

ABSTRAK

Nida Ulfa Fitriani. (2015). Efektivitas Teknik *Self Instruction* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 11 Bandung.

Kecemasan sosial muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain menjadi hal penting dalam kehidupan seorang remaja. Usia peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk ke dalam kategori masa remaja akhir. Kecemasan sosial tentu dapat menjadi hambatan bagi peserta didik SMA dalam keterampilan komunikasi interpersonal yang nantinya akan memengaruhi proses pencapaian prestasi akademik, penyelesaian studi, dan keberhasilan dalam menjalin relasi sosial. Oleh karena itu, diperlukan layanan yang dapat mereduksi kecemasan sosial pada remaja. Kecemasan sosial sangat mungkin dapat direduksi melalui layanan intervensi dengan teknik *self instruction* berdasarkan asumsi bahwa teknik *self instruction* dapat mengganti verbalisasi yang kurang tepat terhadap diri dan suatu peristiwa, dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan sosial dan untuk menguji efektivitas teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan sosial pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 11 Bandung. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Instrumen yang digunakan yaitu berupa skala psikologi mengenai kecemasan sosial yang diadopsi dari *Social Anxiousness Scale* oleh Leary pada tahun 1983. Subjek penelitian yaitu 20 peserta didik dengan kecemasan sosial tinggi yang diambil dengan menggunakan teknik *disproportionate stratified random sampling*. Pengujian hipotesis menggunakan uji U Mann-Whitney pada skor *post-test* kedua kelompok (eksperimen dan kontrol). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self instruction* efektif untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik. Guru BK diharapkan dapat menguasai teknik *self instruction* sehingga dapat mengaplikasikannya, baik dalam upaya bantuan maupun penanganan pada peserta didik dalam usia remaja yang mengalami kecemasan sosial.

Kata kunci: Kecemasan Sosial, Teknik Self Instruction

Nida Ulfa Fitriani, 2015

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS XI

SMA NEGERI 11 BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

Nida Ulfa Fitriani. (2015). The Effectiveness of Self Instruction Technique for Reducing Social Anxiety of XIth Grade Students in SMA Negeri 11 Bandung.

Social anxiety appears in adolescence when social awareness and association with others becomes an essential things in the life of an adolescent. Age of students in Senior High School (SHS) belong to the category of late adolescence. Social anxiety can be an obstacle course for senior high school students in the interpersonal communication skills that would affect to the academic achievement, the study completion, and the success in establishing social relations. Therefore, it needs a service that can reduce social anxiety in adolescents. Social anxiety is quite possible can be reduced through intervention services with self instruction technique based on the assumption that the self instruction technique can replace the inappropriate verbalization about self and an event, with the more acceptable verbalization. The aim of this study is to describe the level of social anxiety and to examined the effectiveness of self instruction technique for reducing social anxiety in XI grade students of 11 Senior High School Bandung. The study was conducted using the method of experimental design with pretest-posttest control group design. The instruments are used in the form of the psychological scale about social anxiety which adopted from Social Anxiousness Scale by Leary on 1983. The subjects of this study are 20 students with high social anxiety which taken using disproportionate stratified random sampling technique. The test of hypothesis using the U Mann-Whitney test to post-test scores of both groups (experimental and control). The results show that the self instruction technique effective for reduce social anxiety of students. Guidance and Counseling Teachers are expected to master the self instruction technique so they can applying it, either in efforts of helping as well as efforts of handling students in adolescence age who experience social anxiety.

Keywords: Social Anxiety, Self Instruction Technique.

Nida Ulfa Fitriani, 2015

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS XI

SMA NEGERI 11 BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu