

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Sosial

2.1.1 Konsep Dasar Kecemasan Sosial

kecemasan sosial adalah keadaan emosional yang memberi rangsangan *fisiologis* dan menimbulkan perasaan tegang serta tidak menyenangkan, hingga menimbulkan perasaan khawatir jika hal buruk akan terjadi. (Reskiani A.Jallaleng, 2022). Varcarolis. jatmiko, 2016:166 kecemasan sosial merupakan rasa takut yang timbul karena adanya perasaan malu yang dialami dan ketakutan akan evaluasi negatif orang lain yang membuat seseorang cenderung menghindari situasi sosial yang dihindarinya. Vertue. Marcellyna, 2016:10 Kecemasan Sosial adalah perasaan gelisah yang seseorang pada keadaan tertentu yakni keadaan ketika dirinya berada dilingkungan sosial, ketika dirinya harus prefom dimuka umum dan keadaan ketika dirinya melakukan kegiatan pada situasi sosial (Reskiani A.Jallaleng, 2022)

Clark dan Wills mengungkapkan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan akan evaluasi negatif, *eksposur* dan pengindaran sosial (bersembunyi). Kecemasan sosial akan membuat individu berpikir bahwa orang lain sedang melihat, menilai dirinya dan mengamati secara negatif atau buruk pada dirinya maupun kegiatan yang sedang dilakukan. Dengan kata lain kecemasan sosial merupakan ketakutan seseorang akan dievaluasi negatif oleh orang lain yang dapat menimbulkan rasa malu, tidak mampu, depresi dan penghinaan (Yudianfi, 2022).

Dari beberapa pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut, rasa gugup dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis. perasaan takut terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan penampilan di mana individu harus berhadapan dengan orang lain dan menghadapi evaluasi dari orang lain, serta ketakutan bahwa dirinya akan mendapat perlakuan yang membuatnya tidak nyaman seperti diamati, diawasi, dinilai, dihina atau berisiko dipermalukan oleh orang lain.

2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial yaitu terdiri dari; (Reskiani A.Jallaleng, 2022)

- a) faktor biologis (menghadapi dan menghindari situasi bahaya, detak jantung berdebar, tekanan darah naik, wajah bersemu merah, dingin, gemetar pada tangan/kaki, sulit mengatur pernapasan, mengalami sakit kepala ringan, serta berkeringat pada sekujur tubuh)
- b) faktor pikiran negatif (menganggap berbicara didepan umum sebagai sesuatu yang menakutkan, berpikir berlebihan pada konsekuensi negatif dari situasi sosial, penalaran emosi yang membuat individu cemas akan berbuat kesalahan, timbulnya perasaan kurang mampu menghadapi beberapa kesulitan pada situasi sosial, serta fokus terhadap hal-hal negatif dan mengabaikan hal-hal positif dari suatu situasi yang dihadapi)
- c) faktor perilaku menghindar (menghindari situasi yang menakutkan, perilaku cemas yang dialami ketika berada pada situasi sosial, dan perilaku dengan kompensasi yang berlebihan)
- d) faktor emosional (perasaan murung, depresi, stres, tidak bersemangat dan takut).

Faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial menurut Rayuso (Mimar, 2020) adalah sebagai berikut:

- a) Faktor genetik (genes) Biasanya keluarga yang memiliki orang tua yang memiliki kecemasan sosial akan menurunkannya pada anaknya.
- b) Pengalaman sosial. Pengalaman sosial yang sangat kuat mempengaruhi timbulnya kecemasan sosial. Misalkan pengalaman yang traumatik di depan umum atau dihina dalam waktu yang lama. Hal ini berkembang menjadi faktor penyebab kecemasan sosial.
- c) Pengaruh budaya Pola asuh dalam keluarga yang menjadi budaya bisa menjadi faktor penyebab kecemasan sosial. Misalnya ketika meminta anak untuk diam di depan umum, maka anak akan melakukannya secara terus menerus.
- d) Pengaruh neurochemical
- e) Para peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh cairan kimia terhadap gejala kecemasan sosial. Dan hasilnya menunjukkan bahwa ketidakseimbangan cairan kimia serotonin di otak dapat menjadi faktor kecemasan sosial. Serotonin, Neurotransmitter membantu untuk memberikan rasa nyaman dan emosi. Orang yang mengalami kecemasan sosial memiliki perasaan sangat sensitif yang diakibatkan karena kelebihan cairan serotonin (Aam Imaddudin, 2023)

Sedangkan Faktor penyebab kecemasan sosial lainnya menurut Rapee (Wulandari, 2019) yaitu cara berpikir *thinking style*, cara berfikir dalam hal ini adalah bahwa

individu yang mengalami kecemasan sosial akan lebih cenderung sulit mengendalikan pikiran atau kurang berpikir logis saat berada diposisi yang membuat tidak nyaman karena cara berpikirnya telah dikuasai oleh rasa cemas yang membuatnya sulit (Aam Imaddudin, 2023)

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor kecemasan sosial adalah (faktor *genetik*) yaitu orang tua yang memiliki kecemasan akan menurunkan nya kepada si anak. Kedua (faktor pengalaman sosial) yang memiliki pengalaman traumatik dimasa lalu, seterusnya (pengaruh budaya) dari pola asuh keluarga. Dan juga faktor cara berpikir yang sulit dikendalikannya dan kurang berpikir logis.

2.1.3 Gejala Kecemasan Sosial

Setiap individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki gejala yang berbeda-beda. Gejala tersebut dapat dikategorikan menjadi gejala psikis, gejala fisik, dan gejala kognitif. Hal senada dijelaskan oleh Butler (1999) yang mengatakan bahwa gejala dari gangguan kecemasan sosial (fobia sosial) adalah

- a) Efek pada pemikiran, yaitu : takut terhadap apa yang difikirkan orang lain terhadap kamu, sulit berkonsentrasi atau mengingat apa yang dikatakan oleh orang lain, memusatkan perhatian pada diri sendiri dan menjadi sangat berhati-hati terhadap apa yang akan dilakukan dan katakan, memikirkan sesuatu kesalahan yang mungkin terjadi sebelum waktunya, memikirkan hal-hal yang kamu pikir salah, pikiran kosong dan tidak mampu memikirkan apa yang harus dikatakan.
- b) Efek pada perilaku, yaitu : berbicara dengan cepat atau tanpa suara, bergumam dan mencampur kata-kata, menghindari tatap mata dengan orang lain, melakukan sesuatu yang tidak memancing perhatian orang lain, menjaga keamanan di tempat yang aman atau berbicara dengan orang yang yang dianggap aman dengan topik yang dirasa aman, menghindari situasi sosial yang sulit.
- c) Efek pada tubuh, yaitu : tanda-tanda kecemasan dapat dilihat seperti wajah memerah, berkeringat atau gemetar, merasa tegang, seperti rasa sakit dan nyeri yang hilang karena tidak bisa berelaksasi, perasaan panik, seperti jantung berdebar, pusing atau mual, sesak napas.
- d) Efek pada emosi atau perasaan, yaitu: gugup, cemas, takut, takut pada sesuatu yang akan terjadi dan kesadaran diri, frustrasi dan marah terhadap diri sendiri atau orang lain, merasa tidak percaya diri, perasaan rendah diri, merasa sedih atau depresi, putus asa tentang apa yang bisa berubah (DEBY PRATIWI, 2019)

Kaplan & sadock mengungkapkan bahwa gejala gejala kecemasan dapat diketahui dari tiga aspek , yaitu

- a) Kesadaran adanya sensasi fisiologis, yaitu jantung berdebar-debar, dan berkeringat.
- b) Kesadaran adanya sensasi psikologis, yaitu gugup atau ketakutan.
- c) Kesadaran adanya sensasi kognitif, yaitu cenderung timbul rasa bingung. Kecemasan cenderung menimbulkan kebingungan dan distorsi persepsi, bukan hanya pada ruang dan waktu namun pada seseorang dan arti peristiwa yang sedang terjadi. Distorsi tersebut dapat mengganggu proses kognitif seseorang dengan menurunkan daya ingat, menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, dan mengganggu kemampuan dalam menghubungkan satu hal dengan hal lain untuk membuat asosiasi

Dadang Hawari menyebutkan bahwa gejala kecemasan sosial meliputi

- a) Cemas, tidak tenang, ragu atau bingung, dan khawatir
- b) Gugup apabila tampil di muka umum, dan kurang percaya diri.
- c) Menyalahkan orang lain, sering merasa tidak bersalah, dan tidak mudah mengalah.
- d) Tidak tenang bila duduk dan gelisah (salah tingkah).
- e) Mudah tersinggung, sering mengeluh, suka membesar-besarkan masalah yang kecil.
- f) Bimbang dan ragu saat mengambil keputusan

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa gejala kecemasan sosial adalah bentuk ketakutan atau kekhawatiran berlebihan yang dialami seseorang dalam situasi sosial atau ketika berinteraksi dengan orang lain. Gelisah, adanya perasaan tidak berdaya, tidak nyaman dan menarik diri, insomnia, gangguan pola makan, komunikasi verbal menurun, perasaan terancam atau ketakutan yang luar biasa, pikiran terpusat pada gangguan fisiknya dan kesadaran diri menurun, merasa mual dan banyak berkeringat, gemetar, dan sukar tidur. gangguan kecemasan terdiri dari gangguan kecemasan umum, serangan panik, gangguan obsesif kompulsif, gangguan stres paska trauma, gangguan stres akut dan kecemasan sosial. Kondisi ini sering kali ditandai oleh rasa takut dinilai, dipermalukan, atau ditolak oleh orang lain. Gangguan kecemasan sosial sering disebut dengan fobia sosial. Kecemasan sosial adalah

ketakutan yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Orang dengan kecemasan sosial takut untuk mengatakan atau melakukan sesuatu yang memalukan atau membuat dirinya merasa hina.

2.1.4 Bentuk-bentuk Kecemasan Sosial

Bentuk-Bentuk Kecemasan Sosial Menurut Nainggolan 2011 bentuk-bentuk dari kecemasan adalah sebagai berikut

a) Kecemasan memperlihatkan diri di depan umum

Mereka yang termasuk golongan ini adalah orang yang pemalu, penakut, merasa tidak tentram bila berkumpul dengan orang-orang yang masih asing baginya. Misalnya cemas jika berbicara dengan atasan atau orang yang dihormati, takut untuk menggunakan telepon umum atau menelepon seseorang yang belum dikenal dengan baik, dan sebagainya.

b) Cemas apabila kehilangan

Terutama kehilangan kontrol atas tubuhnya, cemas jika ada sesuatu dari tubuhnya yang tidak beres dan tanpa disadari diperlihatkan di depan umum. Misalnya takut jika dirinya akan pingsan di depan umum, dan sebagainya.

c) Cemas apabila memperlihatkan ketidak mampuannya

Golongan ini biasanya merasa tidak diperlakukan sebagaimana mestinya dan tidak dihargai. Merasa rendah diri, merasa bersalah, dan membenci dirinya sendiri. Misalnya takut bila harus berbicara di depan umum tanpa ada persiapan sebelumnya (Aam Imaddudin, 2023)

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa bentuk-bentuk kecemasan sosial adalah (kecemasan memperlihatkan diri di depan umum) malu dan takut bila berkumpul dengan orang banyak. Kedua (cemas apabila kehilangan) misalnya takut bila terjadi apa-apa dengan dirinya atau pingsan. Ketiga (cemas memperlihatkan ketidak mampuannya di depan umum) takut berbicara di depan umum.

2.1.5 Dampak Kecemasan Sosial

Dampak yang di akibatkan oleh individu yang mengalami kecemasan sosial diantaranya mengalami berbagai masalah dalam bidang akademik, sosial, karir

maupun psikologis. Menurut Ratnani et al., (2017), kecemasan sosial juga mempengaruhi pencapaian pendidikan, upah yang buruk, hubungan keluarga yang buruk, meningkatkan risiko gangguan depresi, dan secara signifikan mengganggu kualitas hidup individu. Gangguan kecemasan sosial juga menjadi alasan umum untuk penolakan sekolah pada anak, dan itu adalah satu-satunya gangguan kecemasan yang telah terbukti secara konsisten dikaitkan dengan putus sekolah lebih awal (Stein & Stein, 2008). Dari beberapa pernyataan diatas siswa dapat mengalami dampak negatif terhadap akademik nya seperti kurang berprestasi disekolah, menolak untuk pergi sekolah bahkan meningkatnya keinginan untuk putus sekolah (Aam Imaddudin, 2023)

Menurut Wittchen dan Fehm 2003 dampak negatif dari individu dengan kecemasan sosial dapat berupa penurunan fungsi peran sosial dan perkembangan karir, penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup. Pendapat tersebut diperkuat oleh penelitian Liebowitz (1987), menyatakan bahwa dampak dari kecemasan sosial menyebabkan gangguan fungsional yang signifikan. Individu dapat membatasi kemajuan karir, ketidak mampuan untuk bersekolah, kesulitan mempertahankan persahabatan, dan ketakutan akan hubungan romantis. Kecemasan sosial jika tidak ditindak lanjut maka akan mengalami dampak yang lebih buruk seperti major depression (depresi berat) bahkan percobaan bunuh diri. Menurut Last et al., (1992), membuktikan bahwa remaja dengan kecemasan sosial memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami major depression. Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian Stein & Stein (2008), menyebutkan bahwa gangguan kecemasan sosial dapat sering terjadi bersamaan dengan major depression. (Aam Imaddudin, 2023)

Dampak lain dari individu dengan kecemasan sosial akan berdampak pada ketakutan terus-menerus, intens, kronis yang berlebihan dapat mengakibatkan seseorang hanya memiliki jaringan sosial yang lebih kecil, berkurangnya dukungan sosial, rendahnya kualitas hidup yang jangka panjang dapat menimbulkan isolasi sosial dan berpotensi pada bunuh diri (Tillfors, 2012). Sejalan dengan penelitian De Wall et al., (2010) menyebutkan bahwa pada skala ekstrim kecemasan sosial berkaitan dengan kondisi kesehatan mental, seperti masalah penyalahgunaan zat, depresi, keinginan bunuh diri, dan percobaan bunuh diri. (Aam Imaddudin, 2023)

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa dampak kecemasan sosial adalah dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, baik secara psikologis, emosional, maupun sosial. Dampak yang di akibatkan oleh individu yang mengalami kecemasan sosial diantaranya mengalami berbagai masalah dalam bidang

akademik, sosial, karir maupun psikologis. Dengan kecemasan sosial dapat berupa penurunan fungsi peran sosial dan perkembangan karir, penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup.

2.1.6 Aspek-aspek Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial memiliki tiga aspek yakni *kognitif* yang menyangkut keadaan berpikir seseorang yang mengalami kecemasan sosial, aspek *behavioral* yang menyangkut perilaku seseorang yang mengalami kecemasan sosial dan aspek *afektif* yang menyangkut reaksi tubuh seseorang saat mengalami kecemasan sosial (Reskiani A.Jallaleng, 2022)

Aspek-aspek Kecemasan Sosial Terdapat tiga aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez . (Aam Imaddudin, 2023) yaitu sebagai berikut

a) Ketakutan akan evaluasi negatif

Individu merasa takut dan khawatir untuk mendapat evaluasi atau respon negatif dari lingkungan sosialnya tentang dirinya. Dapat dikatakan seseorang mencemaskan tanggapan negatif atau penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain terhadap dirinya.

b) Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing

Menghindari interaksi sosial karena merasa tertekan saat berinteraksi dengan orang asing atau baru dikenal. Memikirkan anggapan atau penilaian dirinya dari orang lain memunculkan rasa tertekan yang dialami individu. Merasa terus diawasi dan mendapat penilaian buruk dari orang lain membuat seseorang enggan bertemu dan terkadang merasakan ketidaknyamanan jika bertemu dengan orang yang sudah dikenal.

c) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal

Menghindari interaksi sosial karena merasa tertekan namun berbeda dengan aspek sebelumnya, pada aspek ini saat individu berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal. Memikirkan penilaian orang tentang individu tersebut dan ekspektasi terhadap apa yang orang lihat dari dirinya

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan sosial adalah dapat dikelompokkan ke dalam tiga dimensi utama: **kognitif**, **afektif**, dan **perilaku**. Ketakutan akan evaluasi negatif, Individu merasa takut dan khawatir

untuk mendapat evaluasi atau respon negatif, Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

2.2 Bimbingan Kelompok

2.2.1 Konsep Dasar Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai bahan dari narasumber (guru pembimbing) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari atau untuk perkembangan dirinya sebagai seorang pelajar, serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Suryani (2017) bimbingan kelompok adalah aktivitas berkelompok dalam membantu setiap individu dalam kelompok untuk mengatasi masalah atau problem yang dihadapinya. (Miftahul Jannah, 2023)

Bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada klien secara kelompok dengan jumlah anggota kelompok berkisar antara 10-15 orang. Dalam pelaksanaannya bimbingan kelompok dipimpin oleh konselor yang telah terampil dalam memimpin kegiatan kelompok. Oleh karena itu seorang calon konselor harus benar-benar mempelajari dan mendalami pelaksanaan layanan bimbingan kelompok agar pelaksanaan yang profesional benar-benar dapat terwujud secara utuh. (Miftahul Jannah, 2023)

Menurut Prayitno layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan. Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa. Bimbingan kelompok dapat diterapkan untuk mengembangkan pemahaman nilai budaya pada siswa karena tujuan dari bimbingan kelompok tersebut dapat mengembangkan persepsi, perasaan, pikiran, wawasan dan

sikap yang menunjang terwujudnya perilaku dan tingkah laku yang sesuai dan positif (Ridho Rismi, 2022)

Jadi berdasarkan beberapa pendapat diatas, peneliti menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan kelompok yang dilakukan dalam sebuah kelompok kecil, di mana anggotanya berinteraksi secara langsung untuk saling berbagi pengalaman, pandangan, atau pemecahan masalah yang sedang mereka alami saat ini.

2.2.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Wibowo, dkk (2019:48) tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk membantu memecahkan masalah-masalah umum yang sedang dihadapi peserta didik secara mandiri, melatih peserta didik dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi verbal dan non-verbal, sehingga peserta didik mampu berinteraksi dengan baik, mengemukakan pendapatnya sendiri dan tidak sekedar mengikuti pendapat orang lain.

Sedangkan Menurut Prayitno dalam penelitian Daniel Yehuda (2024) tujuan bimbingan kelompok meliputi pengembangan kemampuan berbicara di depan umum, mengemukakan gagasan dan saran, serta merespons pendapat orang lain. Selain itu, tujuan lainnya adalah agar peserta dapat belajar menghargai pendapat orang lain, memiliki tanggung jawab terhadap pendapat yang mereka kemukakan, mengendalikan emosi negatif, memupuk rasa tenggang rasa, mempererat hubungan antar anggota kelompok, serta membahas permasalahan dan topik-topik umum yang relevan atau penting bagi kelompok (Anugraha, 2024)

Tujuan bimbingan kelompok terbagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Prayitno (2004: 2) mengemukakan tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

1. Tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak obyektif, sempit, dan terkukung serta tidak efektif layanan bimbingan kelompok
2. Tujuan Khusus Bimbingan kelompok membahas topik-topik tertentu. Dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkan

tingkah laku yang lebih efektif. Pengadaan bimbingan kelompok ini dapat bermanfaat bagi siswa karena dengan berkelompok akan timbul interaksi antar anggota kelompok sehingga kebutuhan psikologis terpenuhi. Selain itu, dapat pula untuk meningkatkan kemampuan verbal masing-masing individu untuk dapat memberikan penghargaan dan pujian kepada orang lain dan dirinya sendiri (Sari, 2022).

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni mengembangkan karakter pada peserta didik (Sari, 2013; Madhiah & Susanto, 2017). (Zulvia Trinova, 2020)

Dari beberapa pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bimbingan yang dilakukan dalam suasana kelompok untuk membantu individu mencapai tujuan tertentu. Tujuannya dapat bervariasi tergantung pada kebutuhan peserta didik, tetapi secara umum, tujuan bimbingan kelompok meliputi, pengembangan pribadi, pengembangan sosial, pemecahan masalah, peningkatan kesadaran diri, **peningkatan kompetensi**, pengembangan potensi akademik dan karier.

2.2.3 Tahap dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2017) Kegiatan bimbingan kelompok pada umumnya terdapat empat tahap perkembangan kegiatan kelompok, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

1. Tahap I (Pembentukan)

Tahap ini adalah tahap pengenalan, tahap yang melibatkan diri kedalam suatu kelompok. Biasanya pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri serta menyampaikan tujuan maupun harapan dari setiap anggota kelompok. Pemimpin kelompok memaparkan cara dan asas-asas dalam kegiatan bimbingan kelompok serta menunjukkan sikap menghormati orang lain dengan tingkah laku dan komunikasi yang baik.

2. Tahap II (Peralihan)

Sebelum melangkah ke tahap kegiatan kelompok yang sesungguhnya, maka pemimpin kelompok memaparkan apa yang hendak dilakukan oleh anggota

kelompok, peranan anggota kelompok serta manfaat-manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok dalam kegiatan, dengan penjelasan tersebut maka tidak akan muncul keraguan atau belum siapnya anggota kelompok dalam melaksanakan tahapan kegiatan berikutnya. Pada tahap peralihan ini pemimpin kelompok menanyakan apakah para anggota telah siap melanjutkan kegiatan ke tahap berikutnya, apabila pemimpin kelompok melihat adanya ketidaksiapan anggota atau anggota merasa kurang paham dengan kegiatan yang akan dilaksanakan maka sebelum lanjut ke tahap selanjutnya, pemimpin kembali ketahap sebelumnya sampai peserta didik siap untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap kegiatan.

3. Tahap III (kegiatan)

Tahap kegiatan ini adalah tahap inti dari bimbingan kelompok. Tetapi, kelanjutan kegiatan kelompok pada tahap ini amat bergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Apabila dua tahap sebelumnya sukses dengan baik maka tahap ketiga ini akan berlangsung dengan mudah. Pada tahap kegiatan ini semua anggota akan berpartisipasi aktif dalam kelompok, terciptanya suasana mengembangkan diri anggota kelompok, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi, berpendapat, menanggapi pendapat, sabar dan tenggang rasa, maupun menyangkut pemecahan masalah yang dikemukakan oleh kelompok. Peranan kelompok pada tahapan ini yaitu memperhatikan dan mendengarkan secara aktif yakni memperhatikan hal-hal yang diungkapkan anggota kelompok, memperhatikan hal-hal yang dapat merusak suasana kelompok yang baik, menjadi narasumber yang membuka diri seluas-luasnya, serta menjadi penunjuk jalan untuk membahas masalah.

4. Tahap IV (Pengakhiran)

Tahap pengakhiran ini adalah tahap berhentinya kegiatan. Tahap pengakhiran merupakan tahap terakhir dari kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini terdapat dua kegiatan, yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (follow-up). Tahap ini merupakan tahap penutup dari seluruh rangkaian kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan telah tercapainya suatu pemecahan masalah oleh kelompok tersebut. Dalam tahap ini pemimpin kelompok memberikan penilaian berdasarkan pengamatan kepada peserta selama kegiatan berlangsung, mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota dalam bimbingan kelompok,

memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut, mengungkapkan kesan- kesan dari pemimpin dan anggota kelompok, penyampaian tanggapan dari tiap- tiap anggota kelompok, Ulasan kegiatan lanjutan, serta Penutup. Layanan bimbingan kelompok akan berjalan dengan baik ketika seluruh tahapan dapat dilakukan secara sistematis serta berurutan. Dalam tahapan bimbingan kelompok seperti dipaparkan diatas bahwasanya tahap pembentukan, sesi peralihan, sesi kegiatan ataupun inti, serta tahap pengakhiran wajib diikuti serta dipahami oleh segala anggota kelompok. Hal ini supaya ikatan antar anggota kelompok dapat terjalin dengan baik. (Miftahul Jannah, 2023)

Sedangkan Menurut Ahmad Juntika langkah-langkah bimbingan kelompok adalah sebagai berikut

a) Langkah awal

Dimulai dengan penjelasan tentang adanya bimbingan kelompok para siswa mengenai pengertian, tujuan dan kegunaan bimbingan kelompok. Setelah penjelasan tersebut merencanakan kesepakatan mengenai waktu dan tempat pelaksanaan bimbingan kelompok.

b) Perencanaan kegiatan

Perncanaannya meliputi penetapan materi layanan, tujuan yang ingin dicapai, sasaran kegiatan, sumber yang digunakan, rencana penilaian serta waktu dan tempat.

c) Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan menyeluruh meliputi persiapan fisik, bahan, keterampilan, dan administrasi. Kemudian tahap pembentukan kegiatan keterlibatan kelompok dan menjelaskan keadaan bimbingan kelompok serta membangun keakraban, kemudian tahap peralihan menjelaskan kegiatan selanjutnya, membahas suasana yang terjadi, dan meningkatkan kemampuan keikut sertaan anggota kelompok. Selanjutnya pada tahap kegiatan pimpinan kelompok mengemukakan masalah, Tanya jawab antar anggota dan mennyakan hal-hal yang belum jelas, selingan dan lain-lain.

d) Evaluasi kegiatan meliputi penilaian dari hasil kegiatan bimbingan yang sudah dilakukan (Apriyadi, 2019)

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa tahap-tahap dalam layanan bimbingan kelompok adalah adanya tahap (awal atau tahap pembentukan) di

tahap ini adalah pengenalan anggota kelompok, tahap (peralihan) menanyakan kesiapan anggota kelompok, tahap (kegiatan) tahap inti dari bimbingan kelompok dan tahap (pengakhiran atau penutup) dimana di tahap ini adanya evaluasi dan tindak lanjut. Langkah atau tahap-tahap ini yang akan menjadi pedoman dalam melakukan layanan bimbingan kelompok kepada peserta didik.

2.2.4 Asas-asas Bimbingan Kelompok

Asas-asas bimbingan kelompok sebagai berikut :

1. Asas kerahasiaan, yaitu para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain
2. Asas keterbukaan, yaitu para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
3. Asas kesukarelaan, yaitu semua anggota dapat tampil dengan apa adanya tanpa ada paksaan da pihak manapun
4. Asas kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
5. Asas kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan bimbingan kelompok Prayitno, 1995: 179 (Sari, 2022)

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa asas-asas bimbingan kelompok adalah prinsip-prinsip dasar yang menjadi pedoman dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Asas-asas bimbingan kelompok meliputi asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kenormatifan, dan asas kegiatan.

2.2.5 Komponen dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok terdapat dua pihak yang berperan, yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok (Sari, 2022)

1. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok (PK) adalah konselor terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. PK hendaknya memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan bimbingan kelompok. PK diwajibkan

menghidupkan dinamika kelompok yang mengarah kepada pencapaian tujuan umum dan khusus bimbingan kelompok.

2. Anggota Kelompok

Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota bimbingan kelompok. Untuk terselenggaranya bimbingan kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana tersebut di atas. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil. Kekurang efektifan kelompok akan mulai terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa komponen dalam layanan bimbingan kelompok adalah adanya (Pemimpin Kelompok), yaitu sebagai seorang yang ahli dan sudah terlatih di bidangnya, terampil dan profesional. Dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling. Atau seseorang yang memimpin sebuah kegiatan layanan bimbingan kelompok. Yang memberikan arahan dan bimbingan kepada anggota kelompok. Komponen kedua yaitu (anggota kelompok), dimana anggota kelompok ini adalah sekumpulan individu yang memiliki permasalahan yang seterusnya akan di berikan solusi pemecahan masalah dalam bimbingan dan konseling.

2.3 Teknik *Role Playing*

2.3.1 Konsep Dasar Teknik *Role Playing*

Zulaikah & Ismanto (2023) menguraikan teknik *role playing* sebagai sebuah pendekatan yang diterapkan dalam pembelajaran kelompok guna mengidentifikasi solusi bagi tantangan yang umumnya dihadapi siswa dalam rutinitas sehari-hari. Metode ini melibatkan penggunaan dramatisasi atau peran bermain untuk memperkaya keterampilan inisiatif, kemampuan menyelesaikan masalah, kesadaran terhadap diri sendiri, dan kolaborasi dalam tim. Sejalan Rahman (2019) menguraikan bahwa metode *role playing* adalah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pemecahan tantangan dalam hubungan sosial, terutama yang relevan dengan siswa. Pendekatan ini mendorong kerja sama, komunikasi, dan keterampilan analitis melalui pembelajaran berbasis pengalaman.

Sedangkan menurut Dewi, dkk (2021) teknik *role playing* ialah sebuah metode dalam konseling yang menggabungkan imajinasi dan pemahaman anggota kelompok. Dalam teknik ini, anggota kelompok akan memainkan peran sebagai karakter hidup atau objek mati untuk mengembangkan pemahaman dan perasaan terhadap situasi tertentu (Vidiya Jayanti Jamaluddin, 2023). Hamalik (Widiyanti, 2020) menyatakan bahwa *Role Playing* (bermain peran) adalah cara memberikan peran-peran tertentu kepada siswa untuk bermain peran. Selain itu, menurut Mutiah (Nurwana, 2020) bermain peran cara siswa mengembangkan potensi, langkah, pikiran, penyelesaian bersama dengan kelompok, bahasa baru, konsep hubungan kekeluargaan, pengendalian diri, keterampilan mengambil sudut pandang spasial, afeksi dan kognisi (Zulfahmi Baharuddin, 2024).

Dari beberapa pendapat di atas peneliti menyimpulkan bahwa *teknik role playing* adalah salah satu teknik konseling yang melibatkan simulasi peran untuk membantu individu memahami, mengeksplorasi, atau mempraktikkan keterampilan tertentu dalam situasi yang menyerupai kenyataan, *role playing* digunakan untuk melatih kemampuan sosial, menyelesaikan konflik, atau mengembangkan empati.

2.3.2 Tujuan Penggunaan Teknik Role Playing

Dalam jurnal (Reza Syehma Bahtiar D. Y., 2019), (Uno, 2009) mengemukakan bahwa tujuan dari penggunaan metode *Role Playing* antara lain:

- 1) menggali perasaannya
- 2) memperoleh inspirasi dan pemahaman yang berpengaruh terhadap sikap, nilai dan persepsinya
- 3) mengembangkan keterampilan dan sikap dalam memecahkan masalah dan
- 4) mendalami mata pelajaran dengan berbagai macam cara

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa tujuan penggunaan teknik *role playing* ini adalah untuk membantu individu memahami perasaan, pemikiran, dan perspektif diri sendiri maupun orang lain melalui simulasi situasi nyata. Memberikan kesempatan untuk berlatih dan memperbaiki cara berkomunikasi, berinteraksi, serta memecahkan masalah dalam konteks sosial.

2.3.3 Karakteristik Teknik Role Playing

Adapun Karakteristik yang dimiliki metode pembelajaran *role playing* (Afri Naldi, 2024) adalah :

- 1) Biasanya melibatkan lebih dari satu individu.

- 2) Terdapat kolaborasi antara peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran
- 3) Setiap peserta didik akan memerankan peran yang sesuai dengan skenario yang diberikan
- 4) Semua siswa memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dan menunjukkan kemampuan yang mereka miliki

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa karakteristik teknik *role playing* adalah bahwa teknik ini merupakan metode yang efektif untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasan sosial. Hal ini karena *role playing* memungkinkan peserta didik untuk mengeksplorasi dan menyimulasikan situasi sosial, meningkatkan empati dan pemahaman sosial, meningkatkan kepercayaan diri, mendorong interaksi kelompok yang positif.

2.3.4 Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Role Playing*

Beberapa kelebihan dari teknik *role playing* ini (Afri Naldi, 2024) adalah sebagai berikut , yaitu:

- 1) Siswa melatih dirinya untuk melatih, memahami, dan mengingat isi bahan yang akan didramakan
- 2) Siswa akan terlatih untuk berinisiatif dan berkreatif
- 3) Bakat yang terdapat pada siswa dapat dipupuk sehingga dimungkinkan akan muncul tumbuh seni drama dari sekolah
- 4) Kerja sama antar pemain dapat ditumbuhkan dan dibina dengan sebaiknya
- 5) Siswa memperoleh kebiasaan untuk menerima dan membagi tanggung jawab dengan sesamanya
- 6) Bahasa lisan siswa dapat dibina menjadi bahasa yang baik agar mudah dipahami orang lain.

Selain kelebihan-kelebihan tersebut teknik *role playing* juga memiliki beberapa kelemahan sebagai berikut (Afri Naldi, 2024), yaitu

- 1) Sebagian besar anak yang tidak ikut bermain drama mereka jadi kurang kreatif.
- 2) Banyak memakan waktu, baik waktu persiapan dalam rangka pemahaman isi bahan pelajaran maupun pelaksanaan pertunjukan.
- 3) Memerlukan tempat yang cukup luas, jika tempat bermain sempit menjadi kurang bebas.

- 4) Sering kelas lain terganggu oleh suara pemain dan para penonton yang kadangkadang bertepuk tangan, dan sebagainya

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kelebihan teknik *role playing* adalah meningkatkan kepercayaan diri dapat melatih keterampilan sosial secara langsung, sehingga kepercayaan diri mereka dalam menghadapi situasi sosial meningkat. Mendorong interaksi positif dan memungkinkan peserta didik berinteraksi dengan teman sebaya, menciptakan suasana kerja sama yang mendukung. Mengembangkan empati dengan memainkan peran orang lain, peserta didik dapat memahami perspektif dan perasaan orang lain, yang dapat membantu mengurangi konflik sosial. Sedangkan kelemahan dari teknik *role playing* adalah Kebutuhan Waktu yang Lebih Lama, pelaksanaan *role playing* memerlukan waktu yang cukup banyak, terutama untuk persiapan dan pelaksanaan skenario. Seterusnya kesulitan dalam pengelolaan kelompok, ketergantungan pada kreativitas dan keterampilan fasilitator. Keberhasilan *role playing* sangat bergantung pada kemampuan fasilitator dalam merancang skenario yang relevan dan memotivasi peserta untuk terlibat. Dan kemungkinan munculnya ketidaknyamanan, mungkin merasa canggung atau tertekan ketika harus memainkan peran tertentu di depan orang lain. Dan Hasil yang Tidak Seragam.

2.3.5 Langkah-Langkah Penggunaan Teknik Role Playing

Tiga fase dalam teknik *role playing* (Sanjaya) adalah sebagai berikut:

1. *Warm Up* (pemanasan)

Tujuan fase pemanasan adalah untuk mendorong klien agar terhubung dengan situasi yang dialaminya, termasuk emosi-emosi terkaityang akan dimainkan perankan. Dalam fase ini, pemanasan bisa dilakukan secara mental atau fisik

2. *Action* (tindakan)

Dalam fase tindakan, konselor membantu klien menetapkan adegan dengan menelaah detail-detail situasinya. Selain itu, konselor juga harus membimbing klien dari realitas ke situasi yang dibayangkan lalu kembali lagi ke realitas.

3. *Sharing and Anaylis* (berbagi dan analisis)

Di fase yang ketiga ini, konselor dan anggota kelompok (jika dilakukan dalam ranah kelompok) berbagi apa yang mereka alami selama *role play*. Analisis sering kali terjadi dalam sesi tindak lanjut karena emosional klien bangkit di akhir *role*

play. Dalam fase ini, klien berkesempatan untuk memproses informasi dan menerima umpan balik.

Sedangkan langkah-langkah dalam teknik *role playing* (Sanjaya), yaitu

1) *Warm Up*

Konselor menjelaskan tekniknya kepada klien, dan klien memberikan deskripsi terperinci tentang perilaku, sikap, atau performa yang ingin diubah. Pada langkah ini, klien seharusnya didorong untuk mendiskusikan keengganan apa pun yang dipunyainya tentang teknik *role playing*.

2) *Scene Setting*

Konselor membantu klien dalam menata panggungnya sesuai dengan kehendak klien. Jika diperlukan maka perabotan bisa ditata ulang.

3) *Selecting Roles*

Klien menyebutkan dan mendeskripsikan orang-orang signifikan yang terlibat di dalam adegan.

4) *Enactement*

Klien memerankan perilaku target, dan jika ia mengalami kesulitan untuk itu, konselor dapat mencontohkan perilakunya. Klien seharusnya mulai dengan adegan-adegan yang paling tidak sulit dan sedikit demi sedikit beranjak ke adegan-adegan yang lebih sulit. Selama langkah ini, konselor dapat menyela klien untuk menunjukkan kepada klien bahwa apa yang dilakukannya memberikan kontribusi pada gangguan yang dialaminya.

5) *Sharing and Feedback*

Konselor memberikan umpan balik yang spesifik, sederhana, dapat dilihat, dan dapat dipahami kepada klien.

6) *Reenactment*

Klien berulang-ulang mempraktikkan perilaku yang ditargetkan dalam dan di luar sesi-sesi konseling sampai ia dan konselor yakin bahwa tujuannya telah tercapai.

7) *Follow Up*

Klien memberi tahu konselor tentang hasil-hasil dan kemajuan latihannya.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa langkah-langkah teknik *role playing* adalah (*Warm Up*) Konselor menjelaskan tekniknya kepada klien, dan klien memberikan deskripsi terperinci tentang perilaku, sikap, atau

performa yang ingin diubah. (*Scene Setting*), konselor membantu klien dalam menata panggungnya sesuai dengan kehendak klien. (*Selecting Roles*), (*Enactment*) klien memerankan perilaku target, dan jika ia mengalami kesulitan untuk itu, konselor dapat mencontohkan perilakunya. (*Sharing and Feedback*), konselor memberikan umpan balik yang spesifik, sederhana, dapat dilihat, dan dapat dipahami kepada klien. (*Reenactment*) klien berulang-ulang mempraktikkan perilaku yang ditargetkan dalam dan di luar sesi-sesi konseling sampai ia dan konselor yakin bahwa tujuannya telah tercapai. (*Follow Up*), klien memberi tahu konselor tentang hasil-hasil dan kemajuan latihannya.

2.4 Hasil Penelitian Terdahulu

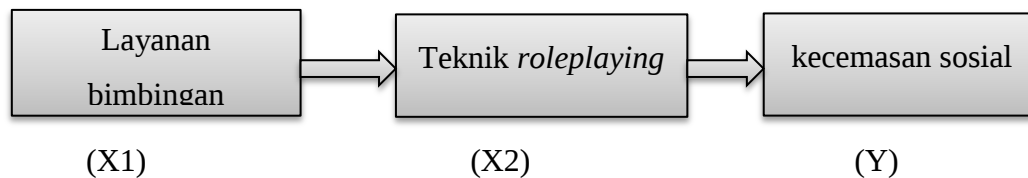
1. Muhammad Ali Najich, Diniy Hidayatur Rahman, Adi Atmoko (at al 2024) “Analisis Faktor Yang Berkontribusi Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa: A Systematic Literature Review”. Pada metode penelitian ini, peneliti menggunakan tinjauan literatur sistematis (slr). Metode ini melibatkan pengumpulan dan evaluasi penelitian yang berhubungan dengan fokus topik tertentu. Berdasarkan tinjauan literatur secara sistematis, terdapat faktor-faktor pribadi dan sosial yang mempengaruhi kecemasan sosial. Aspek pribadi meliputi efikasi diri, harga diri, konsep diri, jenis kelamin, kontrol diri, rasa malu, disregulasi emosional, distress psikologis dan agresivitas.
2. Daniel Yehuda Anugraha. (at al 2024). “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cbt Terhadap Kecemasan Sosial Siswa Smp”. Studi ini menggunakan desain eksperimental dengan tiga tahap pengukuran: pretest, posttest, dan follow-up. Penelitian ini melakukan uji efektivitas yang berfokus pada penataan kognitif pada awal pelaksanaan konseling kelompok cbt.
3. Zulfahmi Baharuddin, Farida Aryani, Abdullah Pandang (at al 2024). “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Play Terhadap Peningkatan Self Efficacy Dalam Belajar”. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen design.
4. Marlistiani Bahri, Farid Imam Kholidin. (at al 2024). “Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial Pada Kehidupan Remaja”. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan sistematis kualitatif.

2.5 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori, kerangka penelitian ini yaitu :

1. Terdapat pengaruh secara parsial bimbingan kelompok (X1)
2. Terdapat pengaruh secara parsial teknik *role playing* (X2)
3. Terdapat pengaruh secara parsial bersama-sama terhadap layanan bimbingan kelompok dan teknik *role playing* dalam pengentasan gangguan kecemasan sosial.

Kerangka pada penelitian ini terpola pada suatu alir pemikiran yang terkonsep seperti tampak pada gambar 2.1



Tabel 2.1 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir diatas menggambarkan hubungan antara variable (X1) bimbingan kelompok , dengan (X2) teknik role playing terhadap (Y) kecemasan sosial. Dapat dilihat bahwa variabel independen (X1) dengan (X2) mempengaruhi variabel dependen (Y).

Keterangan :

1. Layanan bimbingan kelompok terhadap kecemasan sosial
2. Teknik role playing terhadap kecemasan sosial
3. Pengaruh secara bersama-sama terhadap kecemasan sosial

2.6 Hipotesis

Sesuai rumusan masalah, maka yang menjadi hipotesis penelitian ini dapat di uraikan sebagai berikut :

1. Rumusan hipotesis 1
 - a. H_a = “terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap kecemasan sosial peserta didik (Y)
 - b. H_o = “bimbingan kelompok” (X1) tidak berpengaruh terhadap “kecemasan sosial” (Y)
2. Rumusan hipotesis 2

- a. H_a = “teknik *role playing*” (X_2) secara parsial berpengaruh terhadap “kecemasan sosial” (Y)
 - b. H_o = “teknik *role playing*” (X_2) tidak berpengaruh terhadap “kecemasan sosial” (Y)
3. Rumusan hipotesis 3
- a. H_a = bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan sosial (Y)
 - b. H_o = bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap kecemasan sosial (Y).