir dalam situasi baru, dan Menghindari masyarakat yang menurut dirinya berbahaya.

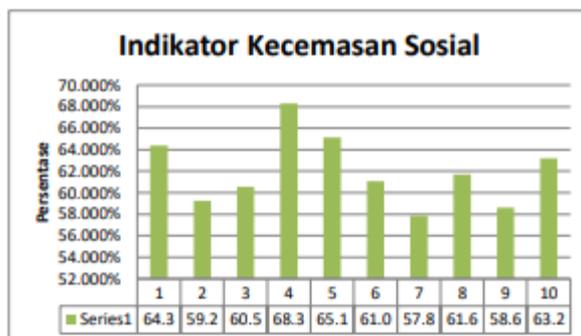
Sementara itu pada dimensi yang ketiga terdapat 3 indikator, 1 2 3 Series1 61.390% 63.080% 61.170% 60.000% 60.500% 61.000% 61.500% 62.000% 62.500% 63.000% 63.500% Persentase Dimensi Kecemasan Sosial diantaranya: Sulit berkomunikasi di lingkungan baru, Kesulitan menyesuaikan diri, dan Tidak berdaya karena takut melakukan kesalahan dan menghindari situasi sosial. Adapun gambaran dan persentase setiap indikator dari masing-masing dimensi kecemasan sosial yang terdapat pada tabel dan diagram 4.5 sebagai berikut:

**Tabel 4.5**  
**Gambaran Umum Indikator Kecemasan Sosial**  
**pada siswa SMAN 1 Bantarkalong**

No.	Dimensi Kecemasan Sosial	Indikator Kecemasan Sosial	Persentase
1	Ketakutan akan penilaian negative dari orang lain	Takut orang lain berpikiran buruk tentang dirinya	64,37%
		Takut tidak bisa di terima di lingkungan	59,26%
		Takut orang lain merendahkan dirinya	60,54%
2	Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau dengan orang yang tidak dikenal.	Mudah gugup dan merasa malu	68,30%
		Merasa tidak percaya diri	65,13%
		Merasa khawatir dalam situasi baru	61,05%
		Menghindari masyarakat yang menurut dirinya berbahaya	57,85%
3	Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal	Sulit berkomunikasi di lingkungan baru	61,69%
		Kesulitan menyesuaikan diri	58,62%
		Tidak berdaya karena takut melakukan kesalahan dan	63,22%

		menghindari situasi sosial	
--	--	----------------------------	--

**Diagram 4.4**  
**Persentase Indikator Kecemasan Sosial**  
**pada siswa SMAN 1 Bantarkalong**



Berdasarkan diagram diatas menunjukkan bahwa indikator keempat yaitu Mudah gugup dan merasa malu memiliki persentase skor sebesar 68,30%. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa siswa cenderung mengalami kecemasan sosial pada aspek yang kedua karena dipengaruhi oleh indikator yang keempat yaitu mereka mudah gugup dan merasa malu ketika sedang berada dalam lingkungan yang baru bagi mereka atau ketika melakukan interaksi dengan orang yang tidak dikenal maupun yang baru mereka kenal.

### 3. Efektivitas penggunaan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) untuk mereduksi Kecemasan Sosial pada Siswa SMAN 1 Bantarkalong Tahun Pelajaran 2020/2021

Pengujian efektivitas dari penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan konseling CBT dalam mereduksi kecemasan social pada remaja di SMAN 1 Bantarkalong dilakukan melalui beberapa tahapan dan teknik analisis data, diantaranya sebagai berikut:

#### a. Uji Normalitas Uji

normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data pre-test dan post-test yang telah dilakukan pada siswa terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan uji KolmogorovSmirnov dengan bantuan program SPSS 16.00 for windows.

Hasil perhitungan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov ditentukan jika nilai ( $p > 0,05$ ) maka data berdistribusi normal, dan jika nilai ( $p < 0,05$ ) maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dilakukan pada data hasil pre-test dan post-test siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

**Tabel 4.7**  
**Uji Normalitas Data Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol**

	<i>Kolmogorov - Smirnov</i>							
	Kelompok Eksperimen			Kesimpulan	Kelompok Kontrol			Kesimpulan
	Statistic	Df	Sig.		Statistic	Df	Sig.	
<i>Pre-Test</i>	.281	8	.063	Normal	.210	8	.200	Normal
<i>Post-Test</i>	.162	8	.200	Normal	.254	8	.137	Normal

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov pada uji normalitas pre-test kelas eksperimen diperoleh nilai signifikansinya 0,063, nilai sig.  $< 0,05$  artinya sebaran data tidak terdistribusi normal. Sedangkan pada uji normalitas pre-test kelas kontrol diperoleh nilai signifikansinya 0,200, nilai sig.  $> 0,05$  artinya sebaran data terdistribusi normal.

Sedangkan untuk uji normalitas dengan menggunakan KolmogorovSmirnov pada uji normalitas post-test kelas eksperimen diperoleh nilai signifikansinya 0,200, nilai sig.  $> 0,05$  artinya sebaran data terdistribusi normal. Sedangkan pada uji normalitas post-test kelas kontrol diperoleh nilai signifikansinya 0,137, maka nilai sig.  $> 0,05$  artinya sebaran data terdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Setelah sebelumnya dilakukan uji normalitas untuk mengetahui normalitas data dari penelitian yang dilakukan, selanjutnya dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki variansi yang homogen. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji Levene,s Test dengan bantuan program SPSS 16.00 for windows.

Dasar keputusan untuk hasil perhitungan uji homogenitas ditentukan jika nilai ( $p > 0,05$ ) maka data homogen, dan jika nilai ( $p < 0,05$ ) maka data tersebut tidak homogen. Hasil uji homogenitas dilakukan pada data hasil pre-test dan posttest siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

**Tabel 4.8**  
**Uji Homogenitas Data Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol**

	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig</i>	<i>Kesimpulan</i>
<i>Pre-test</i>	11.073	1	13	.005	Tidak Homogen
<i>Post-test</i>	5.277	1	13	.039	Tidak Homogen

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa uji homogenitas pre-test kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan penggunaan uji Levene,s Test dapat diperoleh nilai signifikansinya yaitu 0,005, maka nilai sig.  $> 0,05$  artinya kedua kelompok kelas eksperimen dan kelas kontrol mempunyai varian tidak sama atau data tidak bersifat homogeny

Sedangkan uji homogenitas post-test kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan penggunaan uji Levene,s Test dapat diperoleh nilai signifikansinya yaitu 0,039, maka nilai sig.  $< 0,05$  artinya kedua kelompok kelas eksperimen

dan kelas kontrol tidak mempunyai varian sama atau data bersifat tidak homogen. Dari data hasil pengujian di atas menunjukkan bahwa data penelitian yang dilakukan bersifat tidak homogen atau tidak memiliki nilai variansi yang sama. Dengan demikian, maka uji hipotesis penelitian yang akan digunakan dalam menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan pendekatan konseling CBT dalam mereduksi kecemasan sosial pada remaja di SMAN 1 Bantarkalong adalah dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test.

## B. Pembahasan

### 1. Gambaran Umum Kecemasan Sosial siswa SMAN 1 Bantarkalong

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMAN 1 Bantarkalong menunjukkan bahwa adanya keberagaman siswa yang mengalami kecemasan sosial. Secara umum dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMAN 1 Bantarkalong yang mengalami kecemasan sosial berada pada tingkat kecemasan kategori sedang dengan persentase sebesar 59% dari 87 siswa. Sementara itu, siswa yang menjadi sampel utama dalam penelitian kali ini yakni siswa yang masuk kedalam kategori tinggi (40%/35 siswa) menunjukkan sikap bahwa mereka tidak mampu untuk bisa mengelola kecemasan ketika sedang berada dalam situasi sosial. Selain itu mereka juga terlalu mengambil sikap dan kesimpulan yang salah terhadap situasi sosial.

### 2. Efektivitas Konseling Kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling CBT dalam mereduksi Kecemasan Sosial siswa SMAN 1 Bantarkalong

Layanan konseling merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam membantu siswa mengatasi permasalahan yang dialaminya. Menurut ASCA (Yusuf & Juntika Nurikhsan, 2016) menjelaskan bahwa 'konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya mengatasi masalah-masalahnya'. Oleh karena itu, upaya yang dilakukan untuk membantu siswa dalam penelitian kali ini adalah dengan dilakukannya konseling. Konseling yang dilakukan dalam penelitian kali ini adalah dengan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok ini dilakukan terhadap 8 orang siswa SMAN 1 Bantarkalong yang dilaksanakan secara terjadwal, teratur, terarah, dan terkontrol dengan harapan capaian yang didapat sesuai dengan apa yang diharapkan. Selain itu, konseling kelompok yang dilaksanakan juga memiliki pedoman atau prosedur layanan yang sudah disusun sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian dan juga layanan intervensi yang telah dilakukan pada siswa SMAN 1 Bantarkalong yang masuk kedalam kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terjadi perubahan penurunan skor kecemasan sosial yang dimiliki oleh kelompok eksperimen tersebut setelah dilakukannya intervensi konseling kelompok. Perbedaan skor tersebut terlihat jelas pada diagram 4.5 yang menunjukkan adanya perbedaan skor yang didapat oleh siswa pada saat pretest dan juga posttest.

Berdasarkan hasil dan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling CBT efektif dalam mereduksi kecemasan sosial pada remaja di SMAN 1 Bantarkalong.

## C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan proses penelitian dilaksanakan dengan sebaik mungkin dan sesuai berdasarkan prosedur penelitian yang telah dirancang. Akan tetapi, peneliti pun menyadari masih banyak kekurangan selama proses penelitian yang berlangsung dikarenakan keterbatasan penelitian, sehingga hasil dari penelitian masih banyak kekurangan. Adapun beberapa keterbatasan yang terdapat dalam pelaksanaan penelitian ini diantaranya:

1. Faktor lingkungan dan juga faktor cuaca kadang menghambat keterlaksanaan dari konseling.
2. Inkonsistensi yang dimiliki oleh siswa pun menjadi salah satu faktor yang sering terjadi selama proses penelitian

## Conclusions

### A. Simpulan

Simpulan terkait dengan hasil penelitian pengujian efektivitas penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan konseling CBT untuk mereduksi kecemasan sosial pada remaja di SMAN 1 Bantarkalong akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara umum gambaran atau profil tingkat kecemasan sosial siswa SMAN 1 Bantarkalong berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Bantarkalong terkadang mengalami kecemasan sosial pada aspek atau situasi tertentu, tetapi mereka masih sedikit bisa untuk mengelola kecemasan sosial yang muncul tersebut sehingga tidak terlalu mengganggu terhadap dirinya.

2. Terdapat 35 orang siswa di SMAN 1 Bantarkalong yang menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Dari 35 orang tersebut terdapat 16 orang siswa yang menjadi sampel dalam penelitian. Berdasarkan aspek-aspek kecemasan sosial kecenderungan siswa mengalami kecemasan sosial terjadi pada aspek kecemasan sosial yang kedua yaitu aspek Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau dengan orang yang tidak dikenal. Indikator yang muncul dan cenderung dialami oleh siswa pada aspek ini yaitu mereka mudah gugup dan merasa malu ketika berada dalam situasi yang baru atau dalam keadaan melakukan interaksi sosial dengan orang yang baru bagi dirinya.
3. Penggunaan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif untuk mereduksi kecemasan sosial pada remaja di SMAN 1 Bantarkalong.

## Acknowledgments

Penulisan skripsi yang berjudul “Konseling Kelompok dengan Pendekatan CBT untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja” ini dimaksudkan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan yang telah penulis tempuh selama mengikuti studi di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Banyak sekali pengetahuan dan pengalaman yang penulis dapatkan selama kegiatan penelitian dan penulisan tugas akhir ini. Semoga sebuah karya sederhana ini bisa memberikan manfaat lebih bagi berbagai pihak dan menjadi salah satu referensi yang berharga bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, do’a, bimbingan, petunjuk dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada: 1. Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan dan kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini. 2. Almarhum Ayah tercinta, yang telah menjadi panutan dan motivator bagi peneliti sehingga bisa menyelesaikan studi ini hingga akhir. 3. Ibu tercinta (Siti Aam Aminah), Kakak (Beni Rahmat H, S.Pd, Moh. Rusli Rahmat, S.Pd, Nur Aziz Ajharrahmat, S.Kep.Ners, Enung Nurjanah, S.Pd.I, Titoh Tobi’ah, A.Md.Keb), Adik tercinta (Amalia Nur Ikhsaniyah), serta seluruh Keluarga Besar SAWARGI (Abah Emu & Ema Dioh) yang telah memberikan do’a dan dukungannya. 4. Bapak Dr. Ahmad Qonit AD. MA., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. 5. Ibu Sunanih M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. 6. Ibu Feida Noorlaila Isti’adah, M.Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. 7. Bapak Agung Nugraha, M.Pd selaku Pembimbing Akademik sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan semangat kepada peneliti sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir ini. 8. Bapak Aam Imaddudin, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan semangat kepada peneliti sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir ini. 9. Segenap Dosen beserta staff akademik Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, terkhusus bagi seluruh jajaran Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling atas segala fasilitas, ilmu, motivasi dan pengajaran yang telah diberikan selama kuliah sehingga bisa sampai pada tahap ini. 10. Kepada pihak sekolah SMAN 1 Bantarkalong yang telah bersedia memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. 11. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa BK Angkatan 2016 yang telah bersama-sama menempuh pendidikan di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. 12. Teman-teman organisatoris Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, HIMA, BEM Fakultas serta BEM Universitas. 13. Seluruh pihak terkait yang telah senantiasa memberikan dukungan dan do’a sehingga peneliti bisa menyelesaikan tugas akhir ini.

## References

- Andriyani, Juli. (2016). Korelasi Peran Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Al-Bayan*. Volume 22[34]: 39-52.
- Beck, Juidith S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basic and Beyond Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Caturini, Endang., Siti Handayani. (2014). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap perubahan Kecemasan, Mekanisme koping, Harga diri pada pasien gangguan jiwa dengan Skizofrenia di RSJD Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. Volume 3[1]: 41-50.
- Corey, Gerald. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychoteraphy*, Ninth Edition. USA: Brooks/Cole Chengage Learning.

- Creswell, John W. (2014). *Research Design, Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ekajaya, Sharullah Darma & Jufriadi. (2019). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana menjelang bebas di Lembaga Perumahan Kelas IIA Muaro Padang. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi*. Volume: 12[1]: 93-102.
- Fahmi, Nusrina Nur & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam meningkatkan rasa Percaya Diri siswa SMKN 1 Depok, Sleman. *Jurnal Hisbah*. Volume 13[1]: 69-84
- Fitri, Dian. (2017). Efektivitas Cognitive Behaviour Teraphy untuk menurunkan kecemasan sosial berbicara di depan umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Volume 10[1]: 64-73
- Herbert, James D, et al. (2010). *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives*. Amsterdam: ELSEVIER, pp. 23-64
- Jabbar, Afan Abdul dkk. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *JURNAL SELARAS: Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan* Volume 2[1]: 35 – 45
- Putro, Khamim Zarkasih. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*. Volume 17[1]: 25-32.
- Rachmawaty, Fitria. (2015). Peran Pola Asuh Orang tua terhadap Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. Volume 10[1]: 31-42.
- Riza, Wina Lona. (2016). Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) untuk mengurangi simptom pada Subjek yang mengalami Gangguan Kecemasan Umum. *PSYCHOPEDIA*. Volume 1[1]: 21-29
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Suryaningrum, Cahyaning. (2016). Efikasi Diri dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Volume 4[2]: 182- 193. Sutanti, Tri. (2015). Pelaksanaan Konseling Kelompok pada Siswa Cerdas Istimewa di SMAN Kota Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. Volume 1[1]:1-16
- Yusup, Febrianawati. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*. Volume 7[1]: 17-23.
- Zakri, Hani. (2015). *Social Anxiety Disorder*. *InnoVaiT*. Volume 0[0]: 1-8