

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I merupakan bagian pendahuluan yang akan membahas mengenai latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Selama rentang kehidupan manusia, banyak terjadi pertumbuhan dan perkembangan dari mulai lahir sampai dengan meninggal dunia. Dari semua fase perkembangan manusia tersebut, salah satu yang paling penting dan paling menjadi pusat perhatian adalah masa remaja, karena pada masa remaja merupakan tahun kehidupan yang penuh kejadian sepanjang menyangkut pertumbuhan dan perkembangan yang akan memengaruhi kehidupannya dimasa yang akan datang (Tanner, J. M. dkk, 1976, hlm. 156). Salah satu yang menjadi sorotan pada usia remaja adalah kehidupan sosialnya.

Kehidupan sosial pada usia remaja mulai menunjukkan ketertarikan untuk bergabung dengan lingkungan sosial serta menurut Herbert (2001, hlm. 39) pada masa remaja menjadi tahap perkembangan identitas yang penting dan pengembangan keterampilan sosial, dimana remaja memiliki rasa kekhawatiran tentang penerimaan teman dan citra tubuh. Tidak seperti masa kanak-kanak, masa remaja perkembangan sosialnya semakin luas. Pada masa remaja tidak hanya berteman dengan anak-anak sebaya disekitar rumahnya, tetapi ia sudah memiliki keinginan untuk mencari teman lain dilingkungan yang lebih luas.

Tugas perkembangan masa remaja menurut Havigust (Hurlock 1994, hlm. 10) yang berhubungan dengan kehidupan sosial adalah mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria dan wanita, mencapai peran sosial sebagai pria dan wanita, Serta menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggungjawab ditengah-tengah masyarakatnya. Perkembangan sosial memengaruhi remaja dalam hubungan sosialnya dengan teman sebaya, lingkungan dan orang tua.

Idealnya, ketika remaja memiliki perkembangan sosial yang baik, maka ia akan dapat melakukan penyesuaian sosial dan memiliki kepercayaan diri ketika

berinteraksi dengan orang lain. Sejalan dengan pendapat Park & Lee (2004: 197) mengatakan bahwa kepercayaan diri memengaruhi remaja dalam melakukan interaksi dengan orang lain dalam situasi sosial yang sedang dijalannya.

Remaja dapat dikatakan melakukan penyesuaian sosial ketika ia mampu menggunakan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam pergaulan serta dapat menunjukkan hubungan yang positif terhadap orang lain. Menurut Hurlock (1994, hlm. 287) penyesuaian sosial berarti keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya.

Perkembangan sosial remaja sangat erat kaitannya dengan perkembangan kognitif, karena pada masa remaja berkembang "*social cognition*" yaitu kemampuan memahami orang lain, yang akan mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial dengan teman sebayanya. Menurut Oswalt 2010 (dalam Herlina, 2013) kemajuan perkembangan kognitif meningkatkan kualitas hubungan interpersonal karena membuat remaja mampu memahami dengan baik keinginan, kebutuhan, perasaan, dan motivasi orang lain. Dengan demikian hubungan sosial remaja akan semakin kompleks dan keterlibatan hubungan sosial pada masa remaja lebih mendalam. Menurut Erikson (dalam Desmita, 2008, hlm. 214) menjelaskan dalam perkembangan sosial, remaja harus menyelesaikan krisis identitas sehingga dapat terbentuk suatu identitas yang stabil. Remaja yang berhasil mencapai suatu identitas yang stabil akan memperoleh pandangan yang jelas tentang dirinya, memahami perbedaan dan persamaannya dengan orang lain, menyadari kelebihan dan kekurangan diri sendiri, penuh percaya diri, tanggap terhadap berbagai situasi tantangan masa depan, serta mengenal perannya dalam masyarakat, sehingga remaja akan terhindar dari rasa cemas saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain.

Sejalan dengan pendapat Leary (1999, hlm. 32) ketika individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka individu tersebut akan terhindar dari perasaan cemas, sebaliknya ketika individu memiliki kepercayaan diri yang rendah, maka akan berakibat pada meningkatnya kecemasan seseorang, bahkan lebih jauh akan mengakibatkan individu akan mengalami gangguan kecemasan sosial sehingga lebih banyak menghindari situasi sosial, atau bahkan tidak terlibat sama sekali dalam interaksi sosial dengan masyarakat.

Dari uraian diatas tergambar bahwa kehidupan sosial pada usia remaja tidak dapat dipisahkan dari perkembangan kognitif, ketika perkembangan kognitif remaja dapat berkembang dengan baik, maka remaja akan mudah memahami orang lain, dan mudah menjalin hubungan sosial dengan orang lain dengan rasa percaya diri. Hal tersebut sangat memengaruhi kehidupannya dimasa yang akan datang. Upaya dalam meningkatkan tingkah laku sosial individu perlu dilakukan oleh individu yang bersangkutan karena tingkah laku individu tersebut perlu disesuaikan dengan lingkungan sosialnya sehingga ia dapat berkembang sesuai dengan lingkungan sosial tersebut. Menurut Santoso (2010, hlm. 2) upaya peningkatan tingkah laku sosial individu di tempuh melalui peningkatan *motive* individu, memperbanyak mekanisme pertahanan serta pembentukan *self*/diri individu secara terus menerus dalam kehidupan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Rogers (dalam Hall, C. S & Lindzey, G. 1993) konsep kepribadian yang penting adalah diri (*self*). Diri berisi persepsi-persepsi tentang sifat-sifat dari “diri subjek” atau “diri objek” dan persepsi tentang hubungan antara diri subjek atau diri objek dengan orang lain dan dengan berbagai aspek kehidupan beserta nilai-nilai yang melekat pada persepsi-persepsi ini.

Namun pada kenyataannya tidak semua remaja dapat menyesuaikan diri dengan baik dilingkungan sosial, hal ini di dukung oleh pendapat Hurlock (2002, hlm. 213) yang menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Menurut Herlina (2013) Ketika remaja tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, maka ia mengalami ketidakyakinan tentang dirinya, tidak dapat menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya, sehingga akan terpisah dari hubungan sosial, atau bisa jadi justru mengembangkan perasaan yang negatif terhadap dirinya dan lingkungan sosialnya. Jika remaja masuk pada kondisi ini, maka ia akan mengalami kecemasan sosial.

Kecemasan sosial terjadi karena remaja tidak dapat menerima realita yang terjadi dikedepannya, yang akan berdampak negatif bagi dirinya dan lingkungan sekitarnya pun dianggap negatif bagi dirinya. Menurut Sriarti (2008, hlm. 34) tanggapan negatif dapat menjadikan individu hidup dalam ketakutan yang akan memengaruhi seluruh alam perasaannya sehingga terjadi keguncangan dalam

keseimbangan kepribadian, yaitu suatu keadaan emosi yang labil. Maka dalam keadaan labil individu tidak dapat berpikir secara wajar dan segala sesuatu yang berada didalam dan di luar diri dipersepsikan secara salah. Keadaan labil yang dialami remaja semakin lama tidak dapat dipertahankan lagi, yang akhirnya akan menimbulkan kecemasan sosial pada diri remaja. Selain itu, menurut (La Greca & Lopez 1998, hlm. 88) salah satu penyebab remaja mengalami kecemasan sosial adalah ketika individu memasuki situasi yang baru dan membutuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dikelas X SMA Negeri 6 Bandung yang berjumlah 221 siswa, dengan menyebarkan instrument kecemasan sosial sebanyak 31 item, maka diperoleh siswa yang mengalami kecemasan sosial yang berada pada kategori tinggi sebesar 11% atau 25 siswa, siswa yang berada pada kategori sedang sebesar 67% atau 148 siswa, dan siswa yang berada pada kategori rendah sebesar 22% atau 48 siswa. Siswa yang mengalami kecemasan sosial memiliki ciri-ciri takut dan khawatir akan penilaian negatif dari orang lain, menilai negatif diri sendiri dan orang lain, menghindari interaksi sosial atau merasa tidak nyaman ketika berada disekitar orang yang tidak dikenal/baru dikenal, dan menghindari interaksi sosial atau merasa tidak nyaman ketika berada dilingkungan orang yang sudah dikenal.

Fenomena seseorang yang mengalami kecemasan sosial berkaitan erat dengan kualitas persahabatan yang rendah. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Bridget K. Biggs, Eric M. Vernberg dkk (2012) menunjukkan bahwa kecemasan sosial berkaitan dengan kualitas persahabatan yang rendah. Dimana kecemasan sosial dikaitkan dengan penarikan diri, yang mengakibatkan hubungan persahabatan tidak akrab. Hal ini juga diperkuat dengan Penelitian Ginsburg, La Greca dan Silverman (1998) yang menyatakan bahwa anak-anak yang cemas secara sosial melaporkan hubungan dengan teman sebaya yang tidak baik disekolahnya. Dalam sebuah studi Bukowski, H.M dkk (1997) menemukan bahwa siswa yang ditolak dan diabaikan lebih banyak dari pada siswa yang dikenal populer, remaja dengan gangguan kecemasan sosial menunjukkan pengalaman penolakan terhadap dirinya, kurangnya sahabat, kurang mendapat dukungan sosial dan kurangnya penerimaan dari teman sekelasnya.

Selain itu hasil Penelitian Beidel & Morris 1995 (dalam Bukowski, H. M 1997, p. 338) menemukan bahwa anak-anak yang didiagnosis dengan kecemasan sosial melaporkan bahwa 60% situasi sosial mereka yang menyedihkan terjadi di lingkungan sekolah dengan kejadian yang paling menyedihkan adalah pertemanan dengan teman sebaya yang tidak baik atau tidak akrab. Dengan kata lain bahwa kecemasan sosial yang sering terjadi yaitu di lingkungan sekolah bersama dengan teman-teman. Di Indonesia, hasil penelitian kecemasan sosial di Universitas Muhammadiyah Malang menunjukkan dari 211 partisipan mahasiswa 22,27% mengalami gangguan kecemasan sosial 21,28% sangat membutuhkan bantuan, 20,85% terindikasi memunculkan gejala gangguan, 56,87% tidak dapat didagnosis mengalami gangguan kecemasan sosial (Suryaningrum, 2006). Survey yang dilakukan pada dua panti asuhan di surakarta yaitu pakym dan Nur Hidayah dengan menggunakan metode angket terkait dengan ciri-ciri kecemasan sosial, menunjukkan bahwa ada 60% dari 38 remaja mengarah ke ciri-ciri kecemasan sosial.

Selama 30 tahun terakhir, perkiraan rata-rata populasi gangguan kecemasan sosial meningkat dari 2% menjadi 19% melaporkan bahwa mereka “sangat pemalu”. Laporan “rasa malu” semakin meningkat, dari 40% menjadi 58%, 64% dari mereka mengatakan bahwa diri mereka malu mengatakan bahwa sebenarnya mereka tidak suka dengan keadaannya yang pemalu tersebut. Di antara anak-anak, 38% sampel anak-anak kelas lima mengatakan mereka pemalu dan 32% anak perempuan dan 28% anak laki-laki dikatakan malu oleh orang tua dalam sampel anak berusia 8-10 tahun. Sedangkan bagi remaja mencapai taraf 61% (Hofman, 2010, p. 70).

Ketika individu mengalami gangguan kecemasan sosial biasanya individu takut pada beberapa situasi sehari-hari, hal-hal kecil yang dilakukan oleh orang yang tidak mengalami gangguan kecemasan sosial seperti makan dan minum didepan umum atau menulis saat seseorang melihat dia menulis menjadi tantangan bagi seseorang yang mengalami gangguan kecemasan sosial (Cederlund, 2013, p. 15), tampil didepan publik atau panggung, bertemu dengan orang asing, mengemukakan pendapat, diperhatikan orang lain ketika bekerja, menyatakan cinta. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Essau dkk (1999) dalam

(Cederdund 2013, hlm. 15), 17% remaja dengan ketakutan sosial melaporkan bahwa mereka sering atau selalu menghindari situasi sosial. Ketika remaja mengalami kecemasan sosial, biasanya remaja salah mengartikan kondisi dirinya sendiri dan kondisi lingkungan sekitarnya. Remaja tersebut beranggapan bahwa ketika mereka melakukan suatu tindakan, maka akan dinilai negatif oleh lingkungan sekitarnya.

Kebanyakan pembicaraan psikologis mengenai kecemasan memunculkan penjelasan tentang *conditioning* (pengkondisian) dan *cognitive* (kognitif) yang satu sama lain sulit dipisahkan (Bouton, Mineka, & Barlow, 2001) dalam (Durand 2006, hlm. 163). Jadi respon ketakutan atau kecemasan yang kuat pada awalnya muncul dalam keadaan stress atau adanya situasi yang membahayakan di lingkungan sosial. Respon emosional ini kemudian menjadi satu dengan stimulus eksternal dan internal. Dengan kata lain stimulus itu membangkitkan respon ketakutan atau kecemasan tentang asumsi adanya bahaya, terlepas dari apakah bahaya itu nyata atau tidak nyata. Stimulus eksternal antara lain tempat atau situasi dimana pertama kali remaja mengalami kecemasan. Sedangkan stimulus internal berupa peningkatan denyut jantung atau pernapasan yang berhubungan ketika pertama kali mengalami kecemasan (Durand 2006, hlm. 163-164).

Kecemasan sosial menjadi permasalahan yang penting karena apabila kecemasan sosial terus dibiarkan, maka sangat memengaruhi psikologis remaja, diantaranya dapat menyebabkan timbulnya depresi, frustrasi, benci terhadap diri sendiri dan orang lain, penggunaan narkoba, alkohol, percobaan bunuh diri serta kecemasan sosial juga dapat menghentikan seseorang melakukan apa yang ingin dan atau mampu dilakukan yang dalam jangka waktu lama dapat berkembang lebih buruk memengaruhi karir, hubungan personal, persahabatan, pendidikan, dan aktivitas-aktivitas lainnya (Suryaningrum 2008, hlm. 82).

Upaya untuk mencegah atau membantu individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial membutuhkan langkah-langkah penilaian yang baik untuk mengidentifikasi remaja yang cemas, terutama mereka yang berasal dari latar belakang minoritas, dalam penelitian (La Greca 2015, hlm 224) melihat perbedaan kecemasan sosial dari gender dan kelompok usia pada remaja. Jumlah

remaja yang mengalami kecemasan sosial cukup tinggi pada tahun 2007 di Amerika Serikat terdapat 15 juta jiwa (*U.S Department of Health and Human Services, 2007*). Umumnya kecemasan sosial pada remaja perempuan sebanyak 5,27%, sedangkan pada laki-laki sebanyak 4,2% (Manfro, 2006). Sejalan dengan penelitian (La Greca 2015, hlm. 224) yang dilakukan pada remaja amerika hispanik, menyatakan bahwa yang sering mengalami kecemasan sosial yaitu remaja perempuan dengan taraf umur 15-18 tahun.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah suatu keadaan yang tidak mengenakkan yang di alami oleh individu saat melakukan interaksi sosial seperti tidak percaya diri atau takut tampil didepan umum, tidak percaya diri ketika seseorang melihat dia bekerja, menulis, atau makan, merasa sulit bergaul dengan orang baru atau asing, dan sulit untuk mengemukakan pendapat, dimana hal tersebut sebagian besar dipengaruhi oleh cara berpikir yang tidak rasional.

Bantuan dari tenaga pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk membantu menangani berbagai penyebab terjadinya kecemasan sosial pada remaja. Salah satu upaya untuk membantu mengurangi kecemasan sosial remaja adalah dengan bimbingan sosial pribadi. Bimbingan sosial pribadi diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah dirinya (Nurihsan 2006, hlm. 16). Strategi yang dapat digunakan adalah dengan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dinyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan takut akan evaluasi negatif dari orang lain, menghindari situasi sosial dan merasa tertekan ketika berada disituasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, serta menghindari situasi sosial dengan orang yang sudah dikenal. Penelitian Henderson & Zimbardo (dalam Hofmann & Umumnya kecemasan sosial pada remaja perempuan sebanyak 5,27%, sedangkan pada laki-laki sebanyak 4,2%. Sejalan dengan penelitian (La Greca 2015, hlm. 224) yang dilakukan pada remaja amerika hispanik, menyatakan bahwa yang

sering mengalami kecemasan sosial yaitu remaja perempuan dengan taraf umur 15-18 tahun.

Tingginya tingkat kecemasan sosial dapat menyebabkan timbulnya depresi, frustrasi, benci terhadap diri sendiri dan orang lain, penggunaan narkoba, dan alkohol (Harrison, La Greca & Siegel, dkk, 2007), percobaan bunuh diri (Harrison, La Greca & Siegel, 2009; Anna dkk, 2007), serta kecemasan sosial juga dapat menghentikan seseorang melakukan apa yang ingin dan atau mampu dilakukan yang dalam jangka waktu lama dapat berkembang lebih buruk memengaruhi karir, hubungan personal, persahabatan, pendidikan, dan aktivitas-aktivitas lainnya (Suryaningrum 2008, hlm. 82).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dikelas X SMA Negeri 6 Bandung yang berjumlah 221 siswa, dengan menyebarkan instrument kecemasan sosial sebanyak 31 item, maka diperoleh siswa yang mengalami kecemasan sosial yang berada pada kategori tinggi sebesar 11% atau 25 siswa, siswa yang berada pada kategori sedang sebesar 67% atau 148 siswa, dan siswa yang berada pada kategori rendah sebesar 22% atau 48 siswa. Siswa yang mengalami kecemasan sosial memiliki ciri-ciri takut dan khawatir akan penilaian negatif dari orang lain, menilai negatif diri sendiri dan orang lain, menghindari interaksi sosial atau merasa tidak nyaman ketika berada disekitar orang yang tidak dikenal/baru dikenal, dan menghindari interaksi sosial atau merasa tidak nyaman ketika berada dilingkungan orang yang sudah dikenal.

Berbagai penanganan yang efektif untuk kecemasan sosial baru dikembangkan beberapa tahun silam (Barlow & Lehman 1996; Hofmann 2004; S. Taylor 1996; Turk, Heimberg, & Hope 2001). Rick Heimberg dkk mengembangkan sebuah program *cognitive behavioral group therapy* (CBGT) (terapi kelompok kognitif behavioral), dimana kelompok-kelompok pasien berlatih atau bermain peran dengan situasi-situasi sosial fobik didepan kelompok-kelompok lain (Durand 2006, hlm. 199). Para anggota kelompok berpartisipasi dalam role playing, misalnya berakting sebagai penonton untuk seseorang yang memiliki kesulitan untuk berpidato.

Studi-studi mutakhir menunjukkan bahwa *exposure based behavioral rehearsal* (latihan behavioral berbasis pemaparan) terhadap situasi-situasi yang

memprovokasi kecemasan merupakan penanganan yang efektif, dengan cara mengubah proses-proses kognitif yang bersifat fobik secara sosial (Hofmann, 2004) dalam (Durand 2006, hlm. 199).

Tahun 2010, Schmalisch, C. S melakukan penelitian dengan menggunakan teknik kognitif perilaku dalam setting kelompok untuk menurunkan kecemasan sosial. Ada empat hal yang mendukung keberhasilan teknik kognitif perilaku, yaitu dukungan dari lingkungan, kehadiran teman sebaya yang memberikan dukungan atau motivasi untuk melakukan perubahan terhadap individu yang mengalami gangguan kecemasan, dengan diberikannya bantuan dalam setting kelompok mereka memiliki motivasi untuk melakukan perubahan secara bersama-sama, serta dengan cara melatih diri untuk melakukan interaksi sosial dapat menurunkan isolasi sosial.

Pada tahun 2014, Faizatul Amilin melakukan penelitian dengan menggunakan teknik kognitif perilaku untuk menurunkan perilaku menarik diri pada siswa kelas X di SMAN Lamongan. Kecenderungan menarik diri ditandai dengan perilaku melarikan diri dari kelompok, penyendiri, suka mengasingkan diri, pendiam dan cenderung *introvert*. Menurut peneliti perilaku menarik diri dapat merugikan individu dalam hal perkembangan pribadi, sosial, dan moral karena individu tidak bisa secara optimal dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Hal ini dapat diatasi dengan cara mengubah pola berpikir yang positif agar terbentuk perilaku yang adaptif, yaitu dengan menggunakan konseling kelompok kognitif perilaku berupa strategi cognitive restructuring dan self monitoring. Ketika konseli diberikan bantuan konseling kognitif perilaku dengan teknik self monitoring, terdapat penurunan tingkat kecenderungan menarik diri dari skor 97 menjadi 58.

Pada tahun 2017, Komarudin melakukan penelitian terhadap siswa kelas XI di MAN II Yogyakarta yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum. Komarudin menggunakan teknik kognitif perilaku untuk mengubah pikiran negatif siswa menjadi positif dengan cara mengajak siswa untuk menganalisa pikiran negatifnya. Selanjutnya alternatif pikiran positif yang muncul pada peserta pelatihan dikuatkan dengan memberikan keterampilan mengelola kecemasan dengan teknik relaksasi otot dan pernafasan. Menurut Oemarjoedi (2003), salah

satu manfaat relaksasi adalah untuk mengurangi kecemasan. Dengan dilakukannya teknik tersebut dapat mengurangi kecemasan siswa saat berbicara didepan umum.

Pada tahun 2017, Mohammad Zainal melakukan penelitian terhadap siswa kelas VII di SMP Negeri 1 ujungpangkah gresik berjumlah empat orang yang mengalami masalah kesulitan dalam menyesuaikan dirinya dengan teman, dan lingkungan baru disekolah. Peneliti menerapkan konseling kelompok kognitif perilaku dengan teknik biblioterapi. Peneliti menyajikan bahan bacaan kepada konseli tentang penyesuaian diri, sehingga diharapkan konseli mendapatkan pengetahuan baru dalam hidupnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan teknik biblioterapi dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa untuk mereduksi kecemasan sosial dapat dilakukan menggunakan pendekatan kognitif perilaku, dengan berbagai teknik yang dapat dilakukan dalam setting kelompok. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. Alasan peneliti menggunakan teknik Restrukturisasi kognitif karena tujuan dari teknik tersebut adalah memperbaiki fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat untuk menganalisa, mengambil keputusan, dan bertindak. Yahav dan Cohen (2005) mengungkapkan bahwa perilaku atau emosi seseorang yang maladaptif dipengaruhi oleh berpikir yang salah. Asumsi primer dari restrukturisasi kognitif adalah bahwa kemungkinan besar seseorang mengatasi kesulitan emosional dan perilakunya, dengan mengubah keyakinan-keyakinan yang menciptakan dan memelihara emosi dan perilaku tersebut (Froggatt Wayne 2003, hlm. 21). Ketika remaja mengalami kecemasan sosial, hal ini berhubungan erat dengan isi pikirannya, contoh jika remaja melakukan sesuatu, remaja itu akan diberi label negatif oleh orang lain atau berpikir dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang yang akan memengaruhi perilaku atau tindakannya (Butler, 2008, p. 1), padahal belum tentu semua yang ia fikirkan akan terjadi pada dirinya. Restrukturisasi kognitif diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, serta memutuskan kembali. Hingga diharapkan remaja dapat mereduksi kecemasan sosial yang dialami.

Sedangkan alasan peneliti menggunakan setting kelompok karena menurut (Beilding dkk, 2006) Penerapan Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat : 1) memfasilitasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan hasil belajar yang lebih luas melalui hubungan intrapersonal dan interpersonal, dan memberikan manfaat yang berlangsung sepanjang kelompok tersebut berinteraksi, 2) kesadaran dan pemahaman atas faktor-faktor tersebut dapat membantu menyelesaikan masalah yang muncul dalam konteks kelompok.

Berdasarkan pemikiran dan fenomena yang telah dijelaskan dalam latar belakang, identifikasi masalah dan rumusan masalah, maka rumusan permasalahan penelitian ini adalah apakah konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja kelas X di SMA Negeri 6 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial pada remaja kelas X di SMA Negeri 6 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

1.4.1 Manfaat Teoretis

Secara teoritis hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan memperkaya teori mengenai konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan pengembangan layanan bimbingan dan konseling disekolah.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Sebagai alternatif bagi guru BK, untuk dapat memanfaatkan hasil penelitian untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan bantuan terhadap peserta didik melalui konseling kelompok

dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja.

1.4.2.1 Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi yang berkaitan dengan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai teknik untuk mereduksi ataupun mengembangkan aspek sosial, pribadi dan belajar pada remaja.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi tesis terdiri dari 5 Bab, yaitu : Bab I Pendahuluan, Bab II Kajian Pustaka tentang Konseling Kognitif Perilaku dalam setting kelompok untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja, Bab III Metode Penelitian, Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, serta Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi.

Bab I Pendahuluan. Pada Bab ini terdiri dari (1) Latar Belakang Penelitian; (2) Identifikasi Masalah; (3) Rumusan Masalah; (4) Tujuan Penelitian; (5) Manfaat Penelitian; (6) Struktur Organisasi Tesis.

Bab II. Kajian pustaka tentang konseling kognitif perilaku dalam setting kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial. Pada Bab ini terdiri dari (1) Kecemasan Sosial; (2) Konsep Konseling Kelompok; (3) Intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi kecemasan Sosial Remaja.

Bab III. Metode Penelitian. Terdiri atas (1) Desain Penelitian; (2) Lokasi dan Subjek Penelitian, (3) Definisi Operasional Variabel; (4) Pengembangan Instrumen Penelitian; (5) Pengembangan Program; (6) Prosedur Penelitian; (7) Teknik Analisis Data.

Bab IV. Hasil dan Pembahasan. Terdiri dari (1) Efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja di SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.

Bab V Simpulan dan Rekomendasi. Pada Bab ini simpulan disusun secara sistematis sesuai dengan pertanyaan penelitian, dan rekomendasi yang dirumuskan bagi guru Bimbingan dan Konseling serta penelitian selanjutnya.