

THE EFFECT OF COGNITIVE RESTRUCTURING TO REDUCE ANXIETY SOCIAL THROUGH GROUP GUIDANCE AT 25 PEKANBARU

Helmida Yani¹⁾ Rosmawati²⁾ Roby Maiva Putra³⁾

yanihelmida@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, robymaiva13@gmail.com.

No. Mobile: 082285692498

*Counseling Guidance Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: Social anxiety is where a person feels anxious about things that are new or related to a new environment, problems experienced by group members such as difficult to adapt to the new environment and new friends feel that they are not ready to eliminate the anxiety felt so they often think negatively compared to positive thinking. This study aimed to determine social anxiety before and after cognitive restructuring was applied through group guidance and to determine the effect of cognitive restructuring through group guidance to reduce social anxiety. The study was conducted in Pekanbaru State Junior High School 25 of eight subjects with purposive sampling technique. The research design was pre-experiment with the one group pre-test post-test model. The instrument of data collection used is a social anxiety questionnaire adapted from W. Ray Crozier (2001). The results showed that there were differences in social anxiety before and after cognitive restructuring was given with a significant value of $0.012 < 0.05$. In addition, based on the Spearman rank test it is known that there is a significant effect between cognitive restructuring on social anxiety students with a significance value of $0.001 < 0.05$. The influence of cognitive restructuring techniques to reduce social anxiety 12.5% while 87.5% is low is influenced by other factors originating in and from the environment. From the results that can continue to carry out activities that are able to reduce students' social anxiety towards the environment to be able to reduce the feeling of social anxiety can change the negative mindset to be positive towards the surrounding environment by using cognitive restructuring techniques.

Key Words : Cognitive Restructuring, Social Anxiety, Group Guidance

PENGARUH COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGURANGI SOCIAL ANXIETY MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP NEGERI 25 PEKANBARU

Helmida Yani¹⁾ Rosmawati²⁾ Roby Maiva Putra³⁾

yanielmida@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, robymaiva13@gmail.com

No. HP : 082285692498

Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: *Social anxiety* adalah dimana seseorang merasa cemas dengan hal-hal yang baru atau berkaitan dengan lingkungan yang baru, permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok seperti sulit beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan teman – teman yang baru merasa tidak mampu untuk menghilangkan rasa cemas yang dirasakan sehingga mereka lebih sering berpikiran yang negative dibandingkan pemikiran yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *social anxiety* sebelum dan sesudah diterapkan *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok dan mengetahui pengaruh *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi *social anxiety*. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 25 Pekanbaru terhadap delapan subjek dengan teknik purposive sampling. Desain penelitian adalah pre-eksperimen dengan model one group pre-test post-test. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket *social anxiety* yang diadaptasi dari W. Ray Crozier (2001). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *social anxiety* sebelum dan sesudah diberikan *cognitive restructuring* dengan nilai signifikans $0,012 < 0,05$. Selain itu, berdasarkan uji rank spearman diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *cognitive restructuring* terhadap *social anxiety* siswa dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Pengaruh teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *social anxiety* 12,5% sedang 87,5% rendah dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dalam maupun dari lingkungan tersebut. Dari hasil yang dapat terus melaksanakan kegiatan yang mampu mengurangi *social anxiety* siswa terhadap lingkungan untuk dapat mengurangi rasa *social anxiety* dapat mengubah pola pikir yang negative menjadi positif terhadap lingkungan sekitar dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Kata kunci: *Cognitive Restructuring, Social Anxiety, Bimbingan Kelompok*

PENDAHULUAN

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk *social* yang senantiasa ingin berinteraksi dengan manusia lainnya. Ketika seorang anak masuk dalam lingkungan sekolah atau lingkungan yang baru maka anak merasakan *social anxiety* disebabkan mereka selalu berpikiran yang negative terhadap lingkungan atau diri sendiri yang. Pendidikan adalah proses pembudayaan dan pemberdayaan manusia yang sedang berkembang menuju kepribadian mandiri untuk dapat membangun dirinya sendiri dan masyarakat. Konsekuensinya pendidikan harus mampu menyentuh dan mengendalikan berbagai aspek perkembangan kemanusiaan terhadap diri sendiri amupun terhadap lingkungan yang baru atau masyarakat.

Siswa yang masih duduk di bangku SMP adalah siswa pada usia remaja, antara usia 13-15 tahun. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak yang pernah ketergantungan menuju masa pembentukan bertanggung jawab. Pada masa remaja inilah siswa harus masmpu berinteraksi dengan lingkungan yang baru tau teman-teman yang baru merupakan aspek yang sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian siswa. Individu yang memiliki *social anxiety* merasa tidak yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki hambatan terhadap interaksi terhadap dirinya bahkan mereka selalu bepikiran yang negative terhadap diri sendiri dan lingkungan sehingga tidak mampu untuk berinteraksi dengan hal-hal yang baru. Selain itu *social anxiety* tidak mampu menjadi stimulus yang tidak dapat mendorong individu untuk mampu berinteaksi.

Social anxiety didalam pendidikan siswa sangat terganggu apa bila mengalami *social anxiety* yang dimiliki, kecemasan *social* ini dapat berpengaruh dengan pendidikan karena kecemasan *social* dapat mengganggu proses belajar karena kekhawatiran dengan lingkungan yang ditempati dan merasa ketakutan sehingga tidak mempunyai teman, Laudin (Ahmad, 2013) *social* adalah keadaan dimana seseorang percaya bahwa persepsi orang lain tentang mereka berbeda dari persepsi mereka sendiri, dalam studinya Segrin (dalam Rojas, 2008) menunjukkan bawa orang yang menderita *social* sering merasa tidak termotivasi untuk terlibat dalam interaksi *social* dengan orang lain.

Setiap orang memiliki masa pertumbuhan atau perkembangan didalam diri bisa berupa tinggi, pola pikir dan tingkah laku, Hurlock (2009) menjelaskan pentingnya mencapai tugas perkembangan *social* siswa sebagai remaja, seperti mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran *social* sebagai pria atau wanita di dalam situasi *social* banyak siswa yang tidak dapat menyesuaikan kandrinya dengan lingkungan baru hingga timbulnya masalah yang dialami oleh siswa *Social Anxiety*, Greca dan Lopez (1998) menjelas kankondisi yang terjadi diantaranya ketika individu mengalami perubahan *social* dalam memasuki situasi baru dan menumbuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut.

Salah satau cara untuk mengatasi masalah siswa dengan melakukan bimbingan kelompok menurut prayitno (2004) tujuan bimbingan kelompok antara lain tampil bicara didepan orang banyak, mampu mengeluarkan ide, pendapat, saran, tanggapan dan perasaan kepada orang banyak, belajar menghargai pendapat orang lain, bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya mampu menegndalikan diri dan emosi dapat bertenggang rasa, menjadi akrab satu sama lain serta membahas masalah atau topoik-topi kumum yang dirasakan dan kepentingan bersama, Yusuf (2009). layanan konseling memiliki teknik dan pendekatan untuk membimbing siswa agar pemikiran irasional

dapat diatasi dengan baik, salah satunya yaitu melalui pendekatan *Cognitive Restructuring*.

Kecemasan sosial dapat diatasi melalui teknik *Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak dapat dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi, strategi ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kondisi dengan emosi dan perilakunya, untuk mengidentifikasi persepsi atau kondisi yang salah satu merusak diri, dan mengganti persepsi atau kondisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Menurut Nursalim (2013) Langkah-langkah strategi *cognitive restructuring* menagtakan Rasional strategi, Identifikasi pikiran-pikiran negative konseli, Pengenalan dan praktik pikiran-pikiran positif, Peralihan dari pikiran yang menyalahkan diri *cognitive restructuring*.

Berdasarkan Fenomena yang terdapat disekolah SMPN 25 Pekanbaru yaitu tentang ketakutan secara berlebihan ketika berinteraksi dengan teman yang lain, sulit berinteraksi dengan teman, takut berbicara dengan orang lain, selalu menyendiri, tidak mempunyai teman. *Social anxiety* adalah dimana seseorang merasa ketakutan ketika berinteraksi dengan hal-hal yang baru. Menurut Schkenker dan Leary (2013) mendefinisikan *social anxiety* adalah pengalaman ketika seseorang memotivasi untuk membuat kesan yang diinginkan oleh orang lain tetapi tidak yakin apakah akan berhasil atau tidak berhasil.

Menurut La Greca dan Lopez, dkk (2011) mengemukakan tiga spek *Social Anxiety*. Ketakutan akan evaluasi negatif, *social anxiety* terjadi ketika individu merasa khawatir tentang bagaimana mereka dipandang dan dinilai oleh orang lain, Penghindaran *social* dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, *anxiety* munculnya ketika bertemu dengan orang-orang baru atau ketika individu melakukan sesuatu yang baru, didepan orang lain, Penghindaran *social* dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal, senada dengan penghindaran *social* dan disters yang dialami dalam situasi yang baru atau dengan orang saing.

Miers, et. al,(2013). bentuk dari *social anxiety* yang ekstrim pada remaja adalah membisu dengan hanya memilih berbicara pada situasi tertentu sebesar 70% hingga 95% Deilbaz, et. al,(2011).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dengan mencermati begitu besar penggunaan *Social Anxiety*. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dengan mencermati begitu besar penggunaan *Social Anxiety*, maka penulis mengangkat judul penelitian **“Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi *Social Anxiety* Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Negeri 25 Pekanbaru.**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 25 Pekanbaru yang berada di Jl. Kartama, Kelurahan Maha Ratu, Kec Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru. Waktu penelitian dimulai dari bulan Januari 2019 sampai dengan selesai. Penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan Desain Pre-ekperimen *One Group Pre-Test Post-Test*. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang yang ditarik dengan teknik *Purposive Sampling* 40 orang populasi. dalam penelitian ini menggunakan data sekunder. Teknik pengambilan data menggunakan teknik dokumentasi dan angket. Data diperoleh dari

instrument berpikiran positif yang disebarakan oleh peneliti dan diisi oleh responden. Data dianalisis secara Deskriptif dan statistic menggunakan uji *Wilcoxon* dan Renk Spearmen untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PENELITIAN

Untuk mengetahui gambaran *Social anxiety* sebelum dan sesudah diterapkan teknik *Cognitive Restructuring* melalui bimbingan kelompok dapat dilihat pada table ini.

Tabel 1. Gambar *Social Anxiety* sebelum dan sesudah diterapkan teknik *Cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok

No	Kategori	Rentag Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	>136	1	12,5 %	-	0%
2	Tinggi	110-135	7	87,5%	-	0%
3	Sedang	84-109	-	-	1	12,5%
4	Rendah	58-83	-	-	7	87.5%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan *social anxiety* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok. Sebelum diberikan *cognitive restructuring social anxiety* berada kategori sangat tinggi 12,5% (1 orang) kemudian kategori tinggi 87,5% (7 orang), setelah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok kecemasan *social* siswa menunjukkan penurunan kategori sedang 12,5% (1 orang) dan kategori rendah 27,5% (7 orang). Untuk lebih mengetahui perbedaan presentasi sebelum dan sesudah bimbingan kelompok terhadap *social anxiety* pada dilihat pada grafik tersebut.

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi *social anxiety* dapat dilihat melalui tahapan demi tahap, berdasarkan kemampuan pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dengan memberikan atau mengubah pola pikir yang negative menjadi positif sehingga dapat mengurangi *social anxiety*.

Pada treatment tahap pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima dilakukan melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, peningkatan pelaksanaan *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok terlihat sangat menarik dan pertemuan keempat dan kelima terlihat perubahan yang terjadi kepada anggota kelompok.

Untuk mengetahui perbedaan *social anxiety* dengan pemberian teknik *cognitive restructuring*, maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 23 pada tabel 2.

Tabel 2 Perbedaan Social Anxiety Sebelum dan Sesudah Teknik *Cognitive Restructuring* Melalui Bimbingan kelompok

Test Statistics ^b	
Test Statistics ^a	POSTTEST – PRETEST
Z	-2,524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $(0,012) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *social anxiety*.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *cognitive restructuring* terhadap untuk mengurangi *social anxiety* melalui bimbingan kelompok maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan *rank spearman* dengan SPSS versi 23 tabel 3.

Tabel 3 Uji Rank Spearman

Correlations			
		PRETE ST	POSTTEST
	Correlation	1,000	,922**
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	,001
	N	8	8
	Correlation	,922**	1,000
	Coefficient		
POSTTE ST	Sig. (2-tailed)	,001	.
	Spearman's rho	PRETE ST	8
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan uji *rank spearman* menunjukkan nilai signifikansi $(0,001) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *social anxiety* melalui bimbingan kelompok.

Dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,922. Selanjutnya untuk mengetahui koefisien derminan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 (r_s)^2 &= (0,922)^2 \times 100\% \\
 &= 0,850 \times 100\% \\
 &= 85\%
 \end{aligned}$$

Artinya pengaruh *cognitive restructuring* terhadap *social anxiety* siswa adalah 85% sedangkan 15% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data tentang berpikir positif siswa di SPN Negeri 25 Pekanbaru mengalami perubahan yang cukup berpengaruh terhadap *social anxiety*, meskipun penelitian yang berkaitan dengan penggunaan *cognitive restructuring* belum banyak dilakukan oleh peneliti lain. Namun dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 25 Pekanbaru menyatakan bahwa *cognitive restructuring* cukup efektif untuk meningkatkan berpikir positif siswa di SMP Negeri 25 Pekanbaru.

Dikatakan cukup efektif karena terjadi perubahan yang cukup berarti yaitu *social anxiety* dari kategori tinggi menjadi kategori sedang dan rendah, sehingga terjadi perubahan dari setiap individu dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok. *cognitive restructuring* merupakan suatu strategi yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pemikiran-pemikiran atau pernyataan diri yang negatif dan keyakinan-keyakinan yang tidak rasional Cormier (2005).

Kecemasan sosial adalah rasa ketakutan, gugup khawatir kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain Juliansyah (2012) kecemasan sosial merupakan suatu proses dinamika psikologis dalam kehidupan individu, perkembangan sosial dan terutama pada usia remaja yang merupakan masa yang bergejolak dan banyaknya tuntutan- kebutuhan yang harus dipenuhi, tentunya hal ini memberikan peluang untuk menimbulkan kecemasan pada individu .

Perbedaan *social anxiety* sebelum dan sesudah diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok dapat dilihat melalui hasil skala pengukuran *social anxiety* dan dapat pula dilihat melalui uji statistik yang digunakan yaitu uji *wilcoxon*. Hasil dari uji tersebut dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan teknik berbalas pantun melalui bimbingan kelompok. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan individu yang mengalami *Social Anxiety* . Miers, Blote, Rooij, dan Bookhorst (2013) menjelaskan terdapat peningkatan sekitar 9,6% gejala *social anxiety* awal usia remaja pada usia 10 tahun. Data-data di atas menunjukkan bahwa remaja rentan terhadap *social anxiety* yang terjadi di dalam dirinya.sekitar 9,6% gejala *social anxiety* pada awal usia remaja pada usia 10 tahun.

Penelitian pre eksperimental ini dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan teknik *cognitive Restructuring* untuk mengurangi *social anxiety* melalui bimbingan kelompok. Uji perbedaan ini melalui Uji *Wilcoxon* statistik diperoleh *Asymp-sig (2 tailed)* adalah 0,012 maka pada dasar pengambilan keputusan *Asymp.Siig (2tailed)* $<0,05$ ($0,012 < 0,05$) maka hal ini membuktikan bahwa H_a diterima, dan terdapat perbedaan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi *social anxiety* melalui bimbingan kelompok.

Uji terakhir yang dilakukan oleh penulis adalah uji *rank spearman* yang mana uji ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh signifikan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *social anxiety*. Uji *rank spearman* ini diperoleh nilai *Sig. (2 tailed)* $=0,001$ ($0,000 < 0,05$),dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *social anxiety* melalui bimbingan kelompok.

Pemilihan teknik *cognitive restructuring* secara spesifik dapat mengurangi *social anxiety* karena pada teknik *cognitive restructuring* ini siswa yang pernah mengalami *social anxiety* dapat mengubah pola pikirnya yang negatif menjadi positif. Sehingga siswa yang mengalami *social anxiety* bisa menilai dirinya dengan berpikiran yang positif sehingga dapat mengurangi rasa *social anxiety* yang sedang dialami.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

1. *Social anxiety* sebelum diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori tinggi sedangkan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok *social anxiety* berada pada kategori sedang dan rendah
2. Terdapat perbedaan yang signifikan *social anxiety* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok
3. Terdapat pengaruh yang signifikan teknik *cognitive restructuring* terhadap *social anxiety* melalui bimbingan kelompok

Rekomendasi

1. Kepada kepala sekolah hendaknya memberikan dukungan penuh terhadap pemberian layanan BK di SMKN 4 Pekanbaru terutama dalam hal sarana dan prasarana serta kenyamanan di ruangan BK.
2. Kepada guru BK hendaknya dapat menerapkan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *social anxiety* siswa mengingat banyaknya *social anxiety* yang ditunjukkan siswa, sehingga dapat mencegah munculnya *social anxiety* pada siswa.
3. Kepada siswa hendaknya dapat memanfaatkan layanan BK di sekolah untuk meningkatkan pemahaman tentang kehidupan pribadi, sosial, belajar, serta karir sehingga perkembangan pada diri siswa tidak terhambat serta *social anxiety* siswa bisa diatasi agar tidak muncul perilaku yang tidak diinginkan.
4. Kepada siswa dan siswi agar dapat mengikuti bimbingan kelompok yang telah diprogramkan guru pembimbing sehingga mempengaruhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. Z.R, Bano, N, Ahmad, R. Khanam, S.J. (2013) *Social Anxiety in adolescents.does self-matter?. Asiean Jurnal of Social Sciences & Humanities*. Vol.02 No. 02.
- Cormier, S., & Hackney, HL (2005). *Strategi dan Intervensi Konseling untuk Pembantu Profesional* . Pearson Higher Ed.
- Greca La, A. M. & Lppez, N. (1998). *Social Anxiety among adolescents: linkages with peer relation and friendships. Juernal of abnormal chid psychology*, 26, (2),83-94.
- Hurlock, E. B. (2009). *Perkembangan Remaja: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. (edisi kelima)*. Terjemahan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Nursalim, (2013). *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Akademia Permata.
- Prayitno, 2004, *dasar-dasar bimbingan dan konseling islam*, Jakarta :Rineka Cipta.
- Rojas, S.L, dkk. (2008). *The Relationship between Social Anxiety and Emotional Expressivity*. Internasional Juernal of Education and Research.
- Scale Across The Anxiety Disorder (2013). *Psychological AssesmenAmerican Psychological Association*, Vol 9 No.
- Yusuf, S. 2009. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press