

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Teknik Sampling**

##### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif sebagai suatu pendekatan yang memungkinkan pencatatan data berupa angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan kontrol (Sukmadinata, 2008:53). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data numerikal berupa persentase kecemasan sosial pada siswa kelas X SMA YAS Bandung dan keefektifan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA YAS Bandung.

##### **2. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimen yaitu metode penelitian eksperimen yang desain dan perlakuannya seperti eksperimen tetapi tidak ada pengontrolan variabel sama sekali (Sukmadinata, 2008; Sugiyono, 2008). Desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu desain eksperimen dengan memberikan *pretest* sebelum dan *posttest* sesudah diberikan perlakuan atau eksperimen. Desain penelitian digunakan untuk memperoleh gambaran keefektifan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA YAS Bandung. Desain penelitiannya adalah sebagai berikut:

$O_1$ $X$ $O_2$
-----------------

Keterangan :

$O_1$  = Nilai Pre test (sebelum dilakukan *intervensi*)

$X$  = Eksperimen/tindakan (*intervensi*)

$O_2$  = Nilai Posttest (setelah dilakukan *intervensi*)

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik penelitian tidak langsung dengan menggunakan angket. Pengungkapan data kecemasan sosial remaja menggunakan angket yang disusun sesuai dengan rujukan definisi operasional variabel. Instrumen pengumpulan data menggunakan model *rating-scales summated ratings* (Likert).

#### B. Operasionalisasi Variabel

Terdapat dua variabel utama penelitian yaitu kecemasan sosial remaja dan teknik restrukturisasi kognitif. Definisi operasional variabel diuraikan sebagai berikut:

##### 1. Kecemasan Sosial

Menurut *American Psychiatric Association* (APA) Kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan yang

diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (LaGreca & Lopez, 1998, dalam Urani).

Kecemasan sosial remaja dalam penelitian adalah ketakutan remaja akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/berhubungan dengan orang asing/baru, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal yang diungkap melalui skala sikap kecemasan sosial.

Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek penelitian, berarti mengindikasikan semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang diperoleh individu, demikian juga semakin rendah skor yang diperoleh subjek penelitian, maka mengindikasikan semakin rendah pula kecemasan sosial yang diperoleh individu. Subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian adalah remaja yang berusia 15-17 tahun yang memiliki ciri dan tingkat kecemasan sosial yang tinggi.

## **2. Restrukturisasi Kognitif**

Teknik restrukturisasi kognitif dalam penelitian adalah teknik konseling kognitif perilaku yang digunakan untuk memodifikasi fungsi berpikir dalam mereduksi kecemasan sosial dengan mengubah pemikiran dari yang negatif menjadi positif.

Tahapan intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial adalah:

a. Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif

Tahapan pertama bertujuan supaya konseli menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor.

b. Tahapan Memonitor pikiran dan Perasaan

Tahapan kedua bertujuan supaya konseli mampu mengetahui dan mengidentifikasi verbalisasi diri dalam menghadapi berbagai situasi.

c. Intervensi Pikiran Negatif

Tahapan ketiga bertujuan supaya konseli mampu memahami pentingnya berpikir positif dan mampu mengidentifikasi alternatif-alternatif pikiran positif dalam berbagai situasi.

### **C. Pengembangan Instrumen dan Pengumpulan Data**

#### **1. Jenis Instrumen**

Instrumen penelitian, merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data (Arikunto, 2005: 24). Variabel kecemasan sosial pada remaja pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket tertutup dalam bentuk *checklist*, yaitu angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *checklist* pada kolom jawaban yang sesuai (Arikunto, 2005: 27).

## 2. Pengembangan Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Instrument pengungkap data merujuk pada instrument yang diadaptasi oleh Yulius Beni Prawoto dari Skala Sikap Kecemasan Sosial yang dikembangkan oleh LaGreca & Lopez. Poin kisi-kisi instrumen yang mengungkap kecemasan sosial dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi instrumen kecemasan sosial (tabel 3.1) disajikan tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Sosial**  
**(Sebelum Uji Coba)**

ASPEK	INDIKATOR	PERNYATAAN	NO ITEM	
			+	-
Ketakutan akan evaluasi negatif	1. Ketakutan	1. Takut orang lain tidak menyukai saya	1	-
		2. Takut orang lain menilai saya jelek	2	-
		3. Tidak peduli dengan pemikiran orang tentang saya	-	3
		4. Saya takut dikritik orang lain	4	-
	2. Kekhawatiran	5. Khawatir tentang pemikiran orang terhadap saya	5	-
		6. Khawatir tentang perkataan orang terhadap saya	6	-
		7. Khawatir orang lain membenci saya	7	-
		8. Khawatir orang lain akan mengganggu saya	8	-
	3. Berpikir Negatif tentang orang lain	9. Berpikir bahwa orang lain mengolok-olok saya	9	-
		10. Berpikir teman-teman membicarakan	10	-

		kejelekan saya di belakang		
		11. Berpikir bahwa orang lain tidak akan menerima saya	<b>11</b>	-
	4. Fokus Pada Diri Sendiri	12. Sulit berkonsentrasi dan selalu mengingat apa yang orang lain katakan tentang saya	<b>12</b>	-
		13. Merasa bingung untuk mengatakan sesuatu	<b>13</b>	-
		14. Saya berpikir tentang kesalahan yang mungkin akan dilakukan	<b>14</b>	-
		15. Saya berhati-hati ketika akan melakukan sesuatu	<b>15</b>	-
Penghindaran Sosial dan Distress-Baru	5. Gugup	16. Saya gugup ketika berbicara dengan orang lain yang tidak dikenal	<b>16</b>	-
		17. Saya dapat mengendalikan diri ketika harus berbicara dengan orang baru	-	<b>17</b>
		18. Saya gugup ketika berada di tengah-tengah lingkungan baru	<b>18</b>	-
		19. Saya gugup ketika bertemu orang baru	<b>19</b>	-
	6. Malu	20. Saya merasa malu ketika berada di sekitar orang yang tidak dikenal	<b>20</b>	-
		21. Saya malu untuk melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain	<b>21</b>	-
		22. Saya hanya berbicara dengan orang yang dikenal	<b>22</b>	-

		dengan baik		
	7. Menghindar	23. Saya tidak berani menatap mata lawan bicara ketika sedang berbicara	23	-
		24. Saya menghindari situasi yang mencolok dan menjadi pusat perhatian	24	-
		25. Saya lebih senang menyendiri daripada bermain bersama teman-teman	25	-
		26. Saya menolak ajakan orang lain	26	-
		27. Saya pura-pura sakit ketika disuruh guru mengerjakan tugas ke depan kelas	27	-
Penghindaran Sosial dan Distress-Umum	8. Tidak percaya diri	28. Sulit untuk meminta orang lain melakukan berbagai hal dengan saya	28	-
		29. Saya takut untuk mengajak orang lain melakukan berbagai hal karena mungkin mereka mengatakan tidak	29	-
		30. Saya minder karena merasa memiliki banyak kekurangan daripada kelebihan	30	-
		31. Saya tenang ketika bersama sekelompok orang	-	31
		32. Saya merasa malu bahkan dengan teman-teman yang dikenal dengan baik	32	-
	9. Tidak nyaman	33. Saya merasa tidak nyaman berada dalam situasi sosial	33	-
	34. Saya tidak suka menjadi pusat	34	-	

		perhatian diantara teman sebaya		
		35. Saya menghindari ketika teman saya mengajak bermain	35	-

### 3. Pedoman Skoring

Angket kecemasan sosial dibuat dalam bentuk-bentuk pernyataan beserta kemungkinan jawaban. Item pertanyaan tentang intensitas kecemasan sosial remaja yang dibuat dalam bentuk alternatif respon subjek yaitu selalu, kadang-kadang, dan tidak pernah. Jika siswa menjawab pada kolom selalu diberi skor 3, kolom kadang-kadang diberi skor 2, dan kolom tidak pernah diberi skor 1. Ketentuan pemberian skor gejala kecemasan sosial dapat dilihat pada tabel 3.2.

**Tabel 3.2**  
**Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

Alternatif Jawaban	Skor Jawaban Negatif
Selalu	3
Kadang-Kadang	2
Tidak Pernah	1

### 4. Uji Coba Alat Ukur

Pengembangan angket dilakukan melalui tiga tahap pengujian sebagai berikut :

#### a. Uji Validitas Rasional

Uji validitas rasional bertujuan mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstuk dan isi. Penimbangan atau uji validitas rasional

dilakukan oleh tiga dosen ahli. Ketiga dosen ahli adalah Dr. Ipah Saripah, M. Pd., Dr. H. Mubiar Agustin, M.Pd., dan Dra. S.W. Indrawati, M. Pd. Uji validitas rasional dilakukan dengan meminta pendapat dosen ahli untuk memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M berarti item tersebut dapat digunakan dan item TM dapat memiliki dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak dapat digunakan atau masih dapat digunakan dengan revisi.

Hasil penelitian menunjukkan secara konstruk hampir seluruh item pada angket kecemasan sosial termasuk memadai. Terdapat item-item yang perlu diperbaiki dari segi bahasa dan isi. Hasil penimbangan dari tiga dosen ahli dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya item-item pernyataan dapat digunakan dengan beberapa perbaikan redaksi supaya mudah dipahami siswa. Hasil penimbangan lainnya alternatif jawaban diubah dari empat alternatif yakni Selalu, Sering, Kadang-Kadang dan Tidak Pernah menjadi tiga alternatif yaitu Selalu, Kadang-Kadang, dan Tidak Pernah untuk memberikan kemudahan responden dalam menjawab.

Langkah berikutnya dilakukan uji keterbacaan terhadap lima orang siswa kelas X SMA YAS Bandung yang tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian tetapi memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Uji keterbacaan dimaksudkan untuk melihat sejauh mana keterbacaan instrumen oleh responden sebelum digunakan untuk kebutuhan penelitian. Hasil uji keterbacaan item pernyataan pada angket dapat dipahami oleh kelima siswa yang melakukan uji keterbacaan.

b. Uji Validitas Empiris

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrument (Arikunto, 2005: 78). Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap gejala kecemasan sosial. Pengujian validitas butir item program *spss 17.0*

**Tabel 3.3**  
**Hasil Uji Validitas**

<b>KESIMPULAN</b>	<b>ITEM</b>	<b>JUMLAH</b>
<b>Valid</b>	<b>1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,18,19,20,21,22,23,24,25,26,28,29,30,31,32,33,34,34</b>	<b>32</b>
<b>Tidak Valid</b>	<b>3,17,27</b>	<b>3</b>
	<b>Jumlah</b>	<b>35</b>

c. Pengujian Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas instrumen data penelitian dimaksudkan untuk melihat konsistensi internal instrumen yang digunakan atau ketetapan alat ukur (Sukmadinata, 2008; Sugiyono, 2008). Suatu alat ukur memiliki reliabilitas baik jika memiliki kesamaan data dalam waktu yang berbeda sehingga dapat digunakan berkali-kali. Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen diolah dengan metode statistika memanfaatkan program SPSS 17.0 *for windows*.

Guilford (Furqon, 2001) mengatakan harga reliabilitas berkisar antara -1 sampai dengan +1, harga reliabilitas yang diperoleh berada diantara rentangan tersebut. Semakin tinggi harga reliabilitas instrumen maka semakin kecil

kesalahan yang terjadi, dan semakin kecil harga reliabilitas maka semakin tinggi kesalahan yang terjadi.

**Tabel 3.4**  
**Koefisien Reliabilitas**

No.	Koefisien Reliabilitas	Tafsiran
1.	$0,80 < r \leq 1,00$	derajat keterandalan sangat tinggi
2.	$0,60 < r \leq 0,79$	derajat keterandalan tinggi
3.	$0,40 < r \leq 0,59$	derajat keterandalan cukup
4.	$0,20 < r \leq 0,39$	derajat keterandalan rendah
5.	$R < 20$	derajat keterandalan sangat rendah

(Sugiyono,2008: 216)

**Tabel 3.5**  
**Tingkat Reliabilitas Instrumen**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.746	32

Pada tabel 3.4 disajikan intrepresi ketercapaian tingkat reliabilitas instrumen. Dari hasil penghitungan data dengan menggunakan *software* SPSS 17 pada 32 item pernyataan diperoleh harga reliabilitas ( $r_{hitung}$ ) sebesar 0,746 pada  $\alpha=0.05$ . Berdasarkan pada tabel 3.4, diketahui harga reliabilitas instrumen berada pada derajat keterandalan tinggi. Artinya instrumen kecemasan sosial mampu menghasilkan skor-skor pada setiap item dengan konsisten serta layak untuk digunakan dalam penelitian.

d. Revisi Akhir dan Pengemasan Instrumen Bentuk Final

Item-item instrumen yang memenuhi kualifikasi dihimpun dan diperbaiki sesuai kebutuhan sehingga dihasilkan seperangkat instrumen yang siap untuk digunakan dalam pengumpulan data terhadap subjek penelitian.

**Tabel 3.6**  
**Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Sosial**  
**(Setelah Uji Coba)**

ASPEK	INDIKATOR	PERNYATAAN	NO ITEM	
			+	-
Ketakutan akan evaluasi negatif	1. Ketakutan	1. Saya takut orang lain tidak menyukai saya	1	-
		2. Saya takut orang lain menilai saya jelek	2	-
		3. Saya takut dikritik orang lain	3	-
	2. Kekhawatiran	4. Saya mengkhawatirkan pemikiran orang terhadap saya	4	-
		5. Saya mengkhawatirkan perkataan orang terhadap saya	5	-
		6. Saya khawatir orang lain membenci saya	6	-
		7. Saya khawatir orang lain akan mengganggu saya	7	-
	3. Berpikir Negatif tentang orang lain	8. Saya berpikir orang lain mengejek saya	8	-
		9. saya berpikir teman-teman membicarakan kejelekan saya di belakang	9	-
		10. Saya khawatir orang lain tidak dapat menerima saya	10	-
	4. Fokus Pada Diri	11. Saya mengingat apa	11	-

	Sendiri	yang orang lain katakana tentang saya.		
		12. Saya bingung untuk mengatakan sesuatu	<b>12</b>	-
		13. Saya memikirkan kesalahan yang mungkin akan dilakukan	<b>13</b>	-
		14. Saya berhati-hati ketika akan melakukan sesuatu	<b>14</b>	-
Penghindaran Sosial dan Distress-Baru	5. Gugup	15. Saya gugup ketika berbicara dengan orang baru	<b>15</b>	-
		16. Saya dapat mengendalikan diri ketika harus berbicara dengan orang baru	-	<b>16</b>
		17. Saya gugup ketika bertemu orang baru	<b>17</b>	-
	6. Malu	18. Saya merasa malu ketika berada di sekitar orang yang tidak dikenal	<b>18</b>	-
		19. Saya malu untuk berbicara di depan umum	<b>19</b>	-
		20. Saya hanya berbicara dengan orang yang saya kenal	<b>20</b>	-
	7. Menghindar	21. Saya tidak berani menatap mata lawan bicara saya	<b>21</b>	-
		22. Saya menghindari keramaian	<b>22</b>	-
		23. Saya lebih senang menyendiri daripada bermain bersama teman	<b>23</b>	-
		24. Saya menolak ajakan orang lain	<b>24</b>	-
Penghindaran Sosial dan	8. Tidak percaya diri	25. Saya sulit untuk meminta orang lain	<b>25</b>	-

Distress-Umum		untuk berdiskusi bersama		
		26. Saya takut ditolak ketika mengajak orang lain pergi bersama	26	-
		27. Saya memiliki banyak kekurangan daripada kelebihan	27	-
		28. Saya tenang ketika bersama kelompok	-	28
		29. Saya malu bahkan dengan teman-teman yang dikenal dengan baik	29	-
	9. Tidak nyaman	30. Saya tidak nyaman berada dalam situasi sosial	30	-
		31. Saya tidak suka menjadi pusat perhatian diantara teman sebaya	31	-
		32. Saya menghindar ketika teman saya mengajak bermain	32	-

#### D. Lokasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA YAS Bandung karena memiliki peluang dalam penjangkaran data dengan karakteristik: siswa kelas X baru memasuki lingkungan baru dan dengan orang-orang baru sehingga kemungkinan siswa mengalami kecemasan sosial cukup tinggi.

Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMA YAS Bandung. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive*. Karakteristik siswa yang dijadikan sampel adalah :

1. Siswa kelas X SMA YAS Bandung.

2. Siswa yang diberikan perlakuan (*treatment*) adalah siswa yang memiliki kecemasan sosial dengan skor yang tinggi.
3. Siswa bersedia mengikuti proses perlakuan (*treatment*).

## E. Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian quasi eksperimen adalah sebagai berikut:

### 1. *Pre-Test* (Tes Awal).

*Pre-test* dilakukan sebelum intervensi dengan melakukan penyebaran angket kecemasan sosial kepada siswa kelas X SMA YAS Bandung. Kegiatan dilakukan untuk mendapatkan data tentang gambaran umum kecemasan sosial remaja.

### 2. *Intervensi*

Pemberian intervensi teknik restrukturisasi kognitif terhadap siswa yang mengalami kecemasan sosial berdasarkan hasil *pre-test*. Rancangan intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial disusun berdasarkan hasil *pre-test* gejala kecemasan sosial.

Penilaian validitas instrumen dilakukan oleh tiga dosen ahli, Berikut program intervensi setelah *judgement*.

## **PROGRAM RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA**

### **A. Rasional**

Masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan siswa. Merupakan masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja berkembang "*social cognition*", yaitu kemampuan memahami orang lain. Kemampuan memahami orang lain mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial dengan teman sebayanya. *Social Cognition* atau kemampuan untuk memahami orang lain merupakan salah satu dari tugas perkembangan kehidupan sosial remaja yang harus dimiliki oleh setiap remaja.

Tugas perkembangan pada masa remaja yang berhubungan dengan kehidupan sosial menurut Havighurst (Hurlock, 1994:10) adalah mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria dan wanita dan mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita. Hubungan baru dan peran sosial yang dialami oleh remaja tidak selamanya dapat diterima dan dilakukan oleh remaja. Banyak remaja yang tidak dapat menyesuaikan dengan perubahan sosial yang terjadi, sehingga timbul berbagai masalah sosial.

Masalah sosial yang dialami oleh siswa berkaitan dengan perubahan sosial yang cepat dan membingungkan. Siswa masa kini dihadapkan pada lingkungan dimana segala sesuatu berubah sangat cepat. Siswa dibanjiri oleh informasi yang terlalu banyak dan terlalu cepat untuk diserap dan dimengerti. Semuanya terus bertumpuk hingga mencapai apa yang disebut *information overload*.

Individu yang mengalami kecemasan sosial sangat tidak menyukai situasi sosial, seperti berkenalan dengan orang lain, pertemuan dengan melibatkan banyak orang asing, pesta dan situasi yang mengharuskan untuk berbicara dihadapan banyak orang. Beberapa perasaan yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan sosial adalah merasa menjadi pusat perhatian, merasa setiap orang selalu memperhatikan tingkah lakunya, merasa setiap orang mengkritik dan memberikan penilaian terhadap penampilan dan tingkah lakunya.

Salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial pada remaja adalah faktor kepribadian yaitu penderita kecemasan sosial cenderung memiliki standar yang tinggi terhadap kehidupan sosial dan prestasi. Remaja yang mengalami kecemasan sosial terlalu memperhatikan diri sendiri dan berpikiran negatif terhadap penilaian orang lain pada dirinya.

Model kognitif gangguan kecemasan sosial (Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997:20 dalam Gillian Butler, 2008: 23) menunjukkan orang yang mengalami kecemasan sosial tidak dapat menemukan diri sendiri dalam situasi sosial, perhatian remaja bergeser sehingga remaja melihat dirinya dari sudut pandang orang lain. Remaja dengan kecemasan sosial selalu takut melakukan sesuatu dalam situasi sosial karena selalu berpikir orang lain akan memperhatikannya dan memberi penilaian buruk.

Hasil penelitian terhadap kelas X SMA YAS Bandung menunjukkan intensitas kecemasan sosial siswa sebanyak 19,5 % termasuk ke dalam kategori tinggi yaitu siswa yang selalu memiliki ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain, selalu mengalami distress dalam situasi yang baru dengan orang-orang baru serta lingkungan dan orang yang dikenal dengan baik, 60,2 % termasuk ke dalam kategori sedang yaitu siswa yang kadang-kadang mengalami ketakutan akan evaluasi negatif, pernah merasa distress dalam situasi sosial dan orang-orang baru atau dalam situasi yang umum dan orang-orang yang dikenal dengan baik, dan 20,3 % termasuk ke dalam kategori rendah yaitu siswa yang tidak pernah takut dengan evaluasi negatif orang lain dan dapat bersosialisasi dalam situasi sosial baru ataupun dalam situasi yang umum dengan orang yang dikenal dengan baik.

Dari data ditemukan sebanyak 25 siswa mengalami tingkat kecemasan sosial tinggi. Analisis kebutuhan layanan intervensi diambil dari hasil analisis kebutuhan siswa yang mengalami kecemasan sosial dengan skor tinggi. Adapun gambaran gejala kecemasan sosial dari 25 siswa yang mengalami kecemasan sosial tinggi yaitu (1) sebanyak 80 % merasa ketakutan akan evaluasi negatif, (2) 80,7 % merasa khawatir, (3) 72 % *negative thinking*, (4) 87 % fokus pada diri sendiri, (5) 80 % gugup, (6) 56,33 % malu, (7) 59,7% menghindar, (8) 73,87 % tidak percaya diri, dan (9) 64,9 % tidak nyaman.

Data-data yang diuraikan menegaskan siswa SMA Yayasan Atikan Sunda (YAS) Bandung mengalami kecemasan sosial dengan kategori sedang menuju tinggi. Data menunjukkan data faktual fenomena kecemasan sosial yang akan menghambat keberhasilan siswa dalam menjalin relasi pertemanan dan bersosialisasi dengan orang lain apabila tidak segera ditangani.

Berdasarkan fakta dan gambaran fenomena, diperlukan suatu pemberian bantuan yang kuratif dalam menangani kecemasan sosial. Kartadinata (Yusuf dan Nurihsan, 2005:7) menjelaskan bimbingan merupakan upaya yang diberikan untuk membantu individu dalam mengembangkan potensinya secara optimal. Dengan demikian, bimbingan dan konseling memiliki peranan yang penting dalam membantu atau mengantisipasi gejala kecemasan sosial. Layanan bimbingan yang cocok dalam mereduksi kecemasan sosial adalah bimbingan pribadi sosial dengan strategi yang digunakan adalah penggunaan teknik konseling baik secara individu ataupun secara kelompok.

Layanan konseling merupakan layanan yang bersifat resposif artinya diperuntukkan bagi individu yang membutuhkan bantuan dengan segera (Yusuf, 2006). Bentuk bantuan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa yang mengalami kecemasan sosial adalah konseling kognitif-perilaku. Konseling kognitif-perilaku telah terbukti efektivitasnya untuk mengatasi kecemasan sosial. Banyak penelitian konseling menunjukkan efektivitas terapi kognitif-perilaku dalam mereduksi kecemasan dalam konteks sosial (Leary, 1983: 50). Konseling Kognitif-perilaku dapat menurunkan tingkat kecemasan pada gangguan kecemasan sosial dan dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial serta pemikiran negatif dapat direduksi dengan Restrukturisasi Kognitif.

Konseling kognitif-perilaku secara konsisten telah terbukti efektif sebagai pelatihan keterampilan dan desentisasi dalam mereduksi kecemasan sosial. Restrukturisasi kognitif juga efektif dalam mereduksi kecemasan dalam mempertunjukkan diri di depan umum di bawah penelitian perwujudan kecemasan sosial (Sweeney & Horan, dalam Leary: 51).

Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang digunakan dalam konseling kognitif perilaku (CBT) yaitu konseling yang berfokus pada peran

pikiran dan perilaku pada gangguan mental. Restrukturisasi kognitif dapat membantu mengurangi gejala pada orang dengan gangguan kecemasan seperti gangguan stress pasca-trauma (PTSD), gangguan kecemasan umum (GAD), fobia sosial dan gangguan obsesif-kompulsif (OCD). Teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu menetralkan pandangan remaja dan dapat mengembangkan pikiran menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Kesuksesan pengaplikasian teknik restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan oleh Meichenbaum terhadap ketidakmampuan bersosialisasi membuktikan teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi permasalahan sosial pada remaja.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Meichenbaum, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian penggunaan teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu teknik untuk mereduksi kecemasan sosial remaja yang berfokus pada identifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang positif.

## **B. Tujuan**

Secara umum tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah mereduksi kecemasan sosial pada siswa kelas X SMA YAS Bandung. Secara khusus tujuan intervensi adalah mengembangkan keterampilan siswa dalam :

1. mengendalikan situasi yang menyebabkan ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain;
2. memiliki pengendalian diri terhadap pemikiran negatif yang terjadi karena perasaan takut, khawatir, terlalu fokus pada diri sendiri, gugup, malu, dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli mengalami kecemasan sosial;
3. memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap yang terlalu berhati-hati menjadi lebih *open minded* dan lebih positif dalam bersosialisasi dengan orang lain;
4. memiliki keberanian mengungkapkan pendapat di depan orang banyak tanpa mencemaskan pendapat negatif orang lain;

5. memiliki semangat untuk mereduksi kecemasan sosial dan menilai positif terhadap diri;
6. memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi kecemasan sosial;
7. merencanakan langkah-langkah untuk mereduksi kecemasan sosial;
8. memiliki komitmen untuk memiliki pikiran-pikiran dan pernyataan positif tentang evaluasi dari orang lain dan dapat bersosialisasi dengan orang lain dalam lingkungan sosial umum atau baru.

### **C. Prosedur Teknik *Restrukturisasi Kognitif***

Prosedur teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif

Tahapan pertama bertujuan supaya konseli menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor.

2. Tahapan Memonitor pikiran dan Perasaan

Tahapan kedua bertujuan supaya konseli mampu mengetahui dan mengidentifikasi verbalisasi diri dalam menghadapi berbagai situasi.

3. Intervensi Pikiran Negatif

Tahapan ketiga bertujuan supaya konseli mampu positif dan mampu mengidentifikasi alternatif-alternatif pikiran positif dalam situasi sosial.

### **D. Asumsi Program**

Asumsi berikut ini menjadi acuan pokok dalam merancang program teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial pada remaja :

1. Kecemasan sosial adalah kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain sehingga perlu adanya upaya bimbingan sosial yang bertujuan untuk membantu siswa memiliki kemampuan dalam berinteraksi sosial (Gillian Butler, 2008).

2. Restrukturisasi kognitif membantu seseorang dalam memahami bagaimana aspek pemikiran, perasaan, tindakan, perasaan fisik, dan situasi dari pengalaman seseorang saling berinteraksi sehingga dapat memahami lebih baik masalahnya (Neenan dan Dryden, 2004).
3. Intervensi teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang mengubah cara pikir negatif menjadi positif (Baker et al, 2004: 8).
4. Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik bimbingan dari konseling kognitif perilaku untuk membantu individu yang mengalami depresi, kecemasan, fobia, *eating disorder*, dan *substance abuse*. Fokus teknik restrukturisasi kognitif adalah mengidentifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang positif (Dobson & Dobson, 2009: 116).

#### **E. Sasaran Intervensi**

Intervensi dilakukan terhadap siswa dengan tingkatan kecemasan sosial yang tinggi yang memiliki karakteristik 1) selalu takut akan evaluasi negatif dari orang lain, 2) mengalami distress dalam situasi sosial yang baru dan orang-orang yang baru, 3) mengalami distress dalam situasi umum dan orang-orang yang dikenal dengan baik.

#### **F. Sesi Intervensi**

Program intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial siswa dilakukan selama 8 sesi. Sesi intervensi yang dirancang berdasarkan hasil pertimbangan fenomena kecemasan sosial dan penyesuaian penerapan pendekatan terapi kognitif perilaku khususnya teknik restrukturisasi kognitif. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dan siswa. Gambaran setiap sesi intervensi sebagai berikut.

Sesi-Sesi Intervensi:

##### **Sesi 1**

Sesi 1 berjudul “Lepaskan Rasa Takutmu” Sesi pertama bertujuan membantu konseli mengendalikan situasi yang menyebabkan ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain.

**Sesi 2**

Sesi dua berjudul "*Control Yourself*". Sesi kedua bertujuan membantu konseli memiliki pengendalian diri terhadap pemikiran negatif yang terjadi karena perasaan takut, khawatir, terlalu fokus pada diri sendiri, gugup, malu, dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli mengalami kecemasan sosial

**Sesi 3**

Sesi tiga berjudul "*Open Minded*". Sesi ketiga bertujuan membantu konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap yang terlalu berhati-hati menjadi lebih *open minded* dan lebih positif dalam bersosialisasi dengan orang lain.

**Sesi 4**

Sesi empat berjudul "Aku Berani". Sesi keempat bertujuan membantu konseli memiliki keberanian mengungkapkan pendapat di depan orang banyak tanpa mencemaskan pendapat negatif orang lain.

**Sesi 5**

Sesi lima berjudul "*Yes, I Can*". Sesi kelima bertujuan membantu konseli memiliki semangat untuk mereduksi kecemasan sosial dan menilai positif terhadap diri.

**Sesi 6**

Sesi enam berjudul "*Awaken The Giant*". Sesi enam bertujuan membantu konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi kecemasan sosial.

**Sesi 7**

Sesi tujuh berjudul "Jadi Individu yang Baru". Sesi ketujuh bertujuan membantu konseli untuk merencanakan langkah-langkah untuk mereduksi kecemasan sosial.

**Sesi 8**

Sesi delapan berjudul "*Reinforce Your Self*". Sesi delapan bertujuan membantu konseli memiliki komitmen untuk memiliki pikiran-pikiran dan pernyataan positif tentang evaluasi dari orang lain dan menentukan strategi

dalam menghadapi masalah yang akan dihadapi dalam mereduksi kecemasan sosial.

### **G. Indikator Keberhasilan**

Intervensi dikatakan berhasil apabila konseli mampu (1) mengendalikan situasi yang menyebabkan ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain; (2) memiliki pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan takut, khawatir, terlalu fokus pada diri sendiri, gugup, malu, dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli mengalami kecemasan sosial; (3) memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap yang terlalu berhati-hati menjadi lebih *open minded* dan lebih positif; (4) memiliki keberanian mengungkapkan pendapat di depan orang banyak tanpa mencemaskan pendapat negatif orang lain; (5) memiliki semangat untuk mereduksi kecemasan sosial dan menilai positif terhadap diri; (6) memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi kecemasan sosial; (7) merencanakan langkah-langkah untuk mereduksi kecemasan sosial; (8) memiliki komitmen untuk memiliki pikiran-pikiran dan pernyataan positif tentang evaluasi dari orang lain dan dapat bersosialisasi dengan orang lain dalam lingkungan sosial umum atau baru.

Konseli yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah konseli yang mampu mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan negatif menjadi pikiran-pikiran atau pernyataan positif dalam setiap sesi intervensi. Sumber utama untuk evaluasi adalah analisis terhadap *homework* dijadikan ukuran untuk mengetahui perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi indikator keberhasilan dari setiap sesi intervensi.

Indikator keberhasilan program intervensi secara keseluruhan adalah dengan berkurangnya skor kecemasan sosial. Teknik yang digunakan untuk mengetahui berkurangnya skor kecemasan sosial adalah melalui *pre-posttest desain*.

## H. Langkah-Langkah Implementasi Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja

Pelaksanaan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

1. Pelaksanaan *pre-test* di kelas X SMA YAS Bandung untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial.
2. Penentuan sampel siswa yang mengalami kecemasan sosial pada kategori tinggi.
3. Pelaksanaan intervensi teknik *Restrukturisasi Kognitif* dalam mereduksi kecemasan sosial selama delapan sesi pertemuan.
4. Melaksanakan *post-test* setelah sesi intervensi dilaksanakan.
5. Penyajian laporan tentang pelaksanaan teknik *Restrukturisasi Kognitif* dalam mereduksi kecemasan sosial remaja.

### 3. *Post test* (Tes Akhir).

Pelaksanaan *post-test* dilakukan setelah melaksanakan intervensi. *Post-test* diberikan seperti halnya *pre-test* yaitu berupa angket yang sama untuk melihat adanya perubahan konstruk berpikir dan perilaku siswa setelah diberikan perlakuan.

## F. Teknik Analisis Data

Pada penelitian dirumuskan tiga pertanyaan penelitian. Secara berurutan, masing-masing pertanyaan penelitian dijawab dengan cara sebagai berikut:

1. Pertanyaan penelitian satu tentang gambaran kecemasan sosial remaja siswa kelas X SMA YAS Bandung tahun ajaran 2011/2012 dijawab dengan menggunakan persentase jawaban siswa tentang kecemasan sosial yang dilakukan dengan cara menjumlahkan jawaban setiap siswa kemudian mencari rata-rata dan standar deviasi untuk memberikan makna diagnostik

terhadap skor dan dilakukan untuk memberikan kategori kecemasan sosial remaja dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah seperti pada tabel 3.7.

**Tabel 3.7**  
**Gambaran Umum Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA YAS Bandung**  
**Tahun Ajaran 2011/2012**

No	Kriteria	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$x > 69$	Tinggi	25	19,5%
2.	$55 \leq x < 69$	Sedang	77	60,2%
3.	$X < 55$	Rendah	26	20,3%
Jumlah			128	100%

2. Pertanyaan penelitian dua tentang rancangan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja dirancang setelah penyebaran *pre-test* pada sampel yang kategori kecemasan sosial tinggi. Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling (SKLBK) teknik restrukturisasi kognitif didasarkan pada skor aspek tertinggi. Hasil rancangan intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja setelah proses *judgement* tersaji di BAB III halaman 77 sampai dengan 85.
3. Pertanyaan penelitian tiga dirumuskan ke dalam hipotesis “teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja”. Keefektifan *treatment* terhadap sampel penelitian dapat diketahui melalui pengolahan dan analisis data penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif. Uji statistik yang digunakan adalah uji perbedaan dua rata-rata berpasangan (*paired t-test*) dengan menggunakan SPSS 17.0 *for windows*.