



PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *CINEMA THERAPY* UNTUK MEREDUKSI *SOCIAL ANXIETY* SISWA SMP MUHAMMADIYAH 57 MEDAN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi Syarat-syarat Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) Pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

OLEH:

AYU WANDIRA
NIM. 0303163175

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN

2020



PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *CINEMA THERAPY* UNTUK MEREDUKSI *SOCIAL ANXIETY* SISWA SMP MUHAMMADIYAH 57 MEDAN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi Syarat-syarat Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) Pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

OLEH:

AYU WANDIRA
NIM. 0303163175

Pembimbing I

Pembimbing II

Abdul Azis Rusman, Lc, Msi, Ph.D
NIP.197411042005011004

Indayana Febriani Tanjung, M.Pd
NIP.198402232015032003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

2020



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS ILMU TARBİYAH DAN KEGURUAN
Jl. William Iskandar Pasar V Telp.6615683-6622925 Fax.6615683 Medan Estate 203731

SURAT PENGESAHAN

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cinematherapy* untuk Mereduksi *Social Anxiety* Siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan” yang disusun oleh Ayu Wandira yang telah dimunaqasyahkan dalam sidang Munaqasyah Strata (S.I) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan pada tanggal :

17 September 2020 M
29 Muharram 1441 H

Skripsi telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan.

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

Ketua

Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si
NIP. 196707131995032001

Sekretaris

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi
NIP. 198212092009122002

Anggota Penguji

1. Abdul Aziz Rusman, Lc., M.Si., Ph.D
NIP.197411042005011004

2. Indayana Febrina Tanjung, M.Pd
NIP.198402232015032003

3. Sri Wahyuni, S.Psi., MPsi
NIP. 197406212014112002

4. Dr. Akmal Walad Ahkas, MA
NIP. 198012122009121001

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan



Dr. Amiruddin Sahaan, M.Pd
NIP.19601006 1994031002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya Yang Bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayu Wandira

NIM : 0303163176

Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cinema*

Therapy untuk Mereduksi *Social Anxiety* Siswa SMP

Muhammadiyah 57 Medan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakkan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh institut batal saya terima.

Medan, Oktober 2020

Yang menyatakan,

Ayu Wandira
NIM.0303163175

ABSTRAK



Nama : Ayu Wandira
NIM : 33.16.3.175
Pembimbing 1 : Abdul Azis Rusman,Lc,Msi,Ph.D
Pembimbing 2 : Indayana Febriani Tanjung, M.Pd
Judul Skripsi :Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cinema Therapy* Untuk Mereduksi *Social Anxiety* Siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan

Kata Kunci : *Layanan Konseling Kelompok, Teknik Cinema Therapy, Social Anxiety*

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan pada Fenomena yang terjadi di SMP Muhammadiyah 57 Medan bahwa terdapat siswa yang memiliki kecemasan sosial. Fenomena yang terjadi siswa menghindari lingkungan sosialnya, seperti sulit beradaptasi, kurang bisa mengekspresikan pendapat mereka, selalu gelisah dan gugup saat presentasi di depan kelas, kurang percaya diri, dan selalu merasa tidak nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi kecemasan sosial siswa melalui layanan konseling kelompok teknik *Cinema Therapy*.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen dengan design *Nonequivalent control group design*. Penelitian ini menggunakan 10 subjek yang memiliki tingkat Kecemasan sosial dalam kategori sedang hingga sangat tinggi, di ambil menggunakan teknik *purposive sampling* yang akan dibagi menjadi dua kelompok, satu kelompok akan diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dan satu kelompok lagi tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol), kedua memperoleh *pre-test* dan *post-test*.Metode pengumpulan data berupa skala kecemasan sosial (SAS-A) dan *wilcoxon*.

Berdasarkan analisis data Nilai ASYMP.SIG adalah 0,042 yang berarti lebih kecil daripada nilai 0,05 sehingga hipotesis diterima. Maka, terdapat Pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Cinema Therapy* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan.

Mengetahui,
Pembimbing 1

AbdulAzis Rusman,Lc,Msi,Ph.D
NIP.1974110420050110044

PERSEMBAHAN

Awalnya kita semua bertualang
Datang Jauh dari tempat kita memulai
Tersungkur, patah dan hilang
Melintasi garis yang akan dicapai

Sulit, karena kita, semesta dan kehidupan kampus
Selalu terlibat dalam hubungan rumit
Kita telah menemui malam-malam panjang yang melelahkan
Ketika kesadaran yang terenggut untuk terjaga
Ketika logika yang dipaksa untuk konsentrasi
Ketika perasaan yang selalu diliputi rasa khawatir

Tapi bukankah ini perjalanan hidup ?
Yang terus berputar dan berlalu
Yang rasanya baru kemarin jadi maba sekarang sudah mau jadi alumni
Yang rasanya baru kemarin memulai semester dengan semangat
sekarang sudah hampir habis masa kita saat ini
Dan kini kita telah berada untuk balapan terakhir
Kerja keras kan berbalas, kita akan bertemu di tempat yang lebih baik

Ku Persembahkan Skripsi ini untuk Orang
tua, Adik, Keluarga, Sahabat, orang-orang
yang kucintai serta untuk diriku sendiri.

Terutama kepada semua pihak yang sering
bertanya “kapan sidang”?, “Kapan wisuda”?,
“kapan nyusul”?

Kalian adalah alasan untuk menyelesaikan
skripsi ini dengan sepenuh hati, jiwa dan
raga ku.

MOTTO

Keep Your Trust in Allah SWT and Everything All be Allright

بِئْرَقِيْنٰفٍ

INDEED I AM NEAR (Qs. Al-Baqarah : 186)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur dipersembahkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa menganugerahkan Nikmat, Taufik

dan Hidayah-Nya hanya karena rahmat dan ridhonya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat dan salam dipersembahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang membawa Risalah Islam sebagai pedoman untuk meraih keselamatan hidup di dunia dan akhirat nanti.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapatkan pengalaman yang tak terlupakan karena mengalami hambatan serta bimbingan dan dukungan dari beberapa pihak, namun dengan mengalami kesukaran atau hambatan-hambatan penulis tetap bersyukur karena hal ini merupakan sejarah perjalanan yang merupakan hadiah yang telah dilimpahkan Allah SWT terhadap penulis. Bimbingan dan dukungan yang penulis terima menjadikan suatu motivasi tersendiri guna menyelesaikan syarat untuk memperoleh gelar strata satu (S1) pada jurusan Bimbingan Konseling Islami (BKI) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN-SU) Medan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari skripsi ini masih memiliki kekurangan dan kelemahan di point-point tertentu. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai jika tanpa bimbingan dan bantuan dari dosen pembimbing, keluarga dan teman-teman seperjuangan.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang membimbing, membantu dan memotivasi dalam hal penyusunan dan penulisan skripsi ini terutama kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Saidurrahman, M.Ag selaku Rektor UIN Sumatera Utara yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Amiruddin Siahhan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan, dan seluruh Wakil Dekan I, II DAN III beserta Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang banyak membekali ilmu pengetahuan bagi penulis yang menuntut ilmu di lembaga ini dan memberi pelayanan di bidang pendidikan.
3. Bunda Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang banyak membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Abdul Azis Rusman, Lc, Msi, Ph.D selaku Dosen Pembimbing Skripsi I, yang juga banyak membimbing penulis dalam penulisan skripsi, memberikan masukan, perbaikan-perbaikan, serta motivasi yang terus mendorong penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Indayana Febriani Tanjung, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi II, yang juga banyak membimbing penulis dalam penulisan skripsi, memberikan masukan, perbaikan-perbaikan, serta motivasi yang terus mendorong penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada seluruh Staf Prodi Bimbingan Konseling Islam yang selaku memberikan informasi dan kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan persyaratan administrasi perkuliahan sampai selesai, dan para Dosen-dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN

Sumatera Utara Medan yang telah memberikan ilmunya serta mendidik penulis.

7. Bapak Kepala SMP Muhammadiyah 57 Medan, Wakil Kepala Madrasah, Sekretaris, Tata Usaha dan Kepala seluruh Dewan Guru terkhusus Guru Bimbingan Konseling dan Siswa-siswi SMP Muhammadiyah 57 Medan yang telah bersusah payah meluangkan waktunya dalam memberikan informasi yang penulis harapkan. Allahlah yang tepat membalas jasa mereka dan semoga mereka senantiasa diberikan kemudahan oleh Allah SWT.
8. Kedua orang tua, Bapak Jumianto dan Ibu Lisa, Adik Ruri Cendra Kasih, Farhan Samudra dan adik Ghali Al-Bukhari, serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, baik materi dan do'a yang selalu dipanjatkan untuk kemudahan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Kakek, Bude Ani, Pakde Adi, Ibu Imay, Om Rahman, Ibu Iin dan kepada semua bude dan Om ku terima kasih telah selalu memberikan dan dukungan kepada penulis.
10. Teman-teman seperjuangan mahasiswa/I stambuk 2016 dan para sahabatku pejuang toga: Dina Purnama, Addhiena Tifarany, Asmidar Lina, Fatimah, Supiah, Dwi Kasih, Fitria Umami, Rasimah, Dini Khoiriyah Batu Bara, Masitoh, Ivo Pratiwi, Mifta Fadilla Lubis, serta Sahabat Spesialku: Tika Mirani, terima kasih saya ucapkan kepada kalian karena selama ini telah memberikan motivasi dan nasihat yang bermanfaat bagi penulis.

11. Kepada teman SMA Uswatun, Nurul, Endha, Indha, dan Sekar terima atas bantuan kalian yang telah membantu sehingga terselesaikan kannya skripsi ini.
12. Terimakasih kepada teman-teman dari tingkat SD, SMP, dan SMA yang telah mendo'akan saya sehingga saya mendapat dukungan dari kalian.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan dari pihak-pihak yang membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari, bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan banyak kekurangan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri serta pembaca umumnya. Aamiin Yaa Robbal'Alamiin
Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Penulis,

AYU WANDIRA
NIM:0303163175

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kerangka Teoritis.....	8
1. Kecemasan Sosial (<i>Social anxiety</i>)	8
a. Pengertian Kecemasan Sosial	8
b. Faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial.....	13
c. Macam-macam kecemasan sosial	15
d. Gejala kecemasan sosial.....	16
e. Aspek-aspek kecemasan sosial	18
2. Konseling Kelompok	19
a. Pengertian Konseling Kelompok	20
b. Faktor-faktor Konseling Kelompok	22
c. Fungsi Layanan Konseling Kelompok.....	24
d. Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok.....	25
e. Struktur Konseling Kelompok	26
f. Tahap-tahap pelaksanaan Konseling Kelompok.....	28
g. Konselor dalam Konseling Kelompok	30

h. Konseli dalam Konseling Kelompok	32
3. <i>Cinema Therapy</i>	33
a. <i>Cinema Therapy</i> dalam Bimbingan Konseling	34
b. Pengertian <i>Cinema Therapy</i>	35
c. Tahapan Pelaksanaan <i>Cinema Therapy</i>	37
d. Tahapan Kegiatan <i>Cinema Therapy</i>	38
e. Konsep Dasar atau Cara Kerja <i>Cinema Therapy</i>	40
f. Langkah-langkah dalam melakukan <i>Cinematherapy</i>	43
g. Jenis-jenis Film Untuk <i>Cinematherapy</i>	44
h. Tujuan dan Manfaat <i>Cinematherapy</i>	46
B. Kerangka Berfikir	48
C. Penelitian Relevan	48
D. Hipotesis Penelitian	52
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	54
A. Pendekatan dan Desain Penelitian	54
B. Variabel Penelitian	57
C. Tempat dan Waktu Penelitian	59
D. Populasi dan Sampel	60
E. Teknik pengumpulan data	61
F. Instrumen pengumpulan data	62
G. Uji Instrumen	64
H. Teknik analisis data	65
BAB IV TEMUAN Dan PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	69
A. Hasil Penelitian	69
1. Deskripsi Data pre-test dan post-test	69
2. Hasil tanggapan menonton film	72
3. Respon Layanan Konseling Kelompok	73
B. Pembahasan Hasil Analisis	76
BAB V PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	85

Daftar Pustaka.....	86
Lampiran	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pemberian skor angket	67
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Sosial	68
Tabel 3. Validitas dan Reabilitas skala SAS-A.....	70
Tabel 4. Pengkategorian skor	73
Tabel 5. Pengkategorian aspek SAD-New	73
Tabel 6. Pengkategorian skor aspek SAD-G.....	73
Tabel 7. Hasil pre-test kecemasan sosial kelompok eksperimen	74
Tabel 8. Hasil Post-test kecemasan sosial kelompok eksperimen	76
Tabel 9. Hasil pre-test kecemasan sosial kelompok kontrol	76
Tabel 10. Hasil pre-test kecemasan sosial kelompok kontrol	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Konsep dasar cara kerja <i>Cinematheapy</i>	44
Gambar 2. Proses <i>Group Cinema Therapy</i>	46
Gambar 3. Rancangan Nonequivalent Control group design.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Sosial (SAS-A).....	90
Lampiran 2. Skala kecemasan sosial (SAS-A)	91
Lampiran 3. uji validitas dan reliabilitas skala kecemasan sosial.....	94
Lampiran 4. Tabulasi hasil pre-test dan post-test.....	98
Lampiran 5. Hasil analisis spss dengan wilcoxon.....	104
Lampiran 6. Prosedur pelaksanaan konseling kelompok.....	106
Lampiran 7. Rpl Konseling Kelompok Pertemuan 1	110
Lampiran 8. Materi Konseling Kelompok Pertemuan 1	113
Lampiran 9. Rpl Konseling Kelompok Pertemuan 2.....	116
Lampiran 10. Materi konseling kelompok pertemuan 2	118
Lampiran 11. Rpl Konseling Kelompok Pertemuan 3	121
Lampiran 12. Materi konseling kelompok pertemuan 3	123
Lampiran 13. Rpl Konseling Kelompok Pertemuan 4.....	126
Lampiran 14. Materi konseling kelompok pertemuan 4	128
Lampiran 15. Tanggapan menonton film.....	131
Lampiran 16. Respon Layanan Konseling Kelompok	134
Lampiran 17. Dokumentasi.....	138
Lampiran 18 surat izin riset.....	142
Lampiran 19. Surat keterangan telah melakukan penelitian	143

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, istilah kecemasan mungkin sudah tidak asing lagi. Walaupun demikian masih banyak orang yang kesulitan dalam memberikan pengertian yang jelas dan tepat antara kecemasan dan ketakutan. Orang-orang selalu mengatakan ketika ia cemas maka ia sedang ketakutan begitu sebaliknya.

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang selalu dialami setiap orang. Banyak orang merasa cemas atau gugup ketika menghadapi masalah di lingkungan baru (sekolah, tempat kerja, dll), saat mengikuti test, dan saat berbicara di depan umum. Kecemasan Sosial ialah individu yang mengalami keadaan (*anxiety*) biasa di tandai dengan tidak nyaman secara emosional, adanya rasa takut dan khawatir pada keadaan sosial tertentu. Kecemasan sosial adalah salah satu yang paling sering didiagnosis gangguan pada remaja. Biasanya individu yang mengalami kecemasan sosial ketika individu memasuki situasi atau kondisi baru. Kecemasan Sosial biasanya terjadi pada awal remaja usia 10-13 tahun. Hal ini dijelaskan dalam (*The Diagnostic and Stastical Manual of Mental Disorders*) DSM-IV sebagai ketakutan ditandai dan terus-menerus dari satu atau lebih sosial dan situasi kinerja di mana malu mungkin terjadi.

Kecemasan sosial adalah rasa takut akan pengamatan orang lain dan penilaian mereka. Rasa takut bahwa, entah bagaimana kita tak bisa memenuhi

harapan mereka dan akan di kritik. Philip Zimbardo, seorang psikolog terkemuka, telah meneliti rasa malu selama lebih 25 tahun. Dia melaporkan bahwa pada tahun 1957 40% mahasiswa perguruan tinggi Amerika Serikat menganggap diri mereka pemalu. Mereka mengalami kecemasan sosial rasa takut dipermalukan dan cemas terhadap kemungkinan kritik dan konflik.¹

Kecemasan sosial biasa terjadi pada usia 9-17 tahun mencapai 10%-20%. Pada tahun 2013, sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia sebanyak 15,8% individu mengalami kecemasan sosial. Penelitian lain juga melaporkan bahwa kecemasan sosial terjadi pada 1500 pelajar.² Kecemasan Sosial yang mereka alami berupa mengalami malu, takut akan kritik, takut mendapat evaluasi buruk, dan berkeringat saat dalam situasi publik.

Penelitian yang dilakukan oleh Suryaningrum tentang gangguan kecemasan sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang sebanyak 22,20% mengalami kecemasan sosial dan 20,85% di indikasi mengalami kecemasan sosial.

Kecemasan sosial menduduki peringkat ketiga setelah penyalahgunaan zat dan depresi. Hasil studi terhadap 8000 subjek mengidentifikasi bahwa 25 % dilaporkan mengalami kecemasan sosial.³

Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas peneliti melihat bahwa cukup untuk dilakukannya penelitian ini, sebab berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di sekolah SMP Muhammadiyah 57 Medan, kecemasan

¹Sheenah Hakim, (2005), *Strategi untuk meningkatkan rasa percaya diri*, Jakarta : Gramedia pustaka utama, hal. 257-258

²Fitria Rachmawati, (2015), *Peran Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja*, Jurnal Psikologi Tabula rasa, Vol. 10 No. 1, hal. 31

³Adib Asrori, (2017), *Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial*, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol. 03 No. 01,hal. 90

sosial dapat ditemukan di setiap kelas, hal ini dijelaskan lagi oleh guru BK bahwa masih ada siswa yang malu jika bertemu dengan orang banyak, sulit untuk beradaptasi, kurang bisa mengekspresikan pendapat mereka, malu berbicara atau presentasi di depan kelas, sulit untuk melakukan diskusi di kelas, selalu gelisah dan gugup saat presentasi di depan kelas, dan kurang percaya diri, keringat dingin, dan merasa tidak nyaman, selalu merasa khawatir ketika dipanggil guru apalagi dipanggil guru BK.⁴

Berdasarkan masalah kecemasan sosial yang dialami peserta Didik, guru BK sangat berperan penting untuk membantu peserta Didik dalam mengembangkan potensi diri mereka dan mengaktualisasikan diri mereka. Dalam hal ini untuk membantu peserta Didik guru BK bisa memberikan layanan BK yang sesuai dengan permasalahan peserta Didik. Salah satunya dengan layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok ialah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok. Di sana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.⁵

Agar layanan konseling kelompok menjadi menarik, tidak membosankan, peneliti menggunakan teknik *CinemaTherapy*. Ada beberapa alasan peneliti

⁴Wawancara dengan guru BK SMP Muhammadiyah 57 Medan Ibu Nita, 15 Januari 2020

⁵ Prayitno dan Erman Amti, (2013), *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Rineka Cipta, hal. 311

memilih untuk menggunakan teknik *Cinema Therapy*, karena teknik ini merupakan teknik modern yang menunjukkan pesatnya perkembangan teknologi pada abad 21 dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. BK di sekolah mengalami kemajuan dan meninggalkan pola-pola tradisional ke arah pola modern. Konselor atau guru BK perlu mengatasi dan menjawab tantangan zaman dengan kreativitas dan bisa menguasai berbagai teknik konseling sehingga bisa memberikan bantuan secara tepat bagi permasalahan individu.

Cinematherapy atau media film adalah proses menggunakan film dalam terapi sebagai metafora untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien. Tujuan *cinematherapy* sebagai potensi saran untuk membuka diskusi dalam terapi. Film dapat menunjukkan kehidupan biasa dan membiarkan klien menemukan panduan kerja. Selain itu, *cinematherapy* adalah teknik terapi kreatif menggunakan film untuk mengatasi masalah klien.

Dalam percobaan klasik bandura dengan boneka Bobo menunjukkan bagaimana imitasi film sangat kuat mengubah perilaku. 80 % anak-anak yang menyaksikan video yang modelnya (tokoh) agresif akan memukul boneka, kemudian meniru perilaku agresif itu. Delapan bulan kemudian, empat puluh persen dari anak-anak yang sama mereproduksi perilaku kekerasan yang diamati dalam percobaan ini.⁶

Penelitian yang dilakukan Sorina Daniela Dumtrache tahun 2014 dengan judul *the Effect of A Cinema Therapy Group on dimishing anxiety in young people* penelitian ini menyatakan bahwa dengan menggunakan teknik

⁶ Dede Rahmat Hidayat, 2018, *Konseling di Sekolah : Pendekatan-pendekatan Kontemporer*, Jakarta : Prendamedia Group, hal. 68

Cinematherapy dapat mengurangi kecemasan pada anak muda. Alasan lain peneliti menggunakan teknik *Cinema Therapy* karena menurut survei yang dilakukan oleh BKKBN bekerja sama dengan lembaga Demografi Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia menunjukkan bahwa 87,5% remaja menyukai film.

Berdasarkan latar belakang dan fakta-fakta yang telah dipaparkan diatas, bahwa adanya keterkaitan antara konseling kelompok dengan Teknik *CinemaTherapy*, maka dari itu peneliti tertarik mengangkat judul penelitian tentang “ **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cinema Therapy* Untuk Mereduksi *Social anxiety* siswa**”.

B. Identifikasi Masalah

Dengan melihat latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa yang malu ketika bertemu banyak orang
2. Malu untuk berbicara di depan umum atau di depan kelas
3. Sulit untuk beradaptasi dan khawatir pendapat orang tentang dirinya
4. Gelisah dan gugup saat presentasi di depan kelas dan tidak percaya diri.
5. Khawatir pendapat orang akan dirinya

C. Rumusan Masalah

Dengan melihat latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

“Apakah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cinema therapy* terhadap tingkat Kecemasan sosial siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan ?”

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui :

“Untuk Mengetahui apakah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cinema therapy* terhadap tingkat Kecemasan sosial siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan.”

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari hasil pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat secara Teoretis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan pengenalan baru mengenai teknik *Cinema Therapy* untuk mereduksi *social anxiety* siswa
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru mengenai cara-cara untuk mereduksi *social anxiety* siswa
 - c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai masukan bagi pihak yang terkait dalam penelitian.
2. Manfaat Secara Praktis
 - a. Bagi Konselor sekolah

- 1) Sebagai bahan referensi guru BK dalam melaksanakan *Cinematotherapy*
 - 2) Dapat memberikan masukan yang berarti bagi Konselor mengenai perlunya memberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik yang tepat
 - 3) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif baru bagi guru BK di sekolah untuk mereduksi *social anxiety* siswa
- b. Bagi siswa
- 1) Siswa tahu bagaimana mana caranya untuk mereduksi *social anxiety* yang mereka alami
 - 2) Bisa menggunakan *Cinema Therapy* dirumah Untuk refleksi dan mengurangi kecemasan
- c. Bagi peneliti lain
- Adanya penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti pada bidang yang sama.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teoritis

1. Kecemasan Sosial (*social anxiety*)

a. Pengertian Kecemasan Sosial

Dalam kamus psikologi, *anxiety* (keemasan,kegelihasan) :1. Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut,2. Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan, 3. Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap, 4. Satu dorongan sekunder mencakup reaksi penghindaran yang dipelajari. Pada peristiwa adanya perangsang bersyarat (respon terkondisionir), biasanya pada peristiwa kejutan atau syok, subjek binatang yang bersangkutan memperlihatkan tingkah laku yang membuktikan adanya kecemasan, termasuk antara lain terkencing-kencing, terberak-berak, usaha kabur melarikan diri, menjauhi aparat dll.⁷

Sedangkan *social* (sosial) : menyinggung relasi di antara dua atau lebih individu. Istilah ini mencakup banyak pengertian, dan digunakan untuk mencirikan sebarang fungsi, kebiasaan, karakteristik, ciri, dan seterusnya diperoleh dalam satu konteks sosial.⁸

Kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan

⁷ Kartini Kartono, (2006), *Kamus Psikologi*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, hal. 32

⁸*Ibid.*, hal. 469

performa diri dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan, dan dihina.⁹

Menurut *American psychiatri Association*(APA) kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah situasi sosial yang terkait berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenal atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya dipermalukan atau dihina.

Kecemasan adalah sebuah perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan, tidak jelas, dan bersifat menyebar. Gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai), hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat, dan juga berkeringat), dan harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam. Diperkirakan 40 juta orang dewasa Amerika diatas 18 tahun, atau sekita 18,1 persen orang dari kelompok ini, didiagnosis memiliki gangguan kecemasan dalam setiap tahunnya.¹⁰

Kecemasan merupakan salah satu aspek psikologis yang sering dialami oleh peserta didik. Timbulnya perasaan cemas disebabkan oleh pikiran irasional dan pengalaman negatif masa lalu peserta didik. Gejala kecemasan dapat diamati dari aspek kognitif, sulit berkonsentrasi, pikiran membingungkan, pikiran yang mengganggu

⁹La Greca, A. M, Lopez, N, (1998), *Social Anxiety Among Adolescent : Linkages with peer relation and friendships, Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (2), hal. 83

¹⁰Laura A. King, (2010), *Psikologi Umum*, Jakarta : Salemba humanika, hal. 301

selalu muncul berulang-ulang. Aspek afektif. Takut, khawatir, gelisah, adapun aspek motorik meliputi, gemetar, pusing, telapak tangan berkeringat.¹¹

Kecemasan adalah emosi manusia yang umum terjadi setiap orang mengalaminya. Banyak orang merasa cemas atau gugup ketika menghadapi masalah di tempat kerja, menjelang ujian, atau saat membuat sebuah keputusan penting. Tetapi, gangguan kecemasan yang dimaksudkan pada bagian ini berbeda. Gangguan kecemasan ini dapat menyebabkan penderitaan sehingga mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani hidup secara normal.¹²

Dalam Al-Qur'an cemas atau kecemasan disebutkan dengan *Al-khauf* sedang takut atau ketakutan disebut dengan istilah *Khasyyah*. Salah satu ayat Al-Qur'an menerangkan bahwa rasa cemas atau kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup manusia. Allah menjadikan kecemasan itu sebagai bagian dari ujian terhadap manusia terutama untuk melihat sejauh mana kesabaran manusia dalam menghadapinya. Firman Allah SWT :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ

وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

¹¹ Nur hidayah dan Adi Atmoko, (2014), *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan : terapannya di kelas*, Malang : Penerbit Gunung Samudera, hal. 92

¹² Neil Aldrin, (2014), *healingtalks keajaiban kata-kata with cbt (cognitivebehaviortherapy)*, Bandung : Puspa Swara, hal.

Artinya : *Sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan (kecemasan), kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (Q.S. Al-Baqarah :155)*

Karena kecemasan merupakan cobaan, maka dengan usaha yang sungguh-sungguh manusia akan bisa mengatasi kecemasan itu seberat apapun menyimpannya, dalam beberapa ayat Al-Qur'an diterangkan bahwa kecemasan itu bisa diatasi dengan mengikuti petunjuk-petunjuk Allah sendiri, Firman Allah :

قُلْنَا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۖ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ

هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٨﴾

Artinya : *Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) bersedih hati (Q.S. Al-Baqarah : 38)*

Rasa cemas akan muncul pada orang-orang yang pribadinya tidak eksis atau banyak melakukan, tetapi sebaliknya rasa cemas itu akan hilang bagi orang-orang yang pribadinya eksis. Pribadi yang eksis antara lain adalah : pribadi yang memperkuat keimanan, memlerbanyak amal saleh, konsisten dalam melakukan shalat, dan

membayar zakat bila ada kemampuan, serta selalu dzikir (ingat) kepada Allah dalam situasi apapun. Firman Allah SWT :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ

Artinya : *Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram* (Q.S. Ar-Ra'd : 28)

Berdasar uraian di atas dapat dipahami bahwa karena kecemasan merupakan kondisi hidup manusia, maka kita hendaknya tidak menghadapi kecemasan itu sebagai sesuatu yang menakutkan, tetapi dengan usaha sadar kita mengatasi kecemasan itu terutama kecemasan neurotik dengan mengikuti petunjuk-petunjuk Allah, sehingga kecemasan tidak menyebabkan timbulnya perilaku maladaptif.

Dapat dikatakan bahwa nilai kecemasan yang diterangkan dalam ayat-ayat Alquran adalah sama dengan nilai kecemasan dalam konsep konseling. Hanya saja ayat al-qur'an tidak secara rinci menguraikan jenis-jenis kecemasan ini, selain ia merupakan bagian ujian yang ada pada manusia juga menerangkan siapa orang yang menderita dengan kecemasan ini juga siapa saja yang bisa terbebas dari kecemasan ini titik pendekatan konseling di samping menerangkan bagaimana

terjadinya kecemasan, orang yang menderita kecemasan, bagaimana bisa terbebas dari kecemasan, serta jenis-jenis kecemasan itu sendiri.¹³

Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Kecemasan sendiri merupakan suatu respon yang beragam terhadap situasi-situasi yang mengancam, yang pada umumnya terwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis, dan suatu pengalaman subjektif dari ketegangan atau kegugupan (*nervousness*).¹⁴

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah sebuah perasaan takut, khawatir dan gelisah yang dialami individu dalam situasi sosial tertentu atau berada di lingkungan baru yang memerlukan adanya penyesuaian diri. Khawatir akan pendapat orang lain tentang dirinya takut dikritik dan dihina.

b. Faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial

Menurut Durand ada tiga faktor yang dapat menyebabkan kecemasan sosial yaitu :

1. Seorang dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial. Eksistensi kerentanan

¹³ Abdul Hayat, (2017), *Konseling Qur'ani (Jilid 1)*, Yogyakarta : Pustaka Pesantren, hal. 67-70

¹⁴ Tri Dayakisni & Hudaniah, (2009), *Psikologi sosial*, Malang: UMM Press, hal. 142

psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, mungkin tidak dapat dikontrol dan dengan demikian akan mempertinggi kerentanan individu. Dalam kondisi stres, kecemasan dan perhatian yang difokuskan pada diri sendiri dapat meningkat sampai ke titik yang mengganggu kinerja, bahkan disertai oleh adanya alarm (serangan panik).

2. Dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tidak terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan (dikondisikan) dengan stimulus-stimulus sosial. Individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami alarm (serangan panik) lain (yang dipelajari) ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip.
3. Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial riil yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit di masa kanak-kanak. Masa remaja awal biasanya antara umur 12 sampai 15 tahun adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan brutal dari teman-teman sebayanya yang berusaha menanamkan dominasi mereka. Pengalaman ini dapat

menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di dalam situasi-situasi sosial di masa mendatang.¹⁵

Jadi, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab kecemasan sosial yang dialami individual bisa terjadi karena pewarisan gen, ketika sedang stress atau tertekan, dan pernah mengalami trauma masa kecil.

c. Macam-macam kecemasan Sosial

Freud membedakan kecemasan dalam tiga hal, yaitu:

1. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik adalah perasaan takut terhadap bahaya nyata yang ada di dunia luar. Kecemasan realistik ini menjadi asal muasal timbulnya kecemasan neurotik dan kecemasan moral.

2. Kecemasan neurotik

Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang akan diterima oleh seseorang dan hukuman tersebut berasal dari orang tua, bahkan penguasa. Kecemasan ini bisa timbul karena orang tersebut pernah melakukan kesalahan yang sama waktu masih anak-anak dan mendapat hukuman (realistik) sesuai dengan situasi yang dicemaskannya.

3. Kecemasan moral

Kecemasan moral timbul ketika seseorang melanggar standar nilai orang tua atau orang dewasa lain. Kecemasan moral dan

¹⁵ Mark Durand, (2006), *Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hal. 107

kecemasan neurotik hampir serupa, namun memiliki perbedaan prinsip terhadap tingkat kontrol ego.

Lazarus membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua yaitu :

1. *State anxiety*

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang bersifat subjektif.

2. *Trait anxiety*

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi titik ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan individu atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu dan berhubungan dengan kepribadian.¹⁶

Jadi, dapat disimpulkan bahwa, macam-macam kecemasan itu ada yaitu *state anxiety* dimana individu mengalami kecemasan ketika menjalani situasi tertentu, dan yang kedua *trait anxiety* yaitu kecemasan berhubungan dengan kepribadian seseorang.

d. Gejala Kecemasan Sosial

Ada berbagai gangguan dengan kecemasan sebagai gejala utamanya rasa khawatir yang berlebihan dapat menumbuhkan gejala

¹⁶ Nur Hidayah dan Adi Atmoko, *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan : terapannya di kelas*, hal. 88

gejala kecemasan yang dapat mempengaruhi hidup kita. Sekitar 1 dari 20 orang memiliki gangguan kecemasan pada suatu waktu.

Pada saat cemas, kita merasa takut dan tegang titik selain itu, kita juga dapat mengalami satu atau lebih gejala fisik yang tidak menyenangkan, seperti denyut jantung yang cepat, jantung berdebar-debar, tubuh terasa sakit, gemetar, berkeringat, mulut kering, nyeri dada, sakit kepala, dan nafas cepat titik gejala fisik ini sebagian disebabkan oleh otak yang mengirimkan banyak pesan ke berbagai bagian tubuh titik pesan saraf ini cenderung membuat jantung, paru-paru, dan bagian tubuh lain bekerja ekstra titik selain itu, kita juga melepaskan hormon stres ke dalam aliran darah titik ini juga dapat berdampak pada jantung, otot, dan bagian tubuh lain sehingga menimbulkan gejala-gejala kurang menyenangkan itu.¹⁷

Gangguan kecemasan sosial mempengaruhi emosi dan perilaku. Hal ini juga dapat menyebabkan gejala fisik yang signifikan. Tanda-tanda dan gejala emosi dan perilaku kecemasan sosial, Jiwo menjelaskan beberapa gangguan kecemasan sosial termasuk:

1. Takut secara berlebihan ketika berinteraksi dengan orang asing
2. Takut situasi di mana Anda dapat dinilai
3. Khawatir memalukan atau memalukan diri sendiri
4. Ketakutan bahwa orang lain akan melihat bahwa Anda terlihat

cemas

¹⁷ Neil Aldrin, *Healing talks keajaiban kata-kata with cbt (cognitivebehaviortherapy)*, hal. 121-122

5. Kecemasan yang mengganggu rutinitas harian Anda, pekerjaan, sekolah atau kegiatan lain
6. Menghindari melakukan sesuatu atau berbicara dengan orang karena takut malu
7. Menghindari situasi di mana Anda mungkin menjadi pusat perhatian
8. Kesulitan membuat kontak mata
9. Kesulitan berbicara¹⁸

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ketika individu mengalami kecemasan sosial memiliki beberapa gejala, secara umum seperti berkeringat, tangan dingin, jantung berdegup kencang, bibir kering, Selain itu individu yang mengalami kecemasan sosial juga takut untuk berinteraksi dimana menjadi kemungkinan menjadi pusat perhatian.

e. Aspek-aspek Kecemasan Sosial

La Greca dan Lopez mengemukakan ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu :

1. Ketakutan akan evaluasi negatif.
2. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru.
3. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.¹⁹

¹⁸ Jiwo J, (2012), *Social Anxiety Disorder (Social fobia)*, pp 1-12

¹⁹ Solihat, I.S. (2011). *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, hal. 37

Dalam bukunya *Principles of Psychotherapy : an Experimental Approach*, Maher menyebut ada tiga aspek-aspek kecemasan sosial :

1. Emosional, orang tersebut mempunyai kekuatan yang amat sangat dan secara sadar.
2. Kognitif, ketakutan meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan.
3. Psikologis, tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik bertindak itu dikehendaki atau tidak. Pergerakan tersebut merupakan hasil kerja dari sistem saraf Otonom yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh.²⁰

Walaupun aspek emosional, kognitif dan psikologis dari kecemasan saling berkaitan, ketiga aspek ini tidaklah sekuat sebagaimana yang diharapkan. Orang yang mengalami kecemasan sosial kadang-kadang berkaitan dengan perilaku yang dapat diamati, tetapi tidak mesti hubungan diantara *subjective anxiety* dan perilaku sesuai. Karena itulah, instrumen yang disusun para ahli untuk mengungkap kecemasan sosial bervariasi, beberapa alat ukur mungkin hanya mengungkap komponen emosional dan kognitif saja, sementara yang lain mengungkap semua baik komponen emosional, kognitif dan psikologis.

²⁰ Alex Sobur, (2013), *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*, Bandung : Pustaka Setia, hal. 346

2. Konseling Kelompok

Konseling adalah sebuah profesi yang sifatnya membantu (*helping Profession*). Sebagai sebuah *helping profession*, konseling dilakukan dengan berbagai prosedur, salah satunya adalah melalui prosedur konseling kelompok. Menurut Ward prosedur kelompok dalam konseling telah lama dipertimbangkan dan digunakan oleh konselor sebagai metode yang dipandang lebih bijaksana dalam membantu konseli. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kelompok untuk berbagai fungsi pendidikan dan konseling memberitakan keuntungan yang bermanfaat. Program konseling kelompok dapat memberikan individu berbagai macam pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar berfungsi secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stress dan kecemasan, dan menemukan kepuasan dalam bekerja dan hidup bersama orang lain.²¹

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta Didik (klien) memperoleh kesempatan

²¹ M. Edi Kurnanto, (2014), *Konseling kelompok*, Bandung : Alfabeta, hal. 2

untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.²²

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.²³

Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua dinamika kelompok dibawah bimbingan pemimpin kelompok (pembimbing atau konselor).

Dinamika dalam konseling kelompok harus dapat dikembangkan secara baik sehingga mendukung pencapaian tujuan layanan secara efektif. Secara khusus oleh karena fokus layanan konseling kelompok

²² Tarmizi,(2018), *Bimbingan Konseling Islami*, Medan : Perdana Publishing, hal. 93

²³ *Ibid.*, hal. 7-8

adalah masalah pribadi individu peserta layanan maka layanan konseling kelompok yang intensif.²⁴

Konseling kelompok merupakan yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karir). Seperti dalam konseling perorangan, setiap anggota kelompok dapat menampilkan masalah yang dirasakannya. Masalah-masalah tersebut dilayani melalui pembahasan yang intensif oleh seluruh anggota kelompok, masalah demi masalah satu persatu tanpa kecuali sehingga semua masalah terbicarakan.²⁵

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok ialah layanan BK yang diberikan secara kelompok untuk membantu individu menyelesaikan masalah pribadi mereka secara kelompok.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Konseling Kelompok

Untuk mencapai tujuan dalam konseling kelompok, maka konselor perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan proses konseling. Faktor-faktor tersebut antara lain

²⁴ Tohirin, (2013), *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah(Berbasis Integrasi)*, Jakarta : Raja Grafindo, hal. 171-172

²⁵ Dewa ketut Sukardi & Desak P.E. Nila Kusmawati, (2008), *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta : Rineka Cipta, hal. 79

1. Membina Harapan

Harapan akan menimbulkan perasaan optimis pada diri klien untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Melalui harapan, klien akan belajar memahami dan mengembangkan kemampuan atau potensi yang dimilikinya. Adanya keterlibatan dalam kelompok juga akan menguatkan semangat klien untuk saling membantu mewujudkan tujuan bersama yang ingin dicapai.

2. Universalitas

Universalitas akan mengurangi tingkat kecemasan klien karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah titik teman-teman satu kelompoknya juga memiliki masalah walaupun dalam dimensi yang berbeda. Untuk itulah memberikan pemahaman pada klien bahwa permasalahan adalah hal yang wajar dalam kehidupan sangat diperlukan agar klien tertantang untuk mengatasi masalahnya.

3. Pemberian Informasi

Informasi dapat diperoleh melalui pimpinan kelompok atau konselor maupun dari anggota kelompok lain. Informasi ini meliputi pengalaman dari anggota kelompok, pemecahan masalah yang ditawarkan oleh konselor atau anggota kelompok dan hal yang bermakna bagi kehidupan klien.

4. Altruisme

Altruisme mengacu kepada proses memberi dan menerima. Klien yang merasa bahwa kelompoknya telah memberikan banyak masukan

dan kebaikan pada dirinya selama menjalani proses konseling, akan melakukan hal yang sama terhadap anggota kelompoknya. Hal ini akan mendorong terjadinya umpan balik antar anggota.²⁶

Dengan mengetahui faktor kuratif yang telah dijelaskan di atas maka konselor dapat menyelaraskan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok. Karena keduanya adalah aspek yang berkesinambungan dan saling mendukung keberhasilan proses konseling.²⁷

Berdasarkan faktor-faktor diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam proses konseling kelompok bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor yang bisa mempengaruhi jalannya konseling kelompok.

c. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok mempunyai dua fungsi yaitu, fungsi kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu serta fungsi layanan preventif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. Juntika nurihnan mengatakan bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan titik konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di

²⁶ Namira Lumongga Lubis, (2011), *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta : Kencana, hal. 207-208

²⁷ Namora Lumongga Lubis & Hasnida, (2016), *Konseling Kelompok*, Jakarta : Kencana, hal. 58-59

masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.

Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya. ini artinya, bahwa penyembuhan yang dimaksud disini adalah penyembuhan bukan persepsi pada individu yang sakit, karena pada prinsipnya objek konseling adalah individu yang normal bukan individu yang sakit secara psikologis.²⁸

Layanan konseling kelompok memungkinkan peserta Didik memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.²⁹

Jadi, dapat disimpulkan konseling kelompok mempunyai 2 fungsi yaitu fungsi kuratif, sebagai layanan yang diberikan dan diarahkan kepada individu untuk mengatasi permasalahan individu. Fungsi preventif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah permasalahan individu.

d. Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok dimaksudkan agar para anggota kelompok atau siswa memperoleh kesempatan dalam pembahasan dan

²⁸ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, hal. 9

²⁹ Lahmuddin Lubis, (2011), *Landasan Formal Bimbingan Konseling Indonesia*, Bandung : Citapustaka Media Perintis, hal. 59

pengentasan masalah yang dialaminya dengan melalui dinamika kelompok. Anggota kelompok secara bersama-sama memperoleh informasi atau bahan dari narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik secara individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan anggota masyarakat.³⁰

Tujuan konseling kelompok meliputi :

1. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
2. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
3. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
4. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.³¹

Sedangkan manfaat konseling kelompok dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Praktis, sesama anggota dapat saling belajar
- b. Anggota akan saling belajar tentang perilaku baru
- c. Anggota saling belajar untuk mengekspresikan perasaan dan meningkatkan rasa percaya diri
- d. anggota akan saling menerima, menolong dan berempati sehingga akan menumbuhkan perasaan untuk diterima dan dimengerti

³⁰ Abu Bakar M. Luddin, (2012), *Konseling Individual Dan Kelompok (Aplikasi dalam Praktek Konseling)*, Bandung : Citapustaka Media Perintis, hal. 80

³¹ Dewa Ketut Sukardi, (2008), *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta : Rineka Cipta, hal. 68

- e. efisiensi waktu dan tenaga dimana konselor dapat menangani lebih banyak konseling dalam satu sesi konseling dibandingkan pada konseling individual.
- f. anggota dapat *melakukan brain storming* bersama-sama yang menghasilkan kuantitas dan kualitas ide yang lebih dibandingkan apabila dilakukan seorang diri.³²

Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki banyak tujuan dan Manfaat yang secara umum memiliki tujuan dan Manfaat bagi peserta didik untuk bisa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan permasalahan dialami dan mendapatkan solusi.

e. Struktur Konseling Kelompok

Untuk melaksanakan konseling kelompok, konselor harus memperhatikan struktur yang tepat dan sesuai dengan klien.

1. Anggota Kelompok

jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang klien karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari 4 orang dinamika kelompok menjadi kurang hidup, sebaliknya bila anggota kelompok lebih dari 12 orang maka konselor akan kewalahan mengelola kelompok karena jumlah anggota kelompok terlalu besar.

2. Homogenitas Kelompok

³² Nurul Hartini & Atika Dian Ariana, (2016), *Psikologi Konseling (perkembangan dan penerapan konseling dalam psikologi)* , Surabaya : Airlangga University Press, hal. 73-74

Beberapa konseling kelompok memandang bahwa homogenitas kelompok dilihat berdasarkan jenis klien yang sama, jenis masalah yang sama, kelompok usia yang sama dan lain-lain. Tetapi pada saat yang berbeda seorang konselor dalam konseling kelompok dapat saja menetapkan bahwa homogenitas klien hanya dilihat dari masalah atau gangguan yang dihadapi. Artinya klien yang memiliki masalah yang sama dimasukkan dalam kelompok yang sama meskipun dari segi usia yang jauh berbeda.³³

3. Sifat Kelompok

ada dua macam sifat kelompok dalam konseling kelompok yaitu:

a. Sifat terbuka

dikatakan sebagai sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan.

b. Sifat tertutup

Bersifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk.

4. Pelaksanaan

Penentuan pertemuan waktu yang tepat ditentukan oleh kebijaksanaan yang telah dibuat oleh konselor. Tetapi secara umum, pada konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*shortterm group counseling*) waktu pertemuan berkisar antara 8 sampai 20

³³ Latipun, (2001), *Psikologi Konseling*, Malang : Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, hal. 60-61

pertemuan titik frekuensi pertemuan 1 sampai 3 kali dalam seminggu dengan durasi antara 60 sampai 90 menit per sesi dan batasan waktu yang biasanya ditetapkan pada konseling kelompok pada umumnya dilakukan satu sampai dua kali dalam seminggu.³⁴

f. Tahap-tahap Pelaksanaan konseling Kelompok

Beragam kegiatan hendaknya disandarkan pada perencanaan yang terintegrasi antara yang satu dengan yang lainnya. Perencanaan yang terarah dan terukur merupakan titik tolak dan prasyarat keberhasilan suatu kegiatan tidak terkecuali layanan konseling kelompok. Oleh karena itu, prosedur standar operasional layanan konseling pada setting konseling kelompok penting diketahui dan dioperasikan. Adapun tahap-tahap yang dimaksud diantaranya sebagai berikut :

1. Tahap satu : Pembentukan (*the formationstage*)

Pada tahapan pembentukan diawali dengan pembuatan rencana yang dituangkan dalam bentuk rancangan kerja tertulis, yang memuat tujuan dasar dari kelompok, populasi yang akan dilayani koma alasan yang jelas untuk kelompok yaitu kejelasan apa struktur, cara untuk mewartakan kelompok dan merekrut anggota, penyaringan dan seleksi anggota, ukuran dan durasi kelompok, struktur dan format kelompok apakah tertutup atau terbuka, apakah bertolak pada keinginan atau keterpaksaan, tindak lanjut dan prosedur evaluasi.³⁵

³⁴*Ibid.*, hal. 62

³⁵ Rasimin& Muhammad Hamdi, (2018), *Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta : PT. Bumi Aksara, hal. 171-172

2. Tahap dua : Orientasi dan Eksplorasi

Menemukan sebuah identitas dalam kelompok dan menentukan sejauh mana anggota menjadi anggota kelompok yang aktif merupakan tugas utama pada tahap ini.

3. Tahap tiga : Transisi

Tahap Transisi merupakan tahap ketika terjadinya konflik dalam kelompok. Konflik yang terjadi dalam kelompok tersebut dikarenakan adanya kekhawatiran anggota kelompok dalam memasuki proses konseling.³⁶

4. Tahap Empat : Tahap Kerja

Pada tahap ini, mereka telah menjadi satu kesatuan dalam sebuah kelompok, mereka kurang bergantung pada pemimpin, cenderung mempunyai kebersamaan dan peningkatan Eksplorasi diri, memfokuskan hasil kerja.

5. Tahap lima : tahap akhir

Salah satu keterampilan pemimpin kelompok yang sangat penting, dalam menciptakan sebuah kelompok yang berkembang dan bergerak menuju tahap akhir adalah kemampuan untuk membantu para anggota mentransfer apa yang telah mereka pelajari dalam kelompok dan membawanya ke lingkungan luar Mereka. Setelah itu, anggota menerapkan pelajaran yang didapat dari masing-masing tahapan ke dalam kehidupan sehari-hari.

6. Tahap enam : evaluasi dan tindak lanjut

³⁶*Ibid.*, hal. 181-184

Evaluasi merupakan aspek dasar dari setiap pengalaman kelompok dan dapat membuat keuntungan tersendiri baik bagi para anggota maupun pemimpin. Tahap tindak lanjut pada konseling kelompok penting dilakukan, sebagai upaya untuk memberikan kesempatan kepada para anggota dalam menangani isu-isu yang belum selesai dan dapat menerima dukungan dan dorongan dari kelompok.³⁷

g. Konselor Dalam Konseling Kelompok

Karakteristik Konselor dalam konseling kelompok adalah sama dengan yang terdapat pada konseling individual. Peran konselor ia bertindak sebagai pemimpin kelompok. Sehubungan dengan perannya tersebut Latipun menegaskan bahwa tugas konselor adalah melakukan pemeliharaan, pemrosesan, penyaluran, serta arahan.

Untuk melihat seperti apa peran konselor sebagaimana yang dimaksudkan di atas dijelaskan sebagai berikut :

1. Pemeliharaan (*providing*) : konselor berperan sebagai pihak yang bertanggung jawab untuk tetap menjaga dan memelihara hubungan baik dengan konseli. Konselor harus dapat menumbuhkan dan memelihara suasana konseling yang kondusif oleh karena itu diperlukan keterampilan dan kemampuan konselor dalam memberi dukungan, semangat, perlindungan, kehangatan, penerimaan, ketulusan, dan perhatian.

³⁷*Ibid.*, hal. 187-196

2. Pemrosesan (*processing*) : konselor berperan memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang terdapat dalam proses konseling yang meliputi eksplanasi, klarifikasi, interpretasi dan memberikan kerangka kerja untuk perubahan atau menuangkan gagasan kepada anggota kelompok.
3. Penyaluran (*catalyzing*) : konselor berperan mendorong terbentuknya interaksi positif dengan sesama anggota kelompok melalui pengalaman terstruktur dan pemberian model. Selain hal tersebut, konselor juga harus dapat menyalurkan perasaannya dengan menggali perasaan konseli melalui konfrontasi, menantang konseli.
4. Pengarahan (*directing*) : pengarahan yang dimaksud adalah mengarahkan proses konseling seperti dalam hal membatasi topik, mengarahkan peran anggota kelompok, mengarahkan norma dan tujuan kelompok, pengaturan waktu, langkah-langkah yang diambil, menghentikan proses konseling, menengahi perselisihan anggota, dan menegaskan prosedur.³⁸

h. Konseli Dalam Konseling Kelompok

Konseli dalam konseling kelompok merupakan salah satu komponen yang sangat menentukan keberhasilan tujuan suatu proses konseling. Ada berbagai tipe konseli dalam konseling kelompok. Konselor harus peka menentukan karakteristik konseling seperti

³⁸ Taty Fauzi, (2018), *Pelaksanaan Pelayanan Konseling Kelompok*, Tangerang : Tira Smart, hal. 47-48

apakah yang sesuai disertakan dalam konseling kelompok. Bagaimana menyatukan konseling agar kompak dan dapat memberikan umpan balik yang positif. Konselor juga harus mempertimbangkan kesiapan, kesediaan konseli menjalani konseling kelompok. Tidak semua konseli, efektif ditangani melalui konseling kelompok, dan tidak semua konseling memiliki kemauan untuk bergabung dengan konseli lain.

Berikut gambaran karakteristik konseli yang sesuai dan untuk mengikuti konseling kelompok:

- a. merasa bahwa mereka perlu berbagi sesuatu dengan orang lain di mana mereka dapat membicarakan tentang kebimbangan, nilai hidup, dan masalah yang dihadapi.
- b. Konseli yang memerlukan dukungan dari teman senasib sehingga dapat saling mengerti.
- c. konseli yang membutuhkan pengalaman dari orang lain untuk memahami dan memotivasi diri.

Keikutsertaan seluruh anggota kelompok sangat diperlukan untuk mewujudkan situasi konseling yang saling membangun, mendukung, dan harmonis. Sikap tersebut tercermin dari teori 3M (mendengar, memahami dan merespon dengan aktif). Masing-masing anggota bersedia berbagi pendapat, ide, dapat menganalisis aktif membina keakraban dan menjalin ikatan emosional serta dapat mematuhi etika kelompok, dapat menjaga kerahasiaan, perasaan, dan bersedia membantu anggota kelompok,

membina kelompok dengan tujuan mencapai keberhasilan dalam kegiatan kelompok.³⁹

3. *Cinema Therapy*

Film memiliki pengaruh yang kuat karena dampak sinergis musik, dialog, pencahayaan, sudut kamera, dan efek suara memungkinkan film membuka sensor defensif biasa kita. *Hollywood* menerapkan hasil penemuan kamera dan menciptakan bentuk seni baru di mana penonton seolah-olah terlibat di dalam film. Kamera membawa penonton ke dalam setiap adegan dan penonton merasakan peristiwa dari dalam seolah-olah mereka menjadi karakter dalam film. Film menarik kita melihat pengalaman, di dalam film daripada di kehidupan nyata. Sebagai salah satu ukuran betapa film memiliki kekuatan, pertimbangkan bagaimana beberapa sosiolog, psikolog, politisi dan ulama mengeluh bahwa film dapat merubah cara masyarakat terutama anak-anak, memandang diri dan dunia mereka.⁴⁰

a. *Cinema Therapy* Dalam Bimbingan dan Konseling

Perkembangan globalisasi juga tidak lepas dari pelayanan bimbingan dan konseling yang akan terus dipertanyakan kredibilitasnya dalam pemberian layanan. Dengan berkembangnya wacana dan kebutuhan zaman yang semakin besar tentunya membuat kebutuhan layanan yang semakin kompleks pula dalam upaya

³⁹*Ibid.*, hal. 56-57

⁴⁰ Dede Rahmat Hidayat, 2018, *Konseling di Sekolah Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*, Jakarta : Kencana, hal. 67-68

membantu mengatasi setiap kebutuhan perkembangan dan permasalahan yang dimiliki siswa. Peran teknologi informasi dan komunikasi dan seterusnya lebih dikenal dengan singkatan TIK, sebagai media dalam pemberian layanan tentunya akan dapat memberikan kontribusi yang sangat besar dalam ketercapaian layanan secara optimal.⁴¹ Sasaran pelayanan bimbingan dan konseling ialah murid. Semua pelayanan hendaknya diorganisasikan untuk kebutuhan murid.⁴²

Salah satu perkembangan teknologi dalam bimbingan dan konseling di sekolah adalah *Cinematherapy*. *Cinematherapy* atau terapi film, biasanya dibuat berdasarkan kiasan (metafora) menurut Brigit Wolz, Ph.d., MFT, psikoterapis dan terapis film dari Oakland, Amerika Serikat. Kiasan itu, diantaranya disajikan melalui kata-kata, simbol, karakter tokoh, tema dan konflik, yang di dalam film dilebur menjadi satu berupa cerita. Dengan mengikuti jalan cerita, kita seolah merasa melihat pengalaman dan diri sendiri di layar televisi atau bioskop. Saat melihat diri sendiri itulah biasa kita menempatkan diri sebagai pihak ketiga. Biasanya pula, setelah itu kita bisa memandang suatu permasalahan menjadi lebih objektif. Solusi dapat diperoleh dengan mudah, karena kita telah keluar dari sudut pandang diri sendiri (bersimpati dan berempati).⁴³

⁴¹ Sigit Hariadi dkk, (2019), *Hambatan Cinematherapy Sebagai Layanan Konseling Disekolah*, Jurnal Riset dan Konseptual, Vol. 3 No. 4, hal. 266-267

⁴² Syafaruddin, dkk, (2016), *Administrasi Pendidikan*, Medan : Perdana Publishing, hal. 128

⁴³ Femi Olivia, (2010), *Mengoptimalkan otak supaya awet muda*, Jakarta : Ikapi, hal. 166

Cinema Therapy sebagai intervensi konseling kelompok adalah konseling kelompok yang dilaksanakan dengan menggunakan film-film atau menonton film secara bersama (anggota kelompok), yang bertujuan untuk membangkitkan keinginan atau suatu kesadaran terhadap seseorang dalam rangka mencapai suatu tujuan yang diharapkan.⁴⁴

Film juga bisa menjadi media yang bisa menjangkau pikiran bawah sadar. Dengan menonton film, seseorang mampu merasakan apa yang dialami tokohnya. Ia bisa menangis sedih melihat pengalaman tokohnya, padahal itu hanya akting belaka.

b. Pengertian *Cinema Therapy*

Cinema Therapy telah muncul sebagai intervensi berkhasiat bagi orang dewasa, remaja, dan anak-anak. Dengan melihat dan mendiskusikan film, klien, dan terapis dapat mengakses konten bermakna metaforis untuk proses pekerjaan termasuk di dalamnya belajar. Selanjutnya menurut Suarez *Cinematherapy* adalah proses menggunakan film dalam terapi sebagai metafora untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien. Hesley mengidentifikasi tujuan *Cinema therapy* atau video work sebagai potensi sarana untuk membuka diskusi dalam terapi. Film dapat menunjukkan kehidupan biasa dan membiarkan klien menemukan panduan kerja. Selain itu,

⁴⁴ Insan Suwanto, (2017), *Cinematherapy sebagai Intervensi dalam Konseling Kelompok*, Proceeding Jambore Konselor, Pontianak, hal. 151

film cinematherapy adalah teknik terapi creative dimana psikoterapis terlatih menggunakan film sebagai alat terapi untuk membantu klien.

Film atau sinema disebut juga gambar hidup (*motionpictures*, yaitu serangkaian gambar diam (*still pictures*) yang meluncur secara cepat dan diproyeksikan sehingga menimbulkan kesan hidup dan bergerak. Film merupakan media yang menyajikan pesan audiovisual dan gerak. Oleh karenanya, film memberikan kesan yang impresif bagi pemirsanya.⁴⁵

Cinema therapy adalah bimbingan yang dilaksanakan oleh konselor dengan menggunakan film dalam rangka membantu meningkatkan pertumbuhan dan wawasan client, mengatasi masalah.⁴⁶

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *CinemaTherapy* adalah salah satu teknik yang digunakan guru BK dalam layanan konseling untuk membantu peserta Didik dalam menyelesaikan masalahnya menggunakan film yang sesuai dengan permasalahan individu.

c. Tahapan Pelaksanaan *Cinema Therapy*

Dalam pelaksanaannya, cinema terapi memiliki beberapa tahapan yang harus dilaksanakan titik tahapan tersebut meliputi proses diagnosis dan assessment, proses mengatasi hambatan, mengekspresikan emosi atau perasaan, mengidentifikasi dan

⁴⁵ Pudji Rahmawati, (2014), *Media Bimbingan dan Konseling*, Surabaya :Cahaya Intan, hal. 36

⁴⁶ Dede Rahmat Hidayat, *Konseling di Sekolah Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*, hal. 69

memperkuat kekuatan yang ada di dalam diri, serta memperkuat dan memperkenalkan ide untuk menyelesaikan masalah.

1. Proses diagnosis dan Asesmen

Proses ini mencakup menanyakan sejarah atau latar belakang keluarga, konflik apa saja yang sering terjadi dalam keluarganya serta mengobservasi bagaimana gaya hidup klien.

2. Proses Dalam Mengatasi Hambatan

Menurut Milton Erickson Cinematherapy dapat mengatasi hambatan klien dalam bercerita. film dapat menunjukkan perubahan perilaku dan client dapat membayangkan bagaimana cara masalah mereka sendiri dipecahkan.

3. Mengekspresikan Emosi atau Perasaan

Terapis mendorong klien untuk menyadari respon emosinya setelah mereka menonton film. terapis meminta klien untuk mengintegrasikan pengalaman, mengekspresikan emosi atau perasaan, melakukan katarsis setelah menonton film.⁴⁷

4. Mengidentifikasi dan Memperkuat Kekuatan Yang Ada Dalam Diri

- a) Mengingat bahwa setiap orang memiliki kekuatan dalam diri
- b) Memberikan harapan dan dorongan
- c) Validasi

⁴⁷*Ibid.*, hal. 73-74

5. Memperkuat dan memperkenalkan ide untuk menyelesaikan masalah

Metafora dalam film membantu klien melampaui materi sadar dan mengatasi ranah afeksi jiwa. Dengan cara ini mereka menambah dampak wawasan kognisi. “Karena film menggembleng perasaan, film meningkatkan probabilitas bahwa klien akan melakukan perilaku baru yang diinginkan, wawasan yang memberitahu klien apa yang harus dilakukan, tetapi wawasan afeksi memberi mereka motivasi untuk menindaklanjuti.”⁴⁸

d. Tahapan Kegiatan *CinemaTherapy*

1. Konseling Individu

Cinema Therapy digunakan untuk memunculkan imajinasi dari alam bawah sadar manusia yang nantinya akan mengantarkan terapis untuk menelaah bagaimana pikiran dan perasaan klien dalam bawah sadarnya.

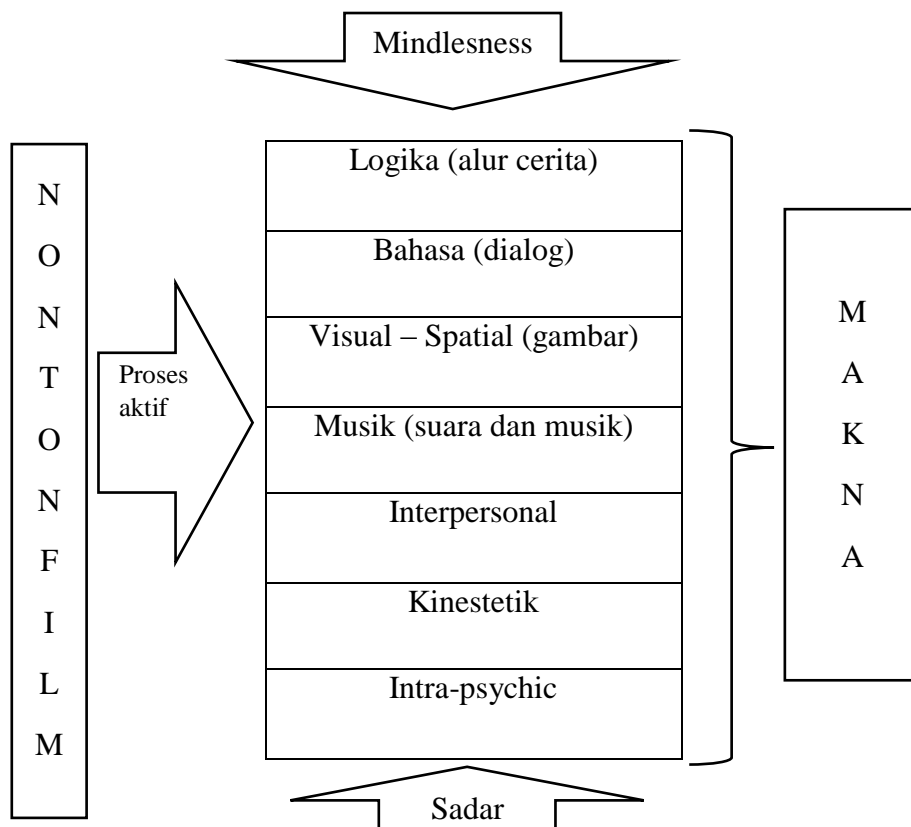
Melalui *cinematerapy* dalam konseling individu, dapat menemukan pola kognisi klien yang dilihat dari pola respon verbal dan non verbal yang ditunjukkan klien saat menonton film itu. selain itu kegiatan yang dilakukan adalah membandingkan film yang ditonton dengan dunia nyata untuk membantu klien membuat keputusan.

⁴⁸*Ibid.*, hal. 76

2. *Group Counseling*

CinemaTherapy sangat cocok sekali dengan efek terapi dari dinamika kelompok. refleksi anggota kelompok tentang respon emosi mereka pada film tersebut adalah komponen tambahan yang memperkaya terapi kelompok. dengan menempatkan diri ke dalam adegan film atau karakter, peserta memperoleh alat yang efektif untuk mendapatkan pengetahuan tentang diri sendiri dan orang lain. setelah meninggalkan grup itu, mereka mampu melanjutkan.⁴⁹

e. Konsep Dasar atau Cara Kerja *Cinema Therapy*



⁴⁹*Ibid.*, hal. 76-78

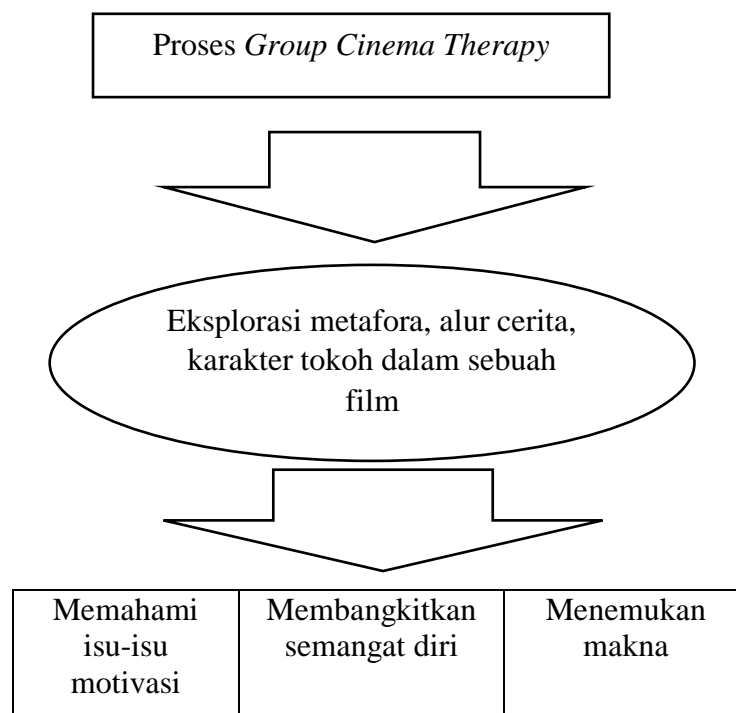
Proses kognisi saat menonton film dari gambar tersebut ialah

- a. Logika (alur cerita) : menandakan bagaimana cara seseorang memahami settings alur cerita dalam film atau *cinema*.
- b. Bahasa (dialog) : adanya pemahaman dialog atau isi cerita dalam film.
- c. Visual-spatial (gambar) : dalam proses aktif menonton film pasti ada unsur gambar. Gambar itu menjadi dasar sugesti dengan adanya Indra yang berperan melihat kemudian membawa informasi untuk melihat proses kerja otak dalam memaknai arti simbol atau gambar.
- d. Musik (suara dan musik) : efek musik juga berpengaruh memberikan sugesti ke dalam alam bawah sadar penonton. Penggunaan musik dalam film adalah hal yang mendukung proses pemberian sugesti.
- e. Interpersonal : berkaitan dengan bagaimana cara diri memahami keadaan personal tokoh yang diceritakan dalam film atau sinema.
- f. Kinestetik : atau kata lainnya adalah seni keindahan. Merupakan unsur film yang memiliki unsur kinestetik dalam memberikan pengaruh kepada penonton. Kinestetik berkaitan pula dengan gambar bergerak yang memberikan efek visual yang mendorong penonton untuk dapat memahami arti alur film yang diceritakan.
- g. Intra-psychic : merupakan keadaan jiwa personal, yang dapat membimbing penemuan makna dari film yang dijadikan metode dalam *cinematherapy*.⁵⁰
- h. Intrapersonal : Hal ini mirip dengan interpersonal intelegensi, tetapi mengacu pada orang-orang yang sama dengan perasaan batin mereka

⁵⁰ Ibid., hal. 70-71

sendiri, seperti motivasi, intuisi, kebijaksanaan dan hati nurani. Bimbingan batin yang diperlihatkan dalam karakter dalam film akan membantu penonton menemukan kecerdasan interpersonal mereka sendiri.⁵¹

Dalam proses aktif rasionalisasi film atau sinema, ada alur kerja sampai penonton menemukan titik penemuan makna, yang dijabarkan sebagai berikut :



Memahami alur cerita dan karakter tokoh dalam sebuah film, menimbulkan proses kerja sebagai berikut :

- a. Dengan melihat film, itu menandakan bahwa terjadi kerja aktif dalam otak yang menunjukkan diri memahami isu-isu emosi yang ditandai dengan timbulnya pemahaman dengan sebuah alur cerita dalam film.

⁵¹ Danny W. Pettry, (2014), *Cinematherapy : An Idea For RecreationalTherapist*, West Virginia, hal. 9

- b. Terapi menggunakan film atau sinema ternyata dapat membangkitkan semangat di alam bawah sadar kita. Dengan menonton film luapan emosi ekspresi terjadi. Penonton seperti terkena sihir, seolah berada di dalam alur cerita film.
- c. Titik akhir dari *cinematherapy* adalah menemukan makna atau maksud dari alur cerita film. Penemuan makna ini yang kemudian dapat mendorong untuk tampil seperti apa yang semestinya, bisa berupa motivasi, hubungan depresi, percaya diri.⁵²

Jadi dapat disimpulkan cara kerja *Cinematherapy* dapat menjangkau alam bawah sadar yang di pengaruhi oleh beberapa hal seperti musik, alur atau plot, serta tokoh dalam film.

f. Langkah-langkah dalam melakukan *Cinematherapy*

Cinematherapy bisa digunakan untuk individu, pasangan, atau grup, untuk mengatasi masalah secara umum. Model terapi film digambarkan terdiri dari 8-12 klien dalam sekali seminggu sama 90 menit, dimana kelompok membahas karakter, plot, dan metafora yang mereka lihat di film dan bisa mereka aplikasikan dalam kehidupan nyata.⁵³

Cara melakukan *cinematherapy* tidak terlalu sulit. Agar efek *Cinematherapy* berjalan lebih baik ada beberapa langkah yang harus di perhatikan, yaitu :

⁵² Dede Rahmat Hidayat, *Konseling di Sekolah Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*, hal. 71-72

⁵³ Mary Banks Gregerson, (2010), *The Cinematic Mirror For Psychology and Life Coaching*, New York : Springer, hal. 114

- a. Pilih tema film yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Misalnya, jika ingin rileks tonton film komedi, jika ingin mendapatkan inspirasi tonton film-film bertema inspirasi.
- b. Pilih film yang bermutu. Jalan ceritanya realistis, diambil dari sudut pengambilan gambar, tata cahaya, serta tata suara yang baik, dan mencerminkan pengalaman pribadi.
- c. Saat menonton film. Duduklah nyaman mungkin dan bernafas secara teratur. Setelah anda merasa tenang dan fokus, mulailah menonton film. Perhatikan bagaimana jalan cerita film itu karakter tokohnya, percakapan demi percakapannya, tanpa berkomentar dan mengkritik.
- d. Sendiri atau berkelompok. Beberapa film bisa ditonton sendiri. Namun, jika Anda ingin membuka kesempatan berdiskusi atau berbagi, tontonlah film bersama kelompok 3-8 orang.⁵⁴

Sebelum, melaksanakan *Cinematherapy* guru BK harus memperhatikan langkah-langkah yang ada agar proses *Cinematherapy* berjalan dengan baik sehingga siswa bisa menyelesaikan permasalahan mereka.

g. Jenis-jenis Film Untuk Cinematherapy

Ada beberapa jenis film yang bisa digunakan untuk *Cinema Therapy*, antara lain yaitu :

⁵⁴ Femi Olivia, *Mengoptimalkan otak supaya awet muda*, hal. 171

1. Film Dokumenter

Film yang berisi dokumentasi dari sebuah peristiwa faktual atau hal yang nyata. Film ini mempresentasikan kenyataan yang berarti menampilkan kembali fakta yang ada dalam kehidupan. Contohnya: liputan berita di televisi, Jejak Petualang, Laptop Si Unyil, dll.

2. Film Pendek

Film dengan durasi yang pendek yaitu kurang dari 60 menit, contohnya: film karya mahasiswa jurusan komunikasi atau mahasiswa jurusan seni sinematografi.

3. Film Cerita Panjang

Film yang berdurasi 90 sampai 100 menit, contohnya: Laskar Pelangi, Garuda di Dadaku, Sang Pencerah, Sang Penari, Ayat-Ayat Cinta dll.

4. *Company Profile*

Film ini diproduksi untuk kepentingan institusi tertentu berkaitan dengan kegiatan yang mereka lakukan, contohnya: video-video profil niaga yang sering tayang di televisi.

5. Iklan Televisi

Film yang sengaja diproduksi untuk kepentingan penyebaran informasi tentang produk atau layanan masyarakat.

6. Program Televisi

Film yang diproduksi untuk dikonsumsi pemirsa televisi.

7. Video Klip

Film ini merupakan sarana bagi para produser musik untuk memaparkan produknya lewat medium televisi.⁵⁵

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis film pendek, yaitu film :

- a. *In my mind : Generalized Anxiety Disorder* dengan durasi 15 menit 35 detik

Sinopsis : Film ini menceritakan tentang seorang mahasiswa yang mengalami kecemasan berlebihan, sehingga sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungannya. Tapi, pada akhirnya dia menyadari bahwa kecemasan adalah bagian dirinya dan memberanikan diri untuk datang ke profesional karena kecemasan yang ia alami.

- b. Film tenggelam untuk terbit (*anxiety Disorder*) dengan durasi 16 menit 7 detik

Sinopsis : Film ini mengambil setting sekolah, yang mana tokoh dalam film ini mengalami kecemasan sosial sehingga ia tidak bisa bersosialisasi dengan baik dengan teman-temannya dan selalu menyendiri, dikarenakan takut ditertawakan, takut diejek, padahal semua itu hanya ada dipikirannya saja, yang pada akhirnya dia bisa melawan rasa takut akan kecemasan yang ia alami dan bisa bersosialisasi dengan baik.

⁵⁵ Teguh Trianto, 2013, *Film Sebagai Media Pembelajaran*, Yogyakarta : Graha Ilmu, hal. 24-28

- c. Film *Anxiety Disorder*-Talklee eps.01 dengan durasi 3 menit 29 detik.

Sinopsis : film ini menceritakan tentang apa itu kecemasan sosial, penyebab kecemasan sosial, dan mengidentifikasi kecemasan sosial.

h. Tujuan dan Manfaat *Cinematherapy*

Dengan melihat film, menandakan bahwa terjadi aktif dalam otak yang menunjukkan isu-isu emosi yang ditunjukkan dengan memahami alur cerita dalam film. Hesley mengidentifikasi tujuan terapi sinema sebagai potensi sarana untuk membuka diskusi dalam terapi.

Cinematherapy dapat menjadi katarsis yang sangat kuat untuk penyembuhan dan pertumbuhan untuk siapa saja yang mau membuka diri dan belajar bagaimana film dapat mempengaruhinya serta menonton beberapa film dengan kesadaran dan kewaspadaan. Memahami alur cerita dan karakter tokoh dalam sebuah film dapat menimbulkan proses kerja berikut:

- a. Terjadi kerja aktif dalam otak.
- b. Membangkitkan semangat di alam bawah sadar
- c. Menemukan makna dan maksud dari alur cerita film.

Menurut Solomon film bermanfaat untuk memberikan efektif pada individu yang bermasalah. Sedangkan menurut Wolz menjelaskan bahwa film memiliki kekuatan besar sebagai alat untuk menceritakan sebuah cerita, mengkomunikasikan informasi,

dan memberi pengaruh budaya. Selain itu film dapat memberikan kesehatan emosi serta dapat meningkatkan pengetahuan seseorang terhadap nilai yang terkandung dalam sebuah film sehingga penonton dapat meniru perilaku yang diperankan oleh tokoh yang ada di dalam film tersebut dan dapat menjalankan pengetahuan baru yang diperoleh dari cerita dalam sebuah film tersebut.⁵⁶ Jadi *Cinematrapy* dapat menjadi salah satu alternatif dalam upaya untuk mereduksi kecemasan sosial pada siswa.

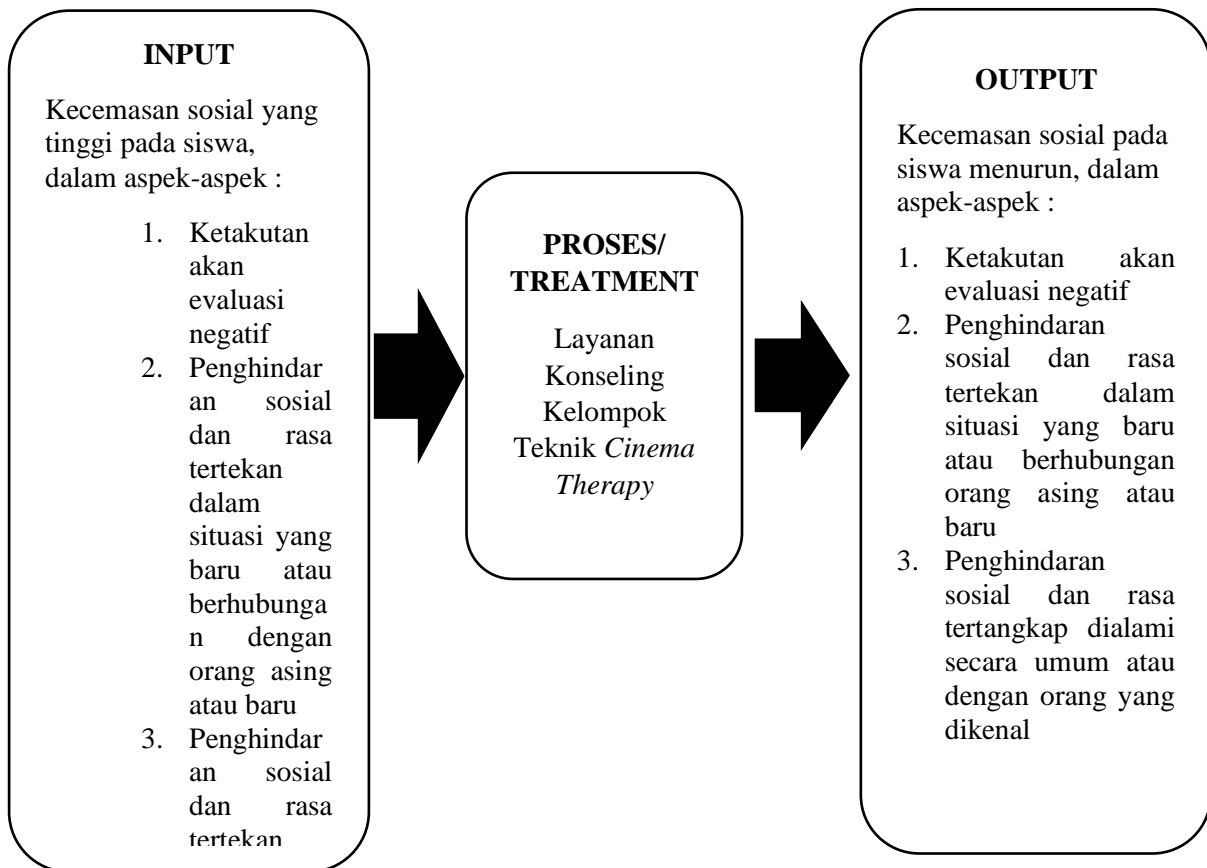
Sebuah film juga mampu membangkitkan pengalaman emosional. Ini terjadi jika seseorang yang menonton film yang jalan ceritanya mirip dengan pengalaman pribadi. Macam-macam perasaan bisa timbul setelah menonton film, diantaranya berupa pencerahan yang disebut efek terapi. Kekuatan film tersebut dijadikan sarana untuk mengeksplorasi kemampuan seseorang untuk menyelesaikan masalah, inilah disebut sinematerapi atau terapi film.⁵⁷

Jadi, dapat disimpulkan tujuan dan Manfaat *Cinematrapy* ialah dapat membantu individu mengemukakan keluar bagi dan memberikan alternatif lain bagi permasalahannya.

⁵⁶ Ma'fua Hastin, (2018), *Cinematrapy dalam Menstabilkan Emosi Remaja Introvert di UIN Sunan Ampel Surabaya*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Skripsi, Surabaya : Universitas Negeri Sunan Ampel, hal. 26-28

⁵⁷ Femi Olivia, *Mengoptimalkan otak supaya awet muda*, hal. 149

B. Kerangka Berfikir



C. Penelitian Relevan

Penelitian yang cukup relevan yang berhubungan dengan Pengaruh Layanan Konseling teknik *Cinema Therapy* Untuk Mereduksi *Social Anxiety* Siswa, antara lain :

1. Penelitian yang berjudul “ *The Effect of A Cinematherapy Group on diminishing anxiety in young people*” tahun 2014 oleh Sorina Daniela Dumtrache. Hasil penelitian adalah menyatakan bahwa kelompok ini sangat reseptif terhadap metode kerja ini dengan cara film. Para peserta mengeksplor alam semesta dengan mengidentifikasi diri mereka

dengan beberapa karakter atau dengan tema film. Dengan demikian mereka dapat mengubah hidup mereka.

Perbedaan mendasar dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu, dalam penelitian ini hanya membahas kecemasan yang dialami mahasiswa sedangkan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti membahas kecemasan sosial yang dialami remaja, penelitian yang dilakukan oleh Sorina ini juga membahas efek *cinematherapy* terhadap Kecemasan, sedangkan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti membahas pengaruh *cinematherapy* terhadap Kecemasan Sosial.

2. Penelitian yang berjudul "*The Effectiveness of Group Counseling by Using Cognitive Behavioral Therapy Approach with Cinematherapy and Self-Talk Techniques to Reduce Social Anxiety at SMK N 2 Semarang*" tahun 2018 oleh Rubi Rimonda, Mungin Edi dan Muhammad Jafar. Hasil penelitian ini adalah "hasil pre-test level kecemasan sosial siswa yang termasuk kriteria sedang ($M= 61.00$, $SD= 3,36$). Hasil post-test dan follow- menunjukkan kecemasan sosial pada siswa menurun ($M = 43,28$, $SD = 3,72$). Jadi, dapat dilihat bahwa *Cinematherapy* terapi efektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada siswa.

Perbedaan mendasar dalam penelitian ini ialah, dalam penelitian ini menggunakan pendekatan CBT sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan layanan konseling kelompok.

3. Penelitian yang berjudul "*Cinematherapy and Thought-stopping Techniques to Reduce Social Anxiety*" tahun 2018 oleh Andi Tohir dan Siti Zahra Buntika. Hasil penelitian ini adalah "teknik *Cinematherapy* sangat direkomendasikan dan terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan sosial siswa.

Perbedaan penelitian ini ialah, dalam penelitian ini Andi Tohir menggunakan *thoughtstopping techniques*. Sedangkan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti menggunakan layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy*.

4. Penelitian yang berjudul "Efektifitas Terapi Film Terhadap Pengelolaan Emosi Marah Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Kasihan, Bantul" tahun 2016 oleh Larindah Septiyani hasil penelitian ini adalah Berdasarkan uji paired sample T test didapatkan hasil rata-rata kelompok eksperimen dari 78,59 menjadi 83,68, yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengelolaan emosi marah setelah diberikan perlakuan. Pada uji hipotesis diperoleh $0,009 \leq 0,05$, maka hipotesis diterima sehingga membuktikan bahwa terapi film berpengaruh terhadap pengelolaan emosi marah pada siswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti ialah dalam penelitian yang dilakukan Larindah menggunakan *Cinematherapy* terhadap pengelolaan emosi marah siswa sedangkan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti menggunakan teknik *Cinema therapy* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa.

5. Penelitian yang berjudul “Penerapan Psikodrama untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying “ tahun 2018 oleh Elzahra Firdausi. Hasil penelitian diuji dengan program statistik SPSS menggunakan uji analisis Wilcoxon menunjukkan bahwa terjadi penurunan Kecemasan sosial yang signifikan dari sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa psikodrama pada remaja yang menjadi korban bullying ($p = 0.0215$, $p < 0.05$).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ialah dalam penelitian ini menggunakan Psikodrama sebagai treatment untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada remaja sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan konseling kelompok. Objek dalam penelitian yang dilakukan Elzahra merupakan remaja korban bullying sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti hanya remaja yang mengalami kecemasan sosial.

Dari kelima penelitian relevan yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa *cinematherapy* merupakan salah satu teknik yang bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial baik itu pada mahasiswa, remaja, pelajar, bahkan orang korban *bullying*.

Berdasarkan hal tersebut peneliti termotivasi dan tertarik melakukan penelitian dengan menggunakan teknik yang sama yaitu *Cinematherapy* Dalam konseling kelompok untuk mereduksi *social Anxiety* dan melihat apakah dengan Teknik tersebut kecemasan sosial siswa bisa tereduksi.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban sementara yang kebenarannya masih harus diuji, atau rangkuman kesimpulan teoritis yang diperoleh dari tinjauan pustaka.⁵⁸ Dalam penelitian ini ada 2 variabel, yaitu variabel bebas ialah layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy* dan variabel terikat ialah *social anxiety*. Jadi, hipotesis Penelitian ini adalah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Cinema Therapy* Untuk Mereduksi *Social Anxiety* siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan.

⁵⁸ Nanang Martono,(2011), *Metode Penelitian Kuantitatif analisis isi dan analisis data sekunder*, Jakarta : Rajawali Pers, hal. 63

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini mengenai pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Cinema Therapy* mereduksi *Social Anxiety* siswa SMP Muhammadiyah 57 ini adalah pendekatan kuantitatif. Dimana, pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka. Data yang berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah di balik angka-angka tersebut.⁵⁹

Jadi, dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data yang berupa angka tersebut berasal dari angket kecemasan sosial, hasil dari angket yang telah diisi akan diolah dan dianalisis melalui pengolahan statistik untuk mendapatkan informasi mengenai tingkat kecemasan sosial siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan dari rendah hingga sangat tinggi.

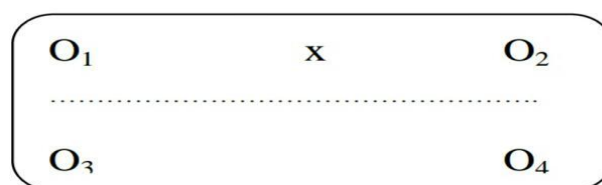
Jenis dari penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen, penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan. Perlakuan yang dilakukan berupa tindakan tertentu kepada kelompok dan setelah itu dilihat pengaruhnya.⁶⁰

⁵⁹ *Ibid.*, hal. 20

⁶⁰ Sugiono, (2017), *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : Alfabeta, hal. 107

Pada penelitian eksperimen ini terdapat 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Proses pengukuran dan penilaian terhadap subjek dilakukan pada tahap sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan yaitu *pre-test* dan *post-test*. Dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan adalah layanan konseling kelompok teknik *Cinema Therapy*, karena diduga layanan konseling kelompok teknik *Cinema Therapy* (X) dapat mereduksi *social anxiety* (Y). Setelah Pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok teknik *Cinema Therapy*, *Social anxiety* (kecemasan sosial) pada siswa akan berkurang.

Pada penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental* dengan *Nonequivalent control group Design*, karena peneliti menggunakan satu kelompok eksperimen dan kelompok yang akan dijadikan pembandingan. Diawali dengan sebuah tes awal (*pre-test*) yang diberikan kepada kelompok eksperimen (O_1) dan kelompok kontrol (O_3). Kemudian pada kelompok eksperimen (O_2) diberikan perlakuan sementara kelompok kontrol tidak (O_4). Penelitian kemudian diakhiri dengan sebuah test akhir (*post-test*) yang akan diberikan kepada kedua kelompok. Gambaran dari design penelitian akan dilaksanakan, yaitu sebagai berikut :



Gambar 3. Rancangan Nonequivalent Control Group Design

Keterangan:

O_1 : Pengukuran kelompok eksperimen sebelum diberikan treatment

O₂ : Pengukuran kelompok eksperimen setelah diberikan treatment

O₃ : Pengukuran kelompok kontrol sebelum diberikan treatment

X : Pemberian treatment

O₄ : Pengukuran kelompok kontrol setelah diberikan treatment

Dalam penelitian eksperimen terdapat prosedur atau tahap yang perlu dilakukan. Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahap, yaitu:

1. Pra Eksperimen

Tahap ini merupakan tahap persiapan sebelum dilaksanakannya eksperimen, yang meliputi penentuan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen serta persiapan untuk melakukan treatment.

2. Eksperimen

Tahap eksperimen terdiri dari *pre-test*, pemberian treatment atau perlakuan dan *post-test*.

a. *Pre-test*

Merupakan tahap awal dari eksperimen. Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diberikan angket (skala kecemasan sosial) untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik *Cinematherapy*. Hasil perhitungan *pre-test* ini akan digunakan sebagai bahan pembandingan pada *post-test*. Pemberian *pre-test* dilakukan secara online melalui Google-Form dikarenakan penelitian dilakukan pada masa pandemi.

b. Pelaksanaan atau *treatment*

Memberikan *treatment*, yaitu memberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik *Cinematherapy*. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan (konseling kelompok teknik cinematherapy) sedangkan kontrol tidak diberi perlakuan (konseling kelompok) akan digunakan sebagai pembanding. Pelaksanaan *treatment* yang berupa pemberian film dan konseling kelompok juga diberikan secara daring, tanggapan menonton film dan respon layanan konseling kelompok diisi melalui Google-Form.

c. Post-test

Pada tahap ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol akan diberikan angket setelah pemberian *treatment* kepada kelompok eksperimen. Pelaksanaan *Post-test* juga dilakukan secara daring melalui Google-Form.

3. Pasca eksperimen

Pada tahap ini data *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan perhitungan statistik. Hal ini merupakan tahap akhir dari eksperimen yang hasilnya akan menjawab hipotesis.

B. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan pusat perhatian di dalam penelitian kuantitatif.

Secara singkat, variabel dapat di definisikan sebagai Konsep

yang memiliki variasi atau memiliki lebih dari satu nilai.⁶¹ Macam-macam variabel yaitu

- a. Variabel bebas (*independent variable*), merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain atau menghasilkan akibat pada variabel yang lain, yang pada umumnya berada dalam urutan tata waktu yang terjadi lebih dulu. Dalam penelitian ini layanan konseling kelompok teknik *Cinematherapy* merupakan variabel bebas (X).
- b. Variabel terikat (*dependent variable*), merupakan variabel yang diakibatkan atau dipengaruhi oleh variabel bebas.⁶² Dalam penelitian yang merupakan variabel terikat adalah *Social Anxiety* (Kecemasan Sosial) (Y).

2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel dimaksudkan untuk memberi batasan arti dari variabel penelitian guna memperjelas makna yang dimaksudkan dan membatasi ruang lingkup, sehingga tidak terjadi salah pengertian atau salah persepsi dalam menginterpretasikan data dan hasil yang telah diperoleh. Definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

⁶¹ Nanang Martono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif analisis isi dan analisis data sekunder* hal. 55

⁶² *Ibid.*, hal. 57

a. Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.

b. Teknik *Cinema Therapy*

Cinema Therapy telah muncul sebagai intervensi berkhasiat bagi orang dewasa, remaja, dan anak-anak. Dengan melihat dan mendiskusikan film, klien, dan terapis dapat mengakses konten bermakna metaforis untuk proses pekerjaan termasuk di dalamnya belajar. *Cinema Therapy* adalah bimbingan yang dilaksanakan oleh konselor dengan menggunakan film dalam rangka membantu meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien, mengatasi masalah.

c. Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*)

Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 57 Medan yang beralamat di Jalan Mustafa Kp. Dadap Kec. Medan Timur Kabupaten Kota Medan Provinsi Sumatera Utara.

Alasan peneliti memilih sekolah ini sebagai tempat penelitian antara lain:

1. Peneliti ingin memberikan sesuatu hal yang baik dan baru mengenai teknik *Cinema Therapy* Untuk Mereduksi *Social anxiety* pada siswa di sekolah.
2. Peneliti menemukan sampel yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian.
3. Sekolah menerima peneliti dengan baik, dan berharap hasil penelitian bisa berdampak baik bagi sekolah terutama kepada guru BK dan program BK di sekolah.

Penelitian ini dilakukan secara daring atau online. Pemberian angket *pre-test* dan *post-test* melalui Google-Form, Konseling kelompok dilakukan secara daring melalui VC WA, tanggapan menonton film dan respon layanan konseling kelompok diisi melalui Google-Form. Waktu pelaksanaan penelitian ini pada tanggal 14 Juli – 21 Juli 2020. Penelitian dilakukan secara daring dikarenakan dalam kondisi pandemi Covid-19.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Secara singkat populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi dari hasil penelitian.⁶³ Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 57 Medan.

2. Sampel

Merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Atau, sampel dapat didefinisikan sebagian anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi.⁶⁴ Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kita memilih orang sebagai sampel dengan memilih orang yang benar-benar mengetahui atau memiliki kompetensi dengan topik penelitian kita.⁶⁵

Maka dari itu subjek penelitian ini merupakan siswa SMP Muhammadiyah 57 kelas VIII yang memiliki kriteria kecemasan sosial (*Social anxiety*) rendah hingga sangat tinggi berdasarkan perhitungan skala kecemasan sosial, dipilih kelas VIII karena dianggap bahwa kelas VIII sudah bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungannya dengan baik. Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 10 orang,

⁶³ Indra Jaya dan Ardat, (2013), *Penerapan Statistik Untuk Pendidikan*, Bandung: Citapustaka, hal. 20.

⁶⁴ Nanang Martono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif analisis isi dan analisis data sekunder*, hal. 74

⁶⁵ *Ibid.*, hal. 79

yang akan dibagi kedalam 2 kelompok (eksperimen & kontrol), masing-masing kelompok berisi 5 orang.

Alasan peneliti memilih 5 orang dalam satu kelompok karena Pauline Harrison menyatakan konseling kelompok akan lebih efektif jika terdiri dari 4-8 konseli hal ini bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan yang preventif sekaligus penyembuhan.⁶⁶

Konseling kelompok membahas seputar masalah pribadi individu, jika jumlah anggota kelompok yang terlalu banyak maka konseli akan sulit mengungkapkan permasalahan yang dialaminya, asas kerahasiaan dalam proses konseling kelompok juga bisa berkurang dan khawatir Konselor akan kesulitan membantu konseli menyelesaikan masalah jika anggota kelompok terlalu banyak.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala kecemasan sosial (*Social Anxiety Scale Adolescent*) oleh La Greca dan Lopez. Skala ini menggunakan 5 pilihan jawaban yaitu, Selalu (SL), Sering (SR), Jarang (Jr), Kadang-kadang (KD), Tidak Pernah (TP). yang bertujuan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi siswa terhadap kecemasan sosial. Adapun kriteria pengukuran item dan skala kecemasan sosial (*Social anxiety Scale Adolescent*) adalah sebagai berikut :

⁶⁶Rasimin dan Muhammad Hamdi, *Bimbingan dan Konseling Kelompok* hal. 7

Tabel 1
Pemberian Skor angket

Pilihan	Skor pertanyaan Favorable	Skor pertanyaan Unfavorable
Selalu (SL)	5	1
Sering (SR)	4	2
Kadang-kadang (KD)	3	3
Jarang (J)	2	4
Tidak Pernah (TP)	1	5

F. Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah proses yang paling utama karena Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Metode pengumpulan data yang akan digunakan oleh peneliti antara lain :

1. Kuesioner Angket

Kuesioner (*questionnaire*) atau angket merupakan metode pengumpulan data untuk memahami individu dengan cara memberikan suatu daftar pertanyaan tentang berbagai aspek kepribadian individu. Dengan kuesioner, Konselor dapat memperoleh berbagai macam data tentang individu dalam waktu yang relatif singkat.⁶⁷ Untuk memperoleh data tentang pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy* untuk mereduksi *social anxiety* pada siswa, angket yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah angket berupa skala *Social Anxiety Scale Adolescent (SAS-A)* yang disusun dan dikembangkan oleh La Greca

⁶⁷ Susilo Rahardjo dan Gudnanto, (2013), *Pemahaman Individu : Teknik Nontes*, Jakarta : Kencana, hal. 94

dan Lopez yang kemudian diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Riskadina.⁶⁸

Tabel 2

Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Sosial Menurut Riskadina, 2016

Variabel	Aspek	Deskriptor	Kategori Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorabel	
Social Anxiety (Kecemasan Sosial)	<i>Fear of Negative Evaluation (FNE)</i>	Merefleksikan ketakutan akan evaluasi negatif pada diri individu, seberapa besar individu memandang negatif dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain	1,2,3,4,5,6,7,8	-	8
	<i>Social Avoidance and distress with new Social situations and unfamiliar</i>	Merefleksikan kekhawatiran pada diri individu dalam situasi yang baru atau ketika berhadapan	9,10,11,12,13,14	-	6

⁶⁸ Ayunda Riskadina, (2016), *Hubungan antara Body Image dengan Kecenderungan Kecemasan Sosial Remaja Awal*, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

	<i>peers</i> (SAD-New)	dengan orang yang tidak dikenal			
	<i>Social Avoidance and distance generalisasi</i> (SAD-G)	Merefleksikan perasaan tidak nyaman pada diri individu dalam berinteraksi sosial secara umum atau dengan orang/situasi yang baru dikenal	15,16,17,18	-	4
TOTAL			18	0	18

G. Uji Instrument

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan atau kesahihan suatu alat ukur. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.⁶⁹

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala *Social Anxiety Scale Adolescent* (SAS-A) yang disusun dan dikembangkan oleh La Greca dan Lopez yang kemudian diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Riskadina.

⁶⁹ Syaukani, *Metode Penelitian*, Medan: Perdana Publishing, 2015, hal, 106

Tabel 3
Validitas dan Reabilitas Skala SAS-A

Instrumen	Jumlah Item Valid	Validitas	Reabilitas (Cronbach Alpha)
SAS-A	18	0,371-0,730	0,924

2. Uji Reliabilitas

Reabilitas adalah suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Selanjutnya menurut Azwar pengukuran reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 s/d 1,00, jika koefisien mendekati angka 1,00 maka semakin alat ukur tersebut memiliki Reabilitas yang tinggi.⁷⁰

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Wilcoxon

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Alasan penggunaannya adalah karena sampel penelitian berukuran kecil. Uji *wilcoxon* dilakukan untuk melihat apakah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cinema therapy* untuk mereduksi *social anxiety* siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan. Adapun langkah-langkah uji *wilcoxon* adalah sebagai berikut :

- 1) Beri nomor untuk setiap harga mutlak selisih ($X_i - Y_i$). Harga mutlak yang terkecil diberi nomor urut atau peringkat 1, harga mutlak selisih berikutnya diberi nomor urut 2, dan akhirnya harga mutlak

⁷⁰Anwar, S, (2012), *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, hal. 32

terbesar diberi nomor urut n . jika terdapat selisih yang harga mutlaknya sama besar, untuk nomor urut yang diambil rata-ratanya.

- 2) Untuk tiap nomor urut berikan pula tanda yang dapat dari selisih ($X_i - Y_i$).
- 3) Hitunglah jumlah nomor urut yang bertanda positif dan jumlah nomor urut yang bertanda negatif.
- 4) Untuk nomor urut yang didapat di (c) ambilah yang harga mutlaknya paling kecil. Sebutan jumlah i sama j . Jumlah j inilah yang dipakai untuk menguji hipotesis.

H_0 : Tidak ada pengaruh kedua perlakuan

H_a : Terdapat perbedaan pengaruh kedua perlakuan

- 5) Untuk menguji hipotesis diatas dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ kita bandingkan J diatas dengan J yang diperoleh dari daftar tabel uji Wilcoxon, maka H_0 di tolak dan sebaliknya, apabila J dari perhitungan lebih besar dari daftar tabel uji wilcoxon maka H_0 diterima artinya terdapat Pengaruh yang signifikan layanan konseling teknik *cinema therapy* untuk mereduksi *social anxiety* siswa.
- 6) Uji Wilcoxon pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS Versi 25 *for Windows*.

2. Menentukan Kategorisasi

Tujuan dari kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum

berdasarkan atribut yang akan diukur. Pada penelitian ini penentuan kategorisasi yang digunakan berdasarkan teori La Greca dan Lopez :⁷¹

Tabel4
Pengkategorian Skor

No	Skor	Kategori
1	79.6 < Skor < 90	Sangat Tinggi
2	64.2 < Skor < 78.6	Tinggi
3	48.8 < Skor < 63.2	Sedang
4	33.4 < Skor < 47.8	Rendah
5	18 < Skor < 32.4	Sangat Rendah

Tabel 5
Pengkategorian Skor Aspek FNE

No	Skor	Kategori
1	37.6 < Skor < 40	Sangat Tinggi
2	30.2 < Skor < 36.6	Tinggi
3	22.8 < Skor < 29.2	Sedang
4	15.4 < Skor < 21.8	Rendah
5	8 < Skor < 14.4	Sangat Rendah

Tabel 6
Pengkategorisasian Skor Aspek SAD-New

No	Skor	Kategori
1	29.2 < Skor < 30	Sangat Tinggi
2	23.4 < Skor < 28.2	Tinggi
3	17.6 < Skor < 22.4	Sedang
4	11.8 < Skor < 16.6	Rendah

⁷¹ La Greca, A. M., Lopez, N, (1998), *Social Anxiety Among Adolescent : Linkages with peer relationship and friendships, Journal Abnormal child Psychology*, 26 (2), hal. 83

Tabel 7
Pengkategorian Skor Aspek SAD-G

No	Skor	Kategori
1	19.8 < Skor < 20	Sangat Tinggi
2	15.6 < Skor < 18.8	Tinggi
3	11.4 < Skor < 14.6	Sedang
4	8.2 < Skor < 10.4	Rendah
5	4 < Skor < 7.2	Sangat Rendah

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data *pre-test* dan *post-test*

Gambaran kecemasan sosial sebelum sesudah di beri layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy* dapat dilihat hasil jawaban responden pada tabel berikut :

a. Kelompok Eksperimen

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test*.

1) *Pre-test*

Pre-test dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat Kecemasan sosial yang dialami oleh siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *cinema therapy*. Berikut data hasil *pre-test* kelompok eksperimen :

Tabel 8

Hasil *pre-test* kecemasan sosial kelompok eksperimen

No	Nama	Jumlah	Kategori
1	Al	63	Sedang
2	DA	57	Sedang
3	RN	64	Tinggi
4	AJ	60	Sedang
5	FR	63	Sedang

Berdasarkan keterangan diatas jumlah nilai rata-rata dari seluruh jawaban responden terhadap angket kecemasan sosial maka kecemasan sosial kelompok eksperimen sebelum diberikan layanan konseling teknik *cinema therapy*

termasuk dalam kategori sedang dan tinggi.

2) *Post-test*

Post-test dilakukan pada akhir perlakuan layanan konseling kelompok teknik *cinema therapy* untuk menunjukkan seberapa jauh akibat tereduksinya kecemasan sosial kelompok eksperimen. Berikut data hasil *Post-test* kelompok eksperimen :

Tabel 9

Hasil *Post-test* kecemasan sosial kelompok eksperimen

No	Nama	Jumlah	Kategori
1	AI	46	Rendah
2	DA	46	Rendah
3	RN	50	Sedang
4	AJ	47	Rendah
5	FR	46	Rendah

Berdasarkan keterangan diatas jumlah nilai rata-rata dari seluruh jawaban responden terhadap angket kecemasan sosial maka kecemasan sosial kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling teknik *cinema therapy* termasuk dalam kategori rendah dan sedang. Data ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial kelompok eksperimen semakin menurun ketika diberikan layanan konseling kelompok teknik *cinema therapy*.

b. Kelompok Kontrol

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test*.

1) *Pre-test*

Pre-test dilakukan di kelompok kontrol mengetahui sejauh mana tingkat Kecemasan sosial yang dialami oleh kelompok kontrol. Berikut data hasil *pre-test* kelompok eksperimen :

Tabel 10

Hasil *pre-test* kecemasan sosial kelompok kontrol

No	Nama	Jumlah	Kategori
1	RAH	60	Sedang
2	NAM	57	Sedang
3	RD	62	Sedang
4	HDI	56	Sedang
5	RK	62	Sedang

Berdasarkan keterangan diatas jumlah nilai rata-rata dari seluruh jawaban responden terhadap angket kecemasan sosial maka kecemasan sosial kelompok kontrol termasuk dalam kategori sedang.

2) *Post-test*

Post-test dilakukan kepada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan apapun, di dapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 11
Hasil *Post-test* kecemasan sosial kelompok kontrol

No	Nama	Jumlah	Kategori
1	RAH	60	Sedang
2	NAM	57	Sedang
3	RD	62	Sedang
4	HDI	56	Sedang
5	RK	62	Sedang

Berdasarkan keterangan diatas jumlah nilai rata-rata dari seluruh jawaban responden kelompok kontrol terhadap angket kecemasan sosial termasuk dalam kategori sedang.

2. Hasil Tanggapan Menonton Film

a. Pertemuan : I (Pertama)

Judul Film : Anxiety Disorder

Hari/tanggal : Senin, 20 Juli 2020

Pada pertemuan pertama ketika diberikan film mengenai *anxiety Disorder* kepada responden, responden memberikan tanggapan bahwa setelah menonton film rata-rata responden baru mengetahui mengenai kecemasan sosial, responden juga merasa mereka sering mengalami kecemasan seperti film yang sudah ditonton.

Dalam hal ini film berpengaruh terhadap pola pikir responden, yang pada awalnya responden tidak tahu apa itu kecemasan sosial menjadi tahu dan responden juga merefleksikan pengalaman mereka seperti tokoh yang ada di dalam film.

b. Pertemuan : II (Kedua)

Judul Film : Tenggelam untuk terbit (anxiety disorder)

Hari/tanggal : Rabu, 22 Juli 2020

Pada pertemuan kedua, responden diberikan film dengan judul tenggelam untuk terbit (anxiety Disorder). Rata-rata responden memberikan tanggapan mereka merasakan hal yang sama seperti yang dialami oleh tokoh dalam film. Seperti lebih banyak diam diantara orang ramai, malu untuk melakukan sesuatu, takut diejek dll.

Dalam hal ini film ini berpengaruh sehingga responden bisa merefleksikan pengalaman yang mereka rasakan selama ini dengan melihat tokoh dalam film, dan mereka berani mengungkapkan apa yang Meraka rasakan selama ini.

c. Pertemuan : III (Ketiga)

Judul Film : In My Mind : Generalized Anxiety Disorder

Hari/tanggal : Kamis, 23 Juli 2020

Pada pertemuan ketiga respon diberikan film yang berjudul In My mind : Generalized anxiety Disorder, rata-rata tanggapan responden, respon merasa terganggu dengan kecemasan mereka dan sulit untuk melawan rasa cemas dalam situasi baru.

Dalam film ini sangat berpengaruh terhadap bagaimana sikap klien merubah pola pikir Meraka bagaimana caranya untuk menghilangkan rasa cemas yang Meraka alami.

3. Respon layanan konseling kelompok

a. Pertemuan : I (Pertama)

Topik : kecemasan sosial

Hari/tanggal : Senin, 20 Juli 2020

Pada pertemuan pertama konseling kelompok peneliti memberikan tema mengenai apa itu kecemasan sosial sesuai film pertama yang ditonton. Peneliti juga meminta responden untuk menceritakan film yang sudah mereka tonton dan membahas materi mengenai kecemasan sosial.

Setelah melaksanakan konseling kelompok, tanggapan responden mereka sangat senang karena mendapat ilmu baru mengenai kecemasan sosial, faktor kecemasan sosial, dan penyebab kecemasan sosial.

Dalam hal ini pada pertemuan pertama konseling kelompok, responden diberikan pemahaman mengenai kecemasan agar mereka tahu bahwa yang mereka alami adalah kecemasan sosial.

b. Pertemuan : II (Kedua)

Topik : mengurangi kecemasan sosial

Hari/tanggal : Rabu, 22 Juli 2020

Pada pertemuan kedua Konseling Kelompok, penelitian memberiktema tentang mengurangi kecemasan sosial, dan tanggapan rata-rata respon mereka sangat senang karena tahu

bagaimana cara mengurangi rasa cemas yang mereka alami sehingga bisa mengaktualisasikan diri dengan baik.

Dalam pertemuan kedua ini bisa dilihat setelah responden paham mengenai kecemasan sosial, lalu mereka akan paham bagaimana caranya untuk mengurangi kecemasan sosial mereka, sehingga mereka bisa merubah pola pikir dan perilaku mereka lebih baik kedepannya.

c. Pertemuan : III (Ketiga)

Topik : Penyesuaian diri

Hari/tanggal : Kamis, 23 Juli 2020

Pada pertemuan ketiga konseling kelompok, peneliti memberikan tema tentang penyesuaian diri, rata-rata tanggapan responden mereka merasa sangat memerlukan informasi ini, karena disaat mereka cemas mereka cenderung lebih diam dan takut untuk bersosialisasi dengan baik

Dalam pertemuan ketiga konseling kelompok, responden diberikan pemahaman bagaimana penyesuaian diri yang baik walaupun mereka sedang cemas, agar mereka bisa mengaktualisasikan diri mereka dengan baik.

d. Pertemuan : IV (Keempat)

Topik : memahami diri dan menerima kecemasan bagian
dari diri sendiri

Hari/tanggal : Jum'at, 24 Juli 2020

Pada pertemuan keempat konseling kelompok, peneliti memberikan tema memahami diri sendiri dan menerima kecemasan bagian dari diri sendiri. Tanggapan rata-rata responden mereka akhirnya paham bahwa kecemasan itu memang bagian dari diri sendiri dan harus bisa mengendalikan rasa cemas tersebut jika terjadi. Dan responden juga memberikan tanggapan bahwa mereka akan lebih terbuka lagi terhadap lingkungan sekitar.

Pada pertemuan akhir konseling kelompok, bisa dilihat peneliti mengarahkan responden untuk mengubah pola pikir mereka bahwa kecemasan itu bagian dari diri sendiri dan berusaha untuk mengurangi kecemasan sosial yang mereka alami.

B. Pengujian Hipotesis

1. Deskripsi uji Wilcoxon (pada pre-test dan post-test kelompok eksperimen)

Secara singkat hasil penelitian ini di deskripsikan seperti terlihat pada tabel berikut :

Wilcoxon Signed Rank Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - pre	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	5 ^c		
	Total	10		

a. post < pre

b. post > pre

c. post = pre

Pada tabel di atas diketahui bahwasanya :

- a. Negative Rank (selisih negatif) yaitu tingkat kecemasan sosial untuk pre-test dan post-test pada ke 5 data mengalami penurunan dengan Mean Rank (rata-rata pengurangan) sebesar 3,00. Sedangkan jumlah Rangkaing negative sebesar 15,00.
- b. Positive ranks (selisih positif) yaitu antara kecemasan belajar untuk pre-test dan post-test adalah 0. Nilai ini menunjukkan tidak adanya peningkatan dari nilai pre-test ke nilai post-test.
- c. Ties adalah kesamaan nilai pre-test dan post-test. Disini nilai ties adalah 5, yang berarti ada 5 nilai yang sama antara pre-test dan post-test.

Deskripsi uji Wilcoxon (pada hipotesis)

Test Statistics^a

	post – pre
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Pada penelitian kuantitatif yang menggunakan rumus Uji Wilcoxon, maka dasar pengambilan keputusan untuk hipotesis adalah jika nilai ASYMP.SIG < 0.05 maka hipotesis diterima, dan sebaliknya jika nilai ASYMP.SIG > 0,05 maka hipotesis ditolak. Pada table diatas kita dapat melihat yaitu nilai ASYMP.SIG adalah 0,042 yang berarti lebih kecil daripada 0,05 sehingga hipotesis diterima. Maka, ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cinema therapy* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa.

2. Deskripsi uji Wilcoxon (pada pre-test dan post-test kelompok kontrol)

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	5 ^c		
	Total	5		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Pada tabel di atas diketahui bahwasanya :

- Negative Rank (selisih negatif) yaitu tingka kecemasan sosial untuk pre-test dan post-test pada ke 5 data tidak mengalami penurunan dengan Mean Rank adalah 0.
- Positive ranks (selisih positif) yaitu antara kecemasan belajar untuk pre-test dan post-test adalah 0. Nilai ini menunjukkan tidak adanya peningkatan dari nilai pre-test ke nilai post-test.
- Ties adalah kesamaan nilai pre-test dan post-test. Disini nilai ties adalah 5, yang berarti ada 5 nilai yang sama antara pre-test dan post-test.

Test Statistics ^a	
	posttest - pretest
Z	,000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	1,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

Pada penelitian kuantitatif yang menggunakan rumus Uji Wilcoxon, maka dasar pengambilan keputusan untuk hipotesis adalah jika nilai ASYMP.SIG < 0.05 maka hipotesis diterima, dan sebaliknya jika nilai ASYMP.SIG > 0,05 maka hipotesis ditolak. Pada table diatas kita dapat melihat yaitu nilai ASYMP.SIG adalah 1,000 berarti lebih besar daripada 0,05 sehingga hipotesis ditolak. Karena kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *cinema therapy* maka tidak terjadi penurunan Kecemasan sosial.

3. Deskripsi uji Wilcoxon *post-test* kelompok kontrol dan eksperimen

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
eksperimen - kontrol	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. eksperimen < control

b. eksperimen > control

c. eksperimen = control

Test Statistics^a

eksperimen – control	
Z	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Hipotesis post-test

Ho : tidak terdapat perbedaan tingkat Kecemasan Sosial antara siswa yang diberi perlakuan dan tidak

Ha : terdapat perbedaan tingkat Kecemasan Sosial antara siswa yang diberi perlakuan dan tidak

Jika dilihat dari hasil spss nilai Asymp.sig dengan nilai 0,043 yang lebih kecil dari 0,05 yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima yaitu terdapat perbedaan tingkat Kecemasan sosial antara siswa yang diberi perlakuan konseling kelompok teknik *cinematherapy* dengan siswa yang tidak diberi perlakuan.

C. Pembahasan Hasil Analisis

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan sosial sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy* kepada kelompok eksperimen, kecemasan sosial berkategori tinggi dan sedang, namun setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy* kecemasan sosial siswa berubah menjadi kategori rendah yang berdasarkan uji Wilcoxon nilai post-test, nilai negatif rank atau rata-rata penurunan 3,00 yang bermakna setelah Pemberian perlakuan kecemasan sosial siswa menjadi menurun.

Sedangkan pada kelompok kontrol pada pre-test menunjukkan kecemasan sosial berkategori sedang, dalam penelitian ini kelompok kontrol tidak di berikan perlakuan, dan pada hasil uji wilcoxon post-test kelompok kontrol nilai negatif rank 0 yang bermakna tidak terjadi penurunan kecemasan sosial.

Berdasarkan uji Wilcoxon hasil Post-test kelompok kontrol dan eksperimen untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan nilai post-test pada kelompok kontrol dan eksperimen. Kesimpulan penelitian nilai Asymp.sig dengan nilai 0,043 yang lebih kecil dari 0,05 yang berarti terdapat perbedaan tingkat Kecemasan sosial antara siswa yang diberi perlakuan konseling kelompok teknik cinematherapy dengan siswa yang tidak diberi perlakuan.

Kecemasan sosial siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *cinema therapy* menunjukkan sikap masih ada siswa yang malu jika bertemu dengan orang banyak, sulit untuk beradaptasi, kurang bisa mengekspresikan pendapat mereka, malu berbicara atau presentasi di depan kelas, sulit untuk melakukan diskusi di kelas, selalu gelisah dan gugup saat presentasi di depan kelas, dan kurang percaya diri, keringat dingin, dan merasa tidak nyaman, selalu merasa khawatir ketika dipanggil guru apalagi dipanggil guru BK.

Untuk mengurangi kecemasan sosial siswa bukanlah hal yang mudah. Hal ini harus dilakukan dengan kerjasama antara siswa dan guru. Salah satu peran yang sangat penting dalam hal ini adalah peran guru BK dalam memberikan layanan konseling yang tepat, kreatif, dan inovatif. Salah satu layanan bimbingan konseling yang diasumsikan dapat membantu mengurangi kecemasan sosial adalah melalui layanan konseling kelompok teknik *cinema therapy*. Karena layanan konseling ini dapat terjalin interaksi antar kelompok yang diharapkan bisa mengurangi

kecemasan sosial agar siswa dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik.

Berdasarkan analisis data diatas, telah terbukti bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam mereduksi kecemasan sosial siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan. Pada kelompok eksperimen adanya reduksi kecemasan sosial, sedangkan pada kelompok kontrol tidak adanya reduksi kecemasan sosial. Hal ini di Karenakan kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *cinema therapy*, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan dan hanya dijadikan pembanding.

Penelitian ini didukung jurnal oleh Rubi Rimonda, Mungin Edi dan Muhammad Jafar. Hasil penelitian ini adalah “hasil pre-test level kecemasan sosial siswa yang termasuk kriteria sedang ($M= 61.00$, $SD= 3,36$). Hasil post-test dan follow- menunjukkan kecemasan sosial pada siswa menurun ($M = 43,28$, $SD = 3,72$). Jadi, dapat dilihat bahwa *Cinematherapy* terapi efektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada siswa.⁷²

Berdasarkan hasil pengujian hipotesisyang menyatakan bahwa terjadinya reduksi kecemasan sosial terhadap kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cinema therapy*, dan di dukung oleh penelitian dari jurnal Bimbingan Konseling yang

⁷² Rubi Rimonda dan Muhammad Jafar, (2018), *The Effectiveness of Group Counseling by Using Cognitive Behavioral Therapy Approach with Cinematherapy and Self-Talk Techniques to Reduce Social Anxiety at SMK N 2 Semarang*, Jurnal Bimbingan Konseling, 7 (2).

menyatakan bahwa *Cinematherapy* efektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada siswa.

Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling teknik *cinema therapy* dapat mereduksi kecemasan sosial siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh sebagaimana tercantum pada bagian hasil penelitian sebelumnya maka dapat disimpulkan Kecemasan sosial siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan sebelum diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cinema Therapy*, pada kelompok eksperimen berkategori tinggi dan sedang, sedangkan pada kelompok kontrol berkategori sedang.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cinema therapy* pada kelompok eksperimen rata-rata pengurangan dari kecemasan sosial sedang menjadi rendah penurunannya sebesar 3.00. sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan maka tidak terjadi penurunan kecemasan sosial.

Hasil uji wilcoxon post-test pada kelompok eksperimen menunjukkan Nilai ASYMP.SIG adalah 0,042 yang berarti lebih kecil daripada nilai 0,05 sehingga hipotesis diterima. Maka, terdapat Pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Cinema Therapy* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan serata kesimpulan penelitian diatas, peneliti memberikan saran bagi beberapa pihak dan guru serta siswa :

1. Bagi pihak sekolah

Sekolah merupakan lingkungan tempat belajar dan pembentukan Karakter siswa, maka setiap sekolah hendaknya menyelenggarakan layanan bimbingan konseling dengan baik. Khususnya layanan konseling kelompok teknik cinematherapy untuk mengurangi kecemasan sosial siswa agar siswa bisa mengaktualisasikan dirinya Dengan baik.

2. Guru BK

Diharapkan guru BK mampu mengatasi dan menangani permasalahan yang terjadi pada siswa dan bisa menindaklanjuti penelitian ini, dan bisa memberikan pelayanan BK dengan baik, dengan memberikan layanan bk yang kreatif dan inovatif agar siswa tidak bosan saat konsultasi dengan guru BK salah satunya dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik cinematherapy.

3. Orang tua

Diharapkan orang tua dapat memahami dan membantu memvalidasi setiap perasaan yang dirasakan oleh sang anak. Orang tua dapat mendiskusikan permasalahan perkembangan atau kondisi mental anak kepada guru BK disekolah atau kepada tenaga profesional.

4. Siswa

Diharapkan kepada siswa ketika memiliki permasalahan dalam segi apapun yang sangat mengganggu kegiatan sekolah bisa meminta bantuan kepada guru BK agar bisa mencari solusi bersama.

5. Peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya dapat membangun kelayakan instrumen dan layanan secara empiris dan Konseptual serta melaksanakan intervensi pada hari efektif yang disediakan sekolah untuk dapat mengurangi kecemasan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- A. King, Laura. 2010. *Psikologi Umum*. Jakarta : Salembahumanika.
- Aldrin, Neil. 2014. *healingtalks keajaiban kata-kata with cbt (cognitivebehaviortheraphy)*. Bandung : Puspa Swara.
- Amti,Erman& Prayitno. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asrori,Adib. 2017. *Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.Vol. 03 No. 01. ISSN 2301-8267.
- Bakar M. Luddin,Abu. 2012. *Konseling Individual Dan Kelompok (Aplikasi dalam Praktek Konseling)*. Bandung : Citapustaka Media Perintis.
- Banks Gregerson, Mary. 2010. *The Cinematic Mirror For Psychology and Life Coaching*. New York : Springer
- Dayakisni, Tri& Hudaniah. 200.*Psikologisosial*. Malang: UMM Press.
- Durand, Mark. 2006. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Edi Kurnanto, M. 2014. *Konseling kelompok*. Bandung : ALFABETA.
- Fauzi, Taty. 2018. *Pelaksanaan Pelayanan Konseling Kelompok*. Tangerang : Tira Smart.
- Hakim,Sheenah.2005. *Strategi untuk meningkatkan rasa percaya diri*. Jakarta : Gramedia pustaka utama.
- Hariadi, Sigit dkk. 2019. *Hambatan Cinematherapy Sebagai Layanan Konseling Disekolah*, Jurnal Riset dan Konseptual. Vol. 3 No. 4.
- Hartini, Nurul & Dian Ariana,Atika. 2016. *Psikologi Konseling (perkembangan dan penerapan konseling dalam psikologi)*. Surabaya : Airlangga University Press.

- Hastin, Ma'fuah. 2018. *Cinematherapy dalam Menstabilkan Emosi Remaja Introvert di UIN Sunan Ampel Surabaya*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Skripsi. Surabaya : Universitas Negeri Sunan Ampel.
- Hayat, Abdul. 2017. *Konseling Qur'ani (Jilid 1)*. Yogyakarta : Pustaka Pesantren
- Hidayah, Nur dan Atmoko, Adi. 2014. *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan : terapannya di kelas*. Malang : Penerbit Gunung Samudera.
- I.S.S. Solihat. 2011. *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Jaya, Indra dan Ardat. 2013. *Penerapan Statistik Untuk Pendidikan*. Bandung: Citapustaka.
- Kartono, Kartono. 2006. *Kamus Psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Ketut Sukardi, Dewa & P.E. Nila Kusmawati, Desak. 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ketut Sukardi, Dewa. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- La Greca, A. M, Lopez, N. 1998. *Social Anxiety Among Adolescent : Linkages with peer relation and friendships*. *Journal of Abnormal Child Psychology*.
- Lahmuddin Lubis. 2011. *Landasan Formal Bimbingan Konseling Indonesia*. Bandung : Citapustaka Media Perintis.
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang : Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lumongga Lubis, Namora. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta : Kencana.

- Lumongga Lubis, Namora & Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta : Kencana.
- Mardianto. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Medan : Perdana Publishing.
- Martono, Nanang. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif analisis isi dan analisis data sekunder*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Nasir, M. 2009. *Metode Penelitian*, Darussalam : Ghalia Indonesia.
- Olivia, Femi. 2010. *Mengoptimalkan otak supaya awet muda*, Jakarta : IKAPI.
- Rachmawati, Fitria. 2015. *Peran Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja*. Jurnal Psikologi Tabula rasa. Vol. 10 No. 1.
- Rahmat Hidayat, Dede. 2018. *Konseling di Sekolah : Pendekatan-pendekatan Kontemporer*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Rahmawati, Pudji. 2014. *Media Bimbingan dan Konseling*. Surabaya : Cahaya Intan.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu : Teknik Nontes*. Jakarta : Kencana.
- Rasimin & Hamdi, Muhammad. 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta : Bumi Aksara.
- S, Anwar. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Suwanto, Insan. 2017. *Cinematheapy sebagai Intervensi dalam Konseling Kelompok*. *Proceeding Jambore Konselor*. Pontianak.
- Sobur, Alex. 2013. *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung : Pustaka Setia.
- Syafaruddin, dkk. 2016. *Administrasi Pendidikan*. Medan : Perdana Publishing.
- Syaukani. 2015. *Metode Penelitian*. Medan: Perdana Publishing.

Tarmizi.2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan : Perdana Publishing.

Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta : Raja Grafindo.

Trianto, Teguh. 2013. *Film Sebagai Media Pembelajaran*. Yogyakarta : GrahaIlmu.

W. Pettry, Danny. 2014. *Cinematherapy : An Idea For RecreationalTherapist*, West Virginia.

Lampiran 1

Blueprint Skala Kecemasan Sosial (SAS-A)

Variabel	Aspek	Deskriptor	Kategori item		Jumlah
			F	UF	
Social Anxiety (Kecemasan Sosial)	<i>Fear of Negative Evaluation</i> (FNE)	Merefleksikan ketakutan akan evaluasi negatif pada diri individu, seberapa besar individu memandang negatif dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain	1,2,3 4,5,6, 7,8		8
	<i>Social Avoidance and distress with new Social situations and unfamiliar peers</i> (SAD-New)	Merefleksikan kekhawatiran pada diri individu dalam situasi yang baru atau ketika berhadapan dengan orang yang tidak dikenal	9,10, 11,12, 13,14		6
	<i>Social Avoidance and distance generalisasi</i> (SAD-G)	Merefleksikan perasaan tidak nyaman pada diri individu dalam berinteraksi sosial secara umum atau dengan orang/situasi yang baru dikenal	15,16, 17,18		4
TOTAL					18

Lampiran 2

Skala Kecemasan Sosial (SAS-A)

Pengantar

Skala ini bukanlah suatu tes, melainkan berisi daftar pertanyaan yang dapat menggambarkan kondisi saudara/i yang sesungguhnya, sehingga tidak ada jawaban benar atau salah. Saudara/i diminta untuk mengisi skala sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya.

Jawaban yang saudara/i berikan tidak akan dinilai baik buruknya dan dijamin kerahasiaannya dari pihak-pihak yang tidak berwenang. Atas kerjasamanya dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Petunjuk pengisian

Berilah tanda centang (√) pada jawaban yang Anda pilih menurut keadaan diri Anda yang sebenarnya. Terdapat lima (5) alternatif jawaban untuk mewakili keadaan diri anda, yaitu :

TP : Tidak Pernah

KD : Kadang-kadang

J : Jarang

SR : Sering

SL : Selalu

Contoh :

NO	Pernyataan	TP	J	KD	SR	SL
1	Saya bisa mengerti keadanteman		√			

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

NO	Pernyataan	TP	J	KD	SR	SL
1	Saya khawatir untuk melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain					
2	Saya khawatir akan di ejek					
3	Saya merasa malu berada di sekitar orang-orang yang tidak saya kenal					
4	Saya hanya berbicara kepada orang yang benar-benar saya kenal					
5	Saya merasa bahwa teman-teman saya membicarakan saya dibelakang saya					
6	Saya gugup ketika saya bersama dengan orang tertentu					
7	Saya merasa malu bahkan dengan teman-teman yang sangat saya kenal					
8	Saya khawatir akan apa yang orang lain katakan tentang saya					
9	Jika saya terlibat dalam suatu perdebatan, saya khawatir kalau orang lain tidak suka dengan saya					
10	Saya merasa gugup ketika berbicara kepada teman yang saya tidak terlalu kenal					

11	Saya takut untuk mengajak orang lain untuk mengerjakan sesuatu dengan saya, karena kemungkinan mereka akan menolak ajakan saya					
12	Saya merasa gugup ketika saya bertemu dengan orang baru					
13	Saya khawatir akan apa yang dipikirkan orang lain tentang saya					
14	Saya merasa bahwa orang lain mengejek saya					
15	Saya khawatir kalau orang lain tidak menyukai saya					
16	Saya menjadi pendiam ketika saya bersama dengan banyak orang					
17	Saya takut kalau orang lain tidak suka kepada saya					
18	Sangat sulit bagi saya untuk mengajak orang lain melakukan sesuatu dengan saya					

Lampiran3

Tabulasi Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Skor Pre-Test Kelompok Eksperimen

No	Nama (Inisial)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Jumlah	Kategori
1	AI	3	5	4	2	3	5	3	4	3	3	3	5	3	2	3	5	4	3	63	Sedang
2	DA	5	3	2	5	1	5	2	3	1	3	2	4	2	3	4	5	3	4	57	Sedang
3	RN	4	5	3	4	1	3	3	4	4	4	3	5	3	2	4	5	3	4	64	Tinggi
4	AJ	5	4	3	5	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	60	Sedang
5	FR	3	3	4	5	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	5	3	4	63	Sedang
Rata-rata																				61,4	Sedang

Skor Pre-Test Aspek FNE

No	Nama (inisial)	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Jumlah	Kategori
1	AI	3	5	4	2	3	5	3	4	29	Sedang
2	DA	5	3	2	5	1	5	2	3	26	Sedang
3	RN	4	5	3	4	1	3	3	4	27	Sedang
4	AJ	5	4	3	5	2	3	2	3	27	Sedang
5	FR	3	3	4	3	2	4	3	5	27	Sedang

										Rata-rata	27,2	Sedang
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------	------	--------

Skor Pre-Test Aspek SAD-New

No	Nama (inisial)	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	Jumlah	Kategori
1	AI	3	3	3	5	3	2	19	Sedang
2	DA	1	3	2	2	2	3	13	Tinggi
3	RN	4	3	3	5	3	2	20	Sedang
4	AJ	2	4	3	3	4	3	19	Sedang
5	FR	3	5	3	3	4	2	20	Sedang
Rata-rata								18,2	Sedang

Skor Pre-Test Aspek SAD-G

No	Nama (inisial)	item 15	item 16	item 17	item 18	Jumlah	Kategori
1	AL	3	5	4	3	15	Sedang
2	DA	4	5	3	4	16	Tinggi
3	RN	4	5	3	4	16	Tinggi
4	AJ	3	4	3	3	13	Sedang
5	FR	4	4	3	4	15	Sedang
Rata-rata						15	Sedang

Skor Pre-Test Kelompok Kontrol

Skor Pre-Test Aspek FNE

No	Nama (inisial)	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	Jumlah	Kategori
1	RAH	1	3	4	5	1	3	1	5	23	Sedang
2	NAM	4	4	2	3	2	5	4	2	26	Sedang
3	RD	3	2	5	4	1	5	1	1	22	Sedang
4	HDL	2	3	5	5	2	3	3	2	25	Sedang
5	RK	3	3	4	3	2	4	3	5	27	Sedang
Rata-rata										24,6	Sedang

Skor Pre-Test Aspek SAD-New

No	Nama (inisial)	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	Jumlah	Kategori
1	RAH	4	2	3	4	2	4	19	Sedang
2	NAM	4	4	2	2	2	2	16	Rendah
3	RD	5	3	2	4	4	3	21	Sedang
4	HDL	5	5	1	5	2	3	21	Sedang
5	RK	3	5	3	3	4	2	20	Sedang
Rata-rata								19,4	Sedang

Skor Pre-Test Aspek SAD-G

Aspek Skor SAD-G

No	Nama (inisial)	item 15	item 16	item 16	item 18	Jumlah	Kategori
1	RAH	5	5	4	3	17	Tinggi
2	NAM	4	2	5	2	13	sedang
3	RD	5	5	4	5	19	tinggi
4	HDL	2	3	1	4	10	rendah
5	RK	4	4	3	4	15	sedang
Rata-rata						14,8	sedang

Skor Post-test Kelompok Eksperimen

No	Nama (Inisial)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Jumlah	Kategori
1	AI	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	1	2	3	2	1	3	46	Rendah
2	DA	3	2	3	2	1	3	3	3	1	2	2	4	3	3	3	3	2	4	47	Rendah
3	RN	4	3	4	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	1	4	4	2	4	50	Rendah
3	AJ	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	47	Rendah
5	FR	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	46	Rendah
Rata-rata																				47,2	Rendah

Skor Post Test Aspek FNE

No	Nama (inisial)	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	Jumlah	Kategori
1	AI	1	2	2	3	1	2	1	3	15	Rendah
2	DA	3	2	3	2	1	3	2	3	19	Rendah
3	RN	4	3	4	2	1	3	2	3	22	Sedang
4	AJ	3	3	2	2	2	2	2	3	19	Rendah
5	FR	3	3	3	2	2	3	3	2	21	Rendah
									Rata-rata	19,2	Rendah

Skor Aspek SAD-New

No	Nama (inisial)	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	Jumlah	Kategori
1	AI	3	2	3	4	1	1	14	Rendah
2	DA	1	2	2	4	3	3	15	Rendah
3	RN	3	3	2	2	3	1	14	Rendah
4	AJ	2	3	3	3	3	3	17	Sedang
5	FR	3	2	2	3	2	2	14	Rendah
							rata-rata	14,8	Rendah

Skor Aspek SAD-G

No	Nama (inisial)	item 15	item 16	item 17	item 18	Jumlah	Kategori
1	AI	3	2	1	3	9	Rendah
2	DA	3	3	2	4	12	Sedang
3	RN	4	4	2	4	14	Sedang
4	AJ	3	2	3	3	11	Rendah
5	FR	3	4	2	3	12	Rendah
					rata- rata	11,6	Sedang

Lampiran 4

Hasil analisis SPSS dengan uji Wilcoxon

1. Deskripsi uji Wilcoxon (pada pre-test dan post-test kelompok eksperimen)

Wilcoxon Signed Rank Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - pre	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	5 ^c		
	Total	10		

a. post < pre

b. post > pre

c. post = pre

Deskripsi uji Wilcoxon (pada hipotesis)

Test Statistics^a

		post - pre
Z		-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

2. Deskripsi uji Wilcoxon (pada pre-test dan post-test kelompok kontrol)

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	5 ^c		
	Total	5		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^a

	posttest - pretest
Z	,000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	1,000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

3. Deskripsi uji Wilcoxon *post-test* kelompok kontrol dan eksperimen

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
eksperimen - kontrol	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

- a. eksperimen < control
 b. eksperimen > control
 c. eksperimen = control

Test Statistics^a

eksperimen –
control

Z	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on positive ranks.

Lampiran 5

PROSEDUR PELAKSANAAN KEGIATAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Kegiatan : Konseling kelompok
 Hari/tgl : Senin, 20 Juli 2020
 Pertemuan : 1

No	Tahap	Kegiatan yang dilakukan
1.	Pembentukan	a. Mengucapkan salam kepada anggota kelompok b. Berdoa c. Mengadakan kontrak waktu d. Menjelaskan arti KKp e. Menjelaskan tujuan kegiatan KKp f. Menjelaskan tentang asas-asas KKp g. Menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan
2.	Peralihan	a. Menjelaskan kembali kegiatan yang akan dilakukan b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok (AK) c. Mengenali suasana kesiapan AK d. Menjelaskan batasan topik yang akan diberikan
3.	Kegiatan	a. Mengemukakan pengalaman anggota kelompok tentang kecemasan sosial b. Mengemukakan topik tentang “kecemasan sosial” c. Memberikan kesempatan pada masing-masing anggota untuk berpendapat tentang topik yang telah ditentukan d. Melakukan diskusi dengan topik kecemasan sosial e. Mengamati proses dalam kelompok
4.	Pengakhiran	a. Menginformasikan bahwa kegiatan akan segera berakhir b. Mengemukakan hasil dan pembahasan serta menanyakan hasil dan pembahasan pada AK c. Membahas kegiatan lanjutanMenanyakan pesan dan kesan d. Berdoa, mengucap salam dan perpisahan

**PROSEDUR PELAKSANAAN KEGIATAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK**

Kegiatan : Konseling kelompok
 Hari/tgl : Rabu, 22 Juli 2020
 Pertemuan : 2

No	Tahap	Kegiatan yang dilakukan
1.	Pembentukan	a. Mengucapkan salam kepada anggota kelompok b. Berdoa c. Mengadakan kontrak waktu d. Menjelaskan arti KKp e. Menjelaskan tujuan kegiatan KKp f. Menjelaskan tentang asas-asas KKp g. Menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan
2.	Peralihan	a. Menjelaskan kembali kegiatan yang akan dilakukan b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok (AK) c. Mengenali suasana kesiapan AK d. Menjelaskan batasan topik yang akan diberikan
3.	Kegiatan	a. Mengemukakan pengalaman anggota kelompok tentang kecemasan sosial b. Mengemukakan topik tentang “mengurangi kecemasan sosial” c. Memberikan kesempatan pada masing-masing anggota untuk berpendapat tentang topik yang telah ditentukan d. Melakukan diskusi dengan topik kecemasan sosial e. Mengamati proses dalam kelompok
4.	Pengakhiran	a. Menginformasikan bahwa kegiatan akan segera berakhir b. Mengemukakan hasil dan pembahasan serta menanyakan hasil dan pembahasan pada AK c. Membahas kegiatan lanjutan Menanyakan pesan dan kesan d. Berdoa, mengucap salam dan perpisahan

**PROSEDUR PELAKSANAAN KEGIATAAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK**

Kegiatan : Konseling kelompok
 Hari/tgl : Kamis, 23 Juli 2020
 Pertemuan : 3

No	Tahap	Kegiatan yang dilakukan
1	Pembentukan	a. Mengucapkan salam kepada anggota kelompok b. Berdoa c. Mengadakan kontrak waktu d. Menjelaskan arti KKp e. Menjelaskan tujuan kegiatan KKp f. Menjelaskan tentang asas-asas KKp g. Menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan
2.	Peralihan	a. Menjelaskan kembali kegiatan yang akan dilakukan b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok (AK) c. Mengenali suasana kesiapan AK d. Menjelaskan batasan topik yang akan diberikan
3.	Kegiatan	a. Mengemukakan pengalaman anggota kelompok tentang kecemasan sosial b. Mengemukakan topik tentang “penyesuaian diri” c. Memberikan kesempatan pada masing-masing anggota untuk berpendapat tentang topik yang telah ditentukan d. Melakukan diskusi dengan topik kecemasan sosial e. Mengamati proses dalam kelompok

**PROSEDUR PELAKSANAAN KEGIATAAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK**

Kegiatan : Konseling kelompok
 Hari/tgl : Jum'at, 24 Juli 2020
 Pertemuan : 4

No	Tahap	Kegiatan yang dilakukan
1.	Pembentukan	a. Mengucapkan salam kepada anggota kelompok b. Berdoa c. Mengadakan kontrak waktu d. Menjelaskan arti KKp e. Menjelaskan tujuan kegiatan KKp f. Menjelaskan tentang asas-asas KKp g. Menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan
2.	Peralihan	a. Menjelaskan kembali kegiatan yang akan dilakukan b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok (AK) c. Mengenali suasana kesiapan AK d. Menjelaskan batasan topik yang akan diberikan
3.	Kegiatan	a. Mengemukakan pengalaman anggota kelompok tentang kecemasan sosial b. Mengemukakan topik tentang “memahami diri sendiri dan menerima kecemasan bagian dari diri sendiri” c. Memberikan kesempatan pada masing-masing anggota untuk berpendapat tentang topik yang telah ditentukan d. Melakukan diskusi dengan topik kecemasan sosial e. Mengamati proses dalam kelompok
4.	Pengakhiran	a. Menginformasikan bahwa kegiatan akan segera berakhir b. Mengemukakan hasil dan pembahasan serta menanyakan hasil dan pembahasan pada AK c. Membahas kegiatan lanjutanMenanyakan pesan dan kesan d. Berdoa, mengucap salam dan perpisahan

Lampiran 6

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
LAYANAN KONSELING KELOMPOK (Pertemuan 1)

A	Topik Permasalahan/Bahasan	Kecemasan Sosial
B	Rumusan Kompetensi	Melalui materi tentang kecemasan sosial ini diharapkan Kelompok Eksperimen paham mengenai apa itu kecemasan sosial, penyebab, dan resiko dari kecemasan sosial
C	Bidang Bimbingan	Pribadi dan sosial
D	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
E	Format Penyajian Layanan	Diskusi dan tanya jawab
F	Fungsi Layanan	Pemahaman, pencegahan dan pengentasan
G	Indikator (Tujuan Layanan)	Agar kelompok eksperimen dapat memahami kecemasan sosial yang terjadi pada dirinya
H	Sasaran Kegiatan Pendukung	Kelompok Eksperimen
I	Uraian kegiatan	
	1. Strategi Penyajian	Diskusi Kelompok
	2. Materi	<ul style="list-style-type: none"> a. Mendiskusikan pengalaman masing-masing anggota kelompok tentang kecemasan dan review film b. Mendiskusikan pengertian Kecemasan sosial c. Mendiskusikan faktor risiko gangguan kecemasan sosial d. Mendiskusikan kecemasan sosial e. Mendiskusikan penyebab kecemasan sosial
J	Langkah-langkah Pemberian Layanan	
	A. Tahap I (Pembentukan)	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan Salam b. Berdoa c. Menanyakan kabar Anggota kelompok

	B. Tahap II (Peralihan)	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan kepada siswa/i maksud dan tujuan guru BK memberikan layanan b. Mengajak siswa/i untuk masuk kedalam kegiatan c. Menanyakan kesiapan siswa
	C. Tahap III (Kegiatan)	<ul style="list-style-type: none"> a. Mendiskusikan pengalaman masing-masing anggota kelompok tentang kecemasan dan review film b. Mendiskusikan pengertian Kecemasan sosial c. Mendiskusikan faktor risiko gangguan kecemasan sosial d. Mendiskusikan kecemasan sosial e. Mendiskusikan penyebab kecemasan sosial
	D. Tahap IV (Penutup)	<ul style="list-style-type: none"> a. Tanya Jawab b. Menyimpulkan c. Mengucapkan terima kasih d. Do'a dan salam
K	Tempat Penyajian Layanan	Daring via video call WA
L	Waktu Penyelenggaraan	30-45 menit
M	Hari/Tanggal	Senin, 20 Juli 2020
N	Pihak yang diikutsertakan dalam layanan	Kelompok Eksperimen
O	Media dan bahan yang digunakan	Materi kecemasan sosial, dan smartphone (Video call)
P	Penilaian	-
Q	Keterlibatan layanan ini dengan kegiatan layanan dan kegiatan lain serta kegiatan pendukung lainnya	-
R	Catatan Khusus	Agar kelompok Eksperimen dapat memahami apa itu kecemasan sosial, faktor resiko, penyebab kecemasan sosial.

Medan,20 Juli2020

Peneliti,

Ayu Wandira
0303163175

Lampiran 7

MATERI KECEMASAN SOSIAL

Pertemuan 1

A. Pengertian Gangguan Kecemasan Sosial

Gangguan kecemasan sosial atau fobia sosial adalah ketakutan akan situasi sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain.

B. Faktor Risiko gangguan kecemasan sosial

Beberapa orang memiliki risiko yang lebih tinggi terkena gangguan kecemasan sosial berdasarkan pengalaman, faktor genetik, dan kepribadian. Jika keluarga atau kerabat punya salah satu dari faktor risiko ini, bukan berarti mereka pasti mengalaminya. Hanya saja, mereka berisiko lebih tinggi untuk mengembangkan kondisi gangguan kecemasan sosial. Jika mereka memang sedang mengidap gangguan kecemasan sosial, mempelajari faktor-faktor risikonya bisa membantu mereka memahami penyebabnya.

Trauma atau sejarah dipermalukan di masa kecil, seperti perundungan, bisa menghasilkan fobia serta rasa takut dalam konteks sosial. Tidak hanya sebatas itu, ketidakcocokan dengan teman-teman juga bisa memicu kecemasan sosial.

C. Faktor-Faktor Keturunan

Bertumbuh dengan orangtua yang juga menunjukkan tanda-tanda fobia sosial. Sering kali, orangtua yang kerap kesulitan menghadapi situasi dalam lingkungannya. Oleh karena itu, mereka menghindari acara-acara sosial yang akan mengakibatkan perkembangan keahlian sosial yang terbatas dan perilaku menghindar pada anak-anaknya.

D. Rasa Malu

Rasa malu berhubungan dengan kepribadian seseorang dan bukan merupakan suatu gangguan. Namun, banyak juga orang yang mengidap kecemasan sosial juga pemalu. Penting diingat bahwa kecemasan sosial jauh lebih dampak negatif daripada kecemasan “normal”. Orang-orang

yang pemalu tidak mengidap dalam cara yang sama dengan mereka yang memiliki gangguan kecemasan sosial.

E. Penyebab Gangguan Kecemasan Sosial

Gangguan kecemasan sosial dapat terjadi karena perpaduan sejumlah faktor, di antaranya:

- a. **Keturunan.** Gangguan fobia sosial cenderung terjadi secara turun-temurun di dalam keluarga. Namun, tidak bisa dipastikan apakah hal ini disebabkan oleh faktor genetik atau lebih cenderung merupakan sikap yang dipelajari berdasarkan pengalaman orang lain.
- b. **Lingkungan.** Gangguan kecemasan sosial adalah sikap yang dapat dipelajari. Ini berarti, sikap ini dapat berkembang pada diri seseorang setelah melihat sikap cemas pada orang lain. Tidak hanya itu, mereka yang mengidap gangguan kecemasan sosial umumnya dibesarkan oleh orangtua yang terlalu mengekang dan mengontrol anaknya.
- c. **Struktur Otak.** Respons takut sangat dipengaruhi oleh struktur dalam otak yang bernama amygdala. Saat amygdala terlalu aktif karena kecemasan menghadapi situasi sosial, maka respons pada rasa takut akan bertambah besar.

F. Gejala Gangguan Kecemasan Sosial

Gangguan kecemasan sosial sebetulnya tidak hanya tentang rasa malu saat berinteraksi dengan orang lain. Perasaan fobia sosial adalah ketakutan intens yang tidak hilang dan memengaruhi aktivitas sehari-hari pengidapnya serta memengaruhi kepercayaan diri, hubungan dengan orang lain, kehidupan sekolah, dan pekerjaan. Gejala fobia sosial yang bisa dikenali, seperti:

- a. Takut melakukan aktivitas sehari-hari, seperti bertemu orang asing, memulai percakapan, berbicara di telepon, bekerja, ataupun berbelanja.
- b. Menghindari atau khawatir berlebihan tentang kegiatan sosial, seperti percakapan kelompok, makan bersama-sama, dan pesta.

- c. Kerap merasa khawatir saat melakukan sesuatu yang menurut pengidapnya memalukan, misalnya tersipu, berkeringat, atau tampil tidak kompeten.
- d. Sulit untuk melakukan sesuatu saat orang lain menonton, karena pengidap mungkin merasa sedang diawasi dan dinilai setiap saat.
- e. Takut dikritik, menghindari kontak mata atau memiliki rasa percaya diri yang rendah.
- f. Sering memiliki gejala, seperti merasa sakit, berkeringat, gemetar atau jantung berdebar-debar (palpitasi)

Lampiran 8

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

LAYANAN KONSELING KELOMPOK (Pertemuan 2)

A	Topik Permasalahan/Bahasan	Mengurangi Kecemasan Sosial
B	Rumusan Kompetensi	Melalui materi tentang mengurangi kecemasan sosial ini diharapkan Kelompok Eksperimen memahami cara mengurangi kecemasan sosial
C	Bidang Bimbingan	Pribadi dan sosial
D	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
E	Format Penyajian Layanan	Diskusi dan tanya jawab
F	Fungsi Layanan	Pemahaman, pencegahan dan penentasan
G	Indikator (Tujuan Layanan)	Agar kelompok eksperimen mengetahui cara mengurangi kecemasan sosial.
H	Sasaran Kegiatan Pendukung	Kelompok Eksperimen
I	Uraian kegiatan	
	1. Strategi Penyajian	Diskusi Kelompok
	2. Materi	<ul style="list-style-type: none"> a. Mendiskusikan pengalaman masing-masing anggota kelompok tentang kecemasan dan review film b. Mendiskusikan cara mengurangi kecemasan Sosial
J	Langkah-langkah Pemberian Layanan	
	E. Tahap I (Pembentukan)	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan Salam b. Berdoa c. Menanyakan kabar Anggota kelompok
	F. Tahap II (Peralihan)	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan kepada siswa/i maksud dan tujuan guru BK memberikan layanan b. Mengajak siswa/i untuk masuk kedalam kegiatan

		c. Menanyakan kesiapan siswa
	G. Tahap III (Kegiatan)	<p>a. Mendiskusikan pengalaman masing-masing anggota kelompok tentang kecemasan dan review film</p> <p>b. Mendiskusikan cara mengurangi kecemasan Sosial</p>
	H. Tahap IV (Penutup)	<p>a. Tanya Jawab</p> <p>b. Menyimpulkan</p> <p>c. Mengucapkan terima kasih</p> <p>d. Do'a dan salam</p>
K	Tempat Penyajian Layanan	Daring via video call WA
L	Waktu Penyelenggaraan	30-45 menit
M	Hari/Tanggal	Rabu, 22 Juli 2020
N	Penyelenggara kegiatan layanan	Ayu Wandira (Peneliti)
O	Pihak yang diikutsertakan dalam layanan	Kelompok Eksperimen
P	Media dan bahan yang digunakan	Materi mengurangi kecemasan sosial, dan smartphone (Video call)
Q	Penilaian	-
R	Keterlibatan layanan ini dengan kegiatan layanan dan kegiatan lain serta kegiatan pendukung lainnya	-
S	Catatan Khusus	Agar kelompok Eksperimen dapat memahami cara mengurangi kecemasan sosial.

Medan, 22 Juli 2020

Peneliti,

Ayu Wandira

Lampiran 9

Materi Cara Mengatasi atau mengurangi kecemasan Sosial

Pertemuan 2

Gangguan kecemasan yang berlarut-larut harus mendapat penanganan tepat. Dilansir National Institute of Mental Health, sebelum menentukan perawatan yang tepat sebaiknya konsultasikan kepada dokter mengenai riwayat penyakit dan kondisi fisik untuk mendapatkan diagnosa yang tepat. Biasanya kecemasan sosial diatasi dengan psikoterapi maupun obat-obatan.

1. Psikoterapi

Jenis psikoterapi yang digunakan untuk menangani gangguan kecemasan biasanya terapi perilaku kognitif. Terapi mengajarkan berbagai cara berpikir, berperilaku, dan bereaksi terhadap situasi sosial yang membantu mengurangi kecemasan dan rasa takut. Terapi ini juga melatih keterampilan sosial dan disampaikan dalam format grup.

2. Supports group

Membentuk kelompok pendukung sangat membantu mengurangi rasa kecemasan. Dalam sekelompok orang yang semuanya memiliki gangguan kecemasan sosial, mereka akan saling menerima feedback yang jujur tanpa ada keberpihakan dan penilaian yang menakutkan.

3. Terima kecemasan sebagai bagian dalam hidup

Akshay Nanavati, motivator pengembangan diri, mengatakan agar kita menerima kecemasan sebagai hal yang wajar dalam hidup. "Merangkul dan memanfaatkan kecemasan akan membantu kita mengontrolnya, bukan sebaliknya," paparnya. Menurutnya, penderitaan adalah bagian dari kehidupan. Dari sinilah, kita dapat belajar bagaimana membangun hubungan positif dengan rasa sakit.

Salah satu bagian terburuk dari kecemasan adalah rasa takut akan rasa sakit. Namun konyol untuk memulai penderitaan karena hal-hal yang belum terjadi. Terimalah bahwa akan ada perjuangan. Selain itu, kita juga harus mengetahui jika diri kita cukup kuat untuk menghadapinya. Jika

kecemasan kita semakin besar dan kita merasa tak dapat menanganinya, cobalah untuk menemui dokter untuk mendapatkan tindak lanjut.

4. Lakukan yang terbaik dan berhenti menunda

Sebagian besar kecemasan berasal dari kebiasaan menunda. Oleh karena itu, sebaiknya kita mulai menghilangkan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan ini. Denise Limongello, psikoterapis berlisensi dari Manhattan, menyarankan kita agar segera mengerjakan apa yang harus kita kerjakan. "Banyak penelitian menunjukkan orang sering mengatasi kecemasan dengan penundaan," katanya.

Menunda bukanlah hal yang bisa membuat kita terhindar dari rasa cemas. Menurut Limongello, tidak ada cara lain selain mengerjakan apa yang harus kita selesaikan. Namun, untuk mengatasi rasa cemas yang terjadi karena hal di luar kendali kita, melakukan hal yang bisa kita lakukan sebaik mungkin akan membantu meringankan rasa cemas. Jika kita tak mampu menunjukkan apa yang membuat kita merasa cemas, bisa jadi kita menderita Generalized Anxiety Disorder. Ini merupakan penyakit mental di mana kita dikelilingi rasa khawatir tanpa tahu penyebabnya sepanjang waktu.

5. Kenali gejala kecemasan

Menurut Torgerson, setiap orang merasakan kecemasan secara berbeda. Oleh karena itu, respon setiap orang terhadap rasa cemas yang dialaminya juga berbeda. "Mulailah dengan mencari tahu bagaimana reaksi tubuh kita terhadap kecemasan," paparnya. Reaksi tubuh menghadapi kecemasan, kata Torgerson, bisa berupa tangan yang dingin, tegang, rasa sakit di perut dan dada, atau nafas yang berat. Semua itu adalah hal yang bisa kita gunakan untuk mendeteksi kecemasan. "Segera setelah kita melihat tanda pertama kecemasan, segera tarik napas dalam-dalam lalu lakukan sesuatu yang yang membuat kita merasa tenang," paparnya. Ia menambahkan bersikap proaktif sangat membantu dalam mengelola kecemasan. Namun, gejala fisik hanyalah sebagian kecil dari gejala kecemasan yang terjadi.

6. Ciptakan gaya hidup sehat

Cara mudah untuk mengatasi kecemasan adalah dengan menciptakan rutinitas yang sehat."Kecemasan membuat kualitas tidur memburuk, membuat kita kecanduan junkfood, alkohol dan obat-obatan," kata Burton. Kecemasan juga membuat kita menerapkan gaya hidup pasif. Memperbaiki gaya hidup adaah langkah pertama yang harus dilakukan selama periode kecemasan yang intens. Jadi, daripada kita terjebak dalam kecemasan terus menerus, lebih baik kita fokus untuk menerapkan gaya hidup yang sehat.

Lampiran 10

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

LAYANAN KONSELING KELOMPOK (Pertemuan 3)

A	Topik Permasalahan/Bahasan	Penyesuaian diri
B	Rumusan Kompetensi	Melalu materi tentang penyesuaian diri diharapkan kelompok eksperimen bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya dan tidak gugup atau khawatir saat berinteraksi dengan orang lain
C	Bidang Bimbingan	Pribadi dan sosial
D	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
E	Format Penyajian Layanan	Diskusi dan tanya jawab
F	Fungsi Layanan	Pemahaman, pencegahan dan pengentasan
G	Indikator (Tujuan Layanan)	Agar kelompok eksperimen mengetahui cara penyesuaian diri yang baik
H	Sasaran Kegiatan Pendukung	Kelompok Eksperimen
I	Uraian kegiatan	
	1. Strategi Penyajian	Diskusi Kelompok
	2. Materi	<ul style="list-style-type: none"> a. Mendiskusikan pengalaman masing-masing anggota kelompok tentang kecemasan dan review film b. Mendiskusikan pengertian penyesuaian diri c. Mendiskusikan penyesuaian diri positif d. Mendiskusikan penyesuaian diri negatif Mendiskusikan Faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri
J	Langkah-langkah Pemberian Layanan	

	I. Tahap I (Pembentukan)	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan Salam b. Berdoa c. Menanyakan kabar Anggota kelompok
	J. Tahap II (Peralihan)	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan kepada siswa/i maksud dan tujuan guru BK memberikan layanan b. Mengajak siswa/i untuk masuk kedalam kegiatan c. Menanyakan kesiapan siswa
	K. Tahap III (Kegiatan)	<ul style="list-style-type: none"> a. Mendiskusikan pengalaman masing-masing anggota kelompok tentang kecemasan dan review film b. Mendiskusikan pengertian penyesuaian diri c. Mendiskusikan penyesuaian diri positif d. Mendiskusikan penyesuaian diri negatif e. Mendiskusikan Faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri
	L. Tahap IV (Penutup)	<ul style="list-style-type: none"> a. Tanya Jawab b. Menyimpulkan c. Mengucapkan terima kasih d. Do'a dan salam
K	Tempat Penyajian Layanan	Daring via video call WA
L	Waktu Penyelenggaraan	30-45 menit
M	Hari/Tanggal	Kamis, 23 Juli 2020
N	Penyelenggara kegiatan layanan	Ayu Wandira (Peneliti)
O	Media dan bahan yang digunakan	Materi penyesuaian diri, dan smartphone (Video call)
P	Penilaian	-
Q	Keterlibatan layanan ini dengan kegiatan layanan dan kegiatan lain serta kegiatan pendukung lainnya	-
R	Catatan Khusus	Agar Anggota Kelompok Eksperimen

	bisa menyesuaikan diri dengan baik
--	------------------------------------

Medan, 23 Juli 2020

Peneliti,

Ayu Wandira
0303163175

Lampiran 11

Materi Penyesuaian Diri

Pertemuan 3

A. Pengertian penyesuaian diri

Penyesuaian berarti adaptasi, dapat mempertahankan eksistensinya (survive) dan memperoleh kesejahteraan rohaniah, serta dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial. Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai konvornitas, yang menyesuaikan sesuatu dengan standart atau prinsip. Definisi lain mengenai penyesuaian diri yaitu, kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon- respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustasi- frustasi secara efisien individu memiliki kemampuan untuk menghadapi realitas hidup dengan cara yang memenuhi syarat. Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai suatu penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional maksudnya ialah secara positif memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan lingkungannya. Proses Penyesuaian Diri, penyesuaian diri adalah proses bagaimana seorang individu dapat mendapat keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat manusia, terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi dan tantangan hidup guna mencapai pribadi sehat. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan, frustasi, yang menyebabkan individu terdorong untuk meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan dirinya dari kegagalan.

B. Penyesuaian diri secara positif

Mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai dengan hal- hal berikut:

1. Tidak menunjukkan adanya ketengan emosional
2. Tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologis

3. Tidak menunjukkan frustrasi pribadi
4. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.
5. Mampu dalam belajar
6. Menghargai pengalaman
7. Bersikap realistis dan objektif

C. Penyesuaian diri yang salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, tidak realistis, agresif dan lain-lain. Ada tiga bentuk reaksi yang salah dalam penyesuaian diri yang salah yaitu: reaksi bertahan, reaksi menyerang dan reaksi melarikan diri.

1. Reaksi bertahan. Individu berusaha mempertahankan diri, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan.
2. Rasionalisasi, yaitu bertahan dengan mencari-cari alasan untuk membenarkan tindakan
3. Represi, yaitu berusaha untuk menekan pengalamannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Ia berusaha melupakan pengalamannya yang kurang menyenangkan. Misalnya seorang pemuda berusaha melupakan kegagalan cintanya dengan seorang gadis.
4. Proyeksi, yaitu melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima. Misalnya seorang siswa yang tidak lulus mengatakan bahwa gurunya membenci dirinya.
5. “Sourgrapes” “Sourgrapes” (anggur kecut), yaitu dengan memutar balikkan keadaan.
6. Reaksi menyerang. Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku menyerang untuk menutupi kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi-reaksinya nampak dalam tingkah laku: selalu membenarkan dirinya sendiri,

mau berkuasa dalam setiap situasi, senang mengganggu orang lain, marah secara sadis, suka membalas dendam dan sebagainya.

7. Reaksi melarikan diri. Dalam reaksi ini seseorang akan melakukan hal-hal seperti berikut: berfantasi yaitu memuaskan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan, banyak tidur, minum- minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu narkoba, dan regresi yaitu kembali kepada tingkah laku yang semodel dengan tingkat perkembangan yang lebih awal (misalnya orang dewasa yang bersikap dan berwatak seperti anak kecil, dan lain- lain).

D. Faktor – faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri

Proses penyesuaian diri identik dengan faktor- faktor yang mengatur perkembangan dan terbentknya pribadi secara bertahap. Penentu- penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut: kondisi- kondisi fisik (keturunan), susunan saraf, kesehatan, dan sebagainya, perkembangan dan kematangan (kematangan intelektual sosial dan emosional), penentu psikologis (termasuk didalamnya pengalaman, penentuan diri, frustasi dan konflik), kondisi lingkungan (keluarga dan sekolah), penentu cultural (budaya dan agama).

Lampiran 12

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
LAYANAN KONSELING KELOMPOK (Pertemuan 4)

A	Topik Permasalahan/Bahasan	Memahami diri sendiri & menerima kecemasan bagian dari diri sendiri
B	Rumusan Kompetensi	Melalui materi ini diharapkan anggota kelompok eksperimen bisa memahami diri mereka sendiri dan paham apa yang mereka rasakan jika ada yang salah dalam diri mereka dan bisa menerima kecemasan bagian dari diri sendiri
C	Bidang Bimbingan	Pribadi dan sosial
D	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
E	Format Penyajian Layanan	Diskusi dan tanya jawab
F	Fungsi Layanan	Pemahaman, pencegahan dan pengentasan
G	Indikator (Tujuan Layanan)	Agar kelompok eksperimen mengetahui cara memahami diri dengan baik
H	Sasaran Kegiatan Pendukung	Kelompok Eksperimen
I	Uraian kegiatan	
	3. Strategi Penyajian	Diskusi Kelompok
	4. Materi	<ul style="list-style-type: none"> a. Mendiskusikan pengertian memahami diri sendiri b. Mendiskusikan tujuan pemahaman diri c. Mendiskusikan ciri-ciri pemahaman diri d. Mendiskusikan menerima kecemasan bagian dari diri sendiri
J	Langkah-langkah Pemberian Layanan	
	M. Tahap I (Pembentukan)	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan Salam b. Berdoa c. Menanyakan kabar Anggota kelompok

	N. Tahap II (Peralihan)	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan kepada siswa/i maksud dan tujuan guru BK memberikan layanan b. Mengajak siswa/i untuk masuk kedalam kegiatan c. Menanyakan kesiapan siswa
	O. Tahap III (Kegiatan)	<ul style="list-style-type: none"> a. Mendiskusikan pengertian memahami diri sendiri b. Mendiskusikan tujuan pemahaman diri c. Mendiskusikan ciri-ciri pemahaman diri d. Mendiskusikan menerima kecemasan bagian dari diri sendiri
	P. Tahap IV (Penutup)	<ul style="list-style-type: none"> a. Tanya Jawab b. Menyimpulkan c. Mengucapkan terima kasih d. Do'a dan salam
K	Tempat Penyajian Layanan	Daring via video call WA
L	Waktu Penyelenggaraan	30-45 menit
M	Hari/Tanggal	Jum'at, 24 Juli 2010
N	Penyelenggara kegiatan layanan	Ayu Wandira (Peneliti)
O	Media dan bahan yang digunakan	Materi memahami diri, dan smartphone (Video call)
P	Penilaian	-
Q	Keterlibatan layanan ini dengan kegiatan layanan dan kegiatan lain serta kegiatan pendukung lainnya	-
R	Catatan Khusus	Agar Anggota Kelompok Eksperimen bisa memahami diri mereka sendiri agar bisa mereka bisa merasakan jika ada sesuatu yang salah dalam diri mereka

Medan, 24 Juli 2020

Peneliti,

Ayu Wandira
0303163175

Lampiran 13

Materi Pemahaman Diri

A. Pengertian Pemahaman Diri

Pemahaman diri banyak diperbincangkan oleh banyak orang dan setiap orang mengartikan pemahaman diri menurut cara pandang mereka masing-masing. Maria Antoinette menjelaskan bahwa orang yang memahami diri adalah mereka yang memiliki tujuan hidup, memiliki arah, rasa memiliki kewajiban dan alasan untuk ada (eksis), identitas diri yang jelas dan kesadaran sosial yang tinggi.

pemahaman diri adalah suatu situasi yang dialami individu dimana seseorang mengenal tentang potensinya baik potensi fisik maupun potensi psikisnya sehingga individu memahami arah dan tujuan hidupnya atau cita-cita. Potensi fisik yaitu sejumlah kemampuan yang ada pada anggota badan dan panca indra individu sedangkan potensi psikis individu mencakup minat, abilitas, kepribadian, nilai dan sikap. Pemahaman yang dimaksudkan disini tidak hanya terbatas pada pengenalan siswa atas keunggulannya saja tetapi juga mencakup pengenalan siswa atas kekurangan yang ada dalam diri.

B. Tujuan Pemahaman Diri

Siswa yang memahami diri lebih memiliki peluang yang besar dalam meraih cita-cita dari pada siswa yang belum mengenal dengan baik akan diri mereka sendiri, karena mereka yang memahami diri telah memahami kemampuan, minat, kepribadian, dan nilai termasuk kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri mereka sehingga mereka memiliki arah dan tujuan hidup yang realistis dimana mereka memiliki cita-cita yang sesuai dengan potensi diri.

Tujuan pemahaman diri bagi siswa adalah:

- a. Mampu mengeksplorasi potensi diri mereka yang mencakup: minat, abilitas, dan cita-cita sehingga individu dapat merencanakan karier yang sesuai dengan potensi diri.
- b. Siswa bisa mempersiapkan diri dengan baik dalam memasuki dunia kerja. Dengan persiapan yang matang individu dapat mencapai kesuksesan dalam berkarier.
- c. Siswa mencapai kematangan dalam perkembangan karier
- d. Siswa mampu mengambil keputusan karier secara mandiri

C. Ciri-ciri Siswa yang Memahami Dirinya

Siswa yang memahami diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a. Percaya diri

Menurut Hakim rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Jadi, dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan optimis di dalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan yang realistis, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Hakim juga mengemukakan ciri individu yang percaya diri sebagai berikut:

- 1) Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu
- 2) Memiliki kemampuan bersosialisasi
- 3) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.

b. Berfikir positif, dengan ciri sebagai berikut:

- 1) melihat masalah sebagai tantangan

- 2) menikmati hidupnya
- 3) pikiran terbuka untuk menerima saran dan ide
- 4) mengenyahkan pikiran negatif segera setelah melintas di pikiran
- 5) mensyukuri apa yang dimilikinya, bukan berkeluh kesah.
- 6) tidak mendengarkan gosip dan isu yang tidak tentu

c. Memiliki kebiasaan yang efektif, dengan cirri sebagai berikut:

- 1) Menjadi proaktif
- 2) Merujuk pada tujuan
- 3) Mendahulukan utama
- 4) Melakukan evaluasi

D. Menerima kecemasan bagian dari diri sendiri

Akshay Nanavati, motivator pengembangan diri, mengatakan agar kita menerima kecemasan sebagai hal yang wajar dalam hidup."Merangkul dan memanfaatkan kecemasan akan membantu kita mengontrolnya, bukan sebaliknya," paparnya. Menurutnya, penderitaan adalah bagian dari kehidupan. Dari sinilah, kita dapat belajar bagaimana membangun hubungan positif dengan rasa sakit.

Salah satu bagian terburuk dari kecemasan adalah rasa takut akan rasa sakit. Namun konyol untuk memulai penderitaan karena hal-hal yang belum terjadi. Terimalah bahwa akan ada perjuangan. Selain itu, kita juga harus mengetahui jika diri kita cukup kuat untuk menghadapinya. Jika kecemasan kita semakin besar dan kita merasa tak dapat menanganinya, cobalah untuk menemui dokter untuk mendapatkan tindak lanjut.

Lampiran14**TANGGAPAN MENONTON FILM**

Pertemuan : I (Pertama)

Judul Film : Anxiety Disorder

Hari/tanggal : Senin, 20 Juli 2020

No	Nama	Tanggapan
		Apa tanggapan atau kesan kalian setelah menonton film ?
1	Al	Kesan saya setelah menonton film ini saya tau bahwa cemas bisa terjadi kepada siapa saja. Cemas juga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari kita ketika sudah berlebihan
2	DA	Kesan saya setelah menonton film ini, kita merasa cemas atau tidak nyaman terhadap suatu situasi usahakan untuk tetap tenang dan berfikir positif, kita juga bisa membicarakan ketika merasa cemas kepada guru BK atau wali kelas
3	RN	Kesan saya setelah menonton film ini, kecemasan ternyata bisa timbul dari pengalaman masa lalu, pengalaman buruk di masa lalu yang mengingatkan pada suatu kejadian
4	AJ	Kesan saya setelah menonton film ini, ketika merasa cemas pada situasi tertentu atau baru ketemu dengan orang baru yang membuat tidak nyaman hal yang perlu dilakukan adalah untuk tetap tenang, tarik nafas dan hembuskan nafas perlahan 2-3 menit, menjauh sebentar dari situasi yang membuat kita tidak nyaman
5	FR	Kesan saya setelah menonton film tentang kecemasan social yang telah ibu kirim tadi, saya lebih paham apa itu kecemasan social, saya juga tau bahwa terkadang kita merasa cemas di situasi yang kita tidak merasa nyaman

TANGGAPAN MENONTON FILM

Pertemuan : II (Kedua)

Judul Film : Tenggelam untuk terbit (anxiety disorder)

Hari/tanggal : Rabu, 22 Juli 2020

No	Nama	Tanggapan
		Apa tanggapan atau kesan kalian setelah menonton film ?
1	Al	Kesan saya setelah menonton film ini, saya seperti tokoh utama dalam film. Tokoh utama dalam film merasa cemas dan merasa gugup untuk berbicara dengan teman-teman di kelasnya dan berfikir bahwa teman-temannya tidak menyukainya
2	DA	Setelah saya menonton film ini saya merasa hal yang terjadi pada tokoh utama dalam film, sering terjadi dengan saya. Lebih banyak diam diantara orang ramai, malu mengajak teman melakukan sesuatu, takut diejek dll.
3	RN	Setelah menonton film ini, seperti kehidupan sehari-hari, bahwa ketika orang tersebut melihat baik-baik saja ternyata dia punya kecemasan untuk bersosialisasi dengan lingkungannya
4	AJ	Tanggapan saya, ternyata kadang kita merasa cemas hanya dalam pikiran kita saja padahal semuanya baik-baik saja
5	FR	Kesan saya, saya sangat suka film ini, dengan menonton film ini kita bisa jadi sadar apa yang kita rasakan dengan merasa kita seperti tokoh utama, dan kita juga bisa lebih peka terhadap orang-orang di sekitar kita

TANGGAPAN MENONTON FILM

Pertemuan : III (Ketiga)

Judul Film : In My Mind : Generalized Anxiety Disorder

Hari/tanggal : Kamis, 23 Juli 2020

No	Nama	Tanggapan
		Apa tanggapan atau kesan kalian setelah menonton film ?
1	Al	Setelah saya menonton film ini, saya menyadari bahwa ketika kita cemas terhadap sesuatu itu hanya ada di dalam pikiran kita saja, dan ketika kita mencoba untuk berinteraksi dengan orang dengan baik maka semua akan baik-baik saja
2	DA	Tanggapan saya, sering kali kita merasa cemas ketika mendapat situasi baru atau bertemu dengan orang baru. Tetapi kita bisa melawan semua itu seperti yang dilakukan tokoh dalam film
3	RN	Saya memiliki tanggapan bahwa tokoh dalam film ini merasa cemas ketika dalam situasi baru, dia merasa orang-orang tidak menyujai dan mengejeknya, dan terkadang saya merasakan hal itu dalam kehidupan saya
4	AJ	Tanggapan saya terhadap film ini kita harus bisa melawan kecemasan yang hanya ada dalam pikiran kita saja
5	FR	Saya merasa terkadang saya seperti tokoh dalam film, ketika bertemu orang baru atau situasi baru sering merasa tidak nyaman dan saya merasa orang-orang tidak menyukai saya

Lampiran 15**RESPON LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

Pertemuan : I (Pertama)

Topik : kecemasan sosial

Hari/tanggal : Senin, 20 Juli 2020

No	Nama	Respon layanan konseling kelompok	
		Pemahaman (bagaimana kesan anda setelah diberikan layanan konseling kelompok oleh guru BK ?)	Tindakan (apa yang akan anda lakukan setelah diberikan layanan konseling kelompok oleh guru BK)
1	AI	Setelah diberikan layanan konseling kelompok saya sangat senang karena ada yang bisa mendengar cerita saya dan teman-teman, juga tau apa itu kecemasan social	Saya akan menjadi lebih baik kedepannya
2	DA	Dengan diberikannya konseling kelompok oleh guru BK tentang kecemasan social, saya sangat berterimakasih karena lebih paham bagaiman kecemasan social itu bisa terjadi	Saya akan menjadi lebih baik kedepannya
3	RN	Kesan saya, saya jadi tau penyebab kecemaa social, factor kecemasan social, dll	Saya akan melakukan yang terbaik kedepannya
4	AJ	Saya mendapat kesan yang sangat baik dan mendapatkan informasi baru seputar keceemasan sosial	Saya akan menjadi orang yang lebih baik lagi
5	FR	Kesan saya setelah diberikan layanan konseling kelompok, saya lebih tau dan paham mengenai kecemasan social yang terkadang terjadi dalam situasi yang tidak menyennagkan	Yang akan saya lakukan akan lebih baik lagi kedepannya

RESPON LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Pertemuan : II (Kedua)

Topik : mengurangi kecemasan sosial

Hari/tanggal : Rabu, 22 Juli 2020

No	Nama	Respon layanan konseling kelompok	
		Pemahaman (bagaimana kesan anda setelah diberikan layanan konseling kelompok oleh guru BK ?)	Tindakan (apa yang akan anda lakukan setelah diberikan layanan konseling kelompok oleh guru BK)
1	AI	Setelah diberikan layanan konseling yang kedua tentang mengurangi kecemasan social, saya sangat berterima kasih dan senang karena tau bagaimana cara mengurangi kecemasan social ketika terjadi kepada kita ataupun teman kita	Yang akan saya lakukan adalah mencoba teknik-teknik yang sudah diberikan baik itu kepada diri saya ataupun orang lain
2	DA	Kesan saya setelah diberikan layanan konseling di hari keuda ini saya merasa senang karenamengurangi kecemasan bisa dimulai dari diri sendiri	Yang akan saya lakukan lebih baik kedepannya dan mempraktekkan teknik yang sudah diberikan
3	RN	Setelah mendapat materi tentang mengurangi kecemasan social saya sangat senang dan tau bagaimana mengurangi kecemasan social jika terjadi terhadap saya maupun orang lain	Yang akan saya lakukan adalah mempraktekkannya
4	AJ	Kesan saya dengan konseling yang kedua saa senang dan berterimakasih kepada guru bk karena mendapat ilmu baru tentang mengurangi kecemasan social	Yang akan saya lakukan akan lebih baik lagi kedepannya
5	FR	Kesan saya setelah mendapat materi tentang mengurangi kecemasan social saya jadi tau ternyata mengurangi kecemasan social bisa dilakukan sendiri	Saya akan mencobanya ketika kecemasan terjadi terhadap saya maupun orang lain

RESPON LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Pertemuan : III (Ketiga)

Topik : Penyesuaian diri

Hari/tanggal : Kamis, 23 Juli 2020

No	Nama	Respon layanan konseling kelompok	
		Pemahaman (bagaimana kesan anda setelah diberikan layanan konseling kelompok oleh guru BK ?)	Tindakan (apa yang akan anda lakukan setelah diberikan layanan konseling kelompok oleh guru BK)
1	AI	Setelah diberikan layanan konseling kelompok oleh guru bk tentang penyesuaian diri, tema ini berhubungan dengan film yang telah saya tonotn sebelumnya, jadi ketika kita cemas terhadap lingkungan baru penyesuaian diri yang baik itu sangat di perlukan	Yang akan saya lakukan, saya akan mempraktekkan cara penyesuaia diri yang baik
2	DA	Kesan saya setelah diberikan konseling kelompok tentang penyesuaian diri, saya merasa ini sangat diperlukan ketika merasa ceemas saat khawatir ketika berada dalam situasi yang baru	Saya akan lebih baik ke depannya
3	RN	Kesan saya sangat berterima kasih karena mendapat ilmu baru yang bermanfaat tentang penyesuaian diri	Yang akan saya lakukan saya akan lebih baik kedepannya
4	AJ	Kesan saya sangat senang dan berterima kasih karena mendapat ilmu baru	Saya akan mencoba mempraktekkannya
5	FR	Kesan say materi penyesuaian diri ini sangat penting ketika berada dalam situasi baru seperti pertama kali masuk sekolah	Lebih baik lagi kedepannya

RESPON LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Pertemuan : IV (Keempat)

Topik : memahami diri dan menerima kecemasan bagian dari diri sendiri

Hari/tanggal : Jum'at, 24 Juli 2020

No	Nama	Respon layanan konseling kelompok	
		Pemahaman (bagaimana kesan anda setelah diberikan layanan konseling kelompok oleh guru BK ?)	Tindakan (apa yang akan anda lakukan setelah diberikan layanan konseling kelompok oleh guru BK)
1	AI	Kesan saya setelah diberikan layanan konseling kelompok tentang pemahaman diri dan menerima kecemasan bagian dari diri sendiri, kita harus bisa memahami apa sedang kita rasakan apalagi ketika kita sudah mengganggu dalam aktivitas sehari-hari	Yang akan saya lakukan mengurangi rasa cemas ketika saya berada dalam situasi baru
2	DA	Kesan saya setelah diberikan layanan konseling di pertemuan terakhir intinya kita harus bisa memahami diri ketika merasa tidak nyaman, dan kita berbagi cerita kepada orang yang kita percaya, dan jika di sekolah kita bisa bercerita dengan guru BK	Yang akan saya lakukan adalah tidak menganggap rasa cemas saya sebagai beban, dengan cara menguranginya dan memahami apa yang membuat saya nyaman
3	RN	Kesan saya sangat berterima kasih kepada ibu, yang sudah memberikan materi mengenai kecemasan social dari awal sampai akhir, dan saya paham mengenai pemahaman diri dan menerima kecemasan social bagian dari diri sendiri	Saya akan lebih baik kedepannya
4	AJ	Kesan saya setelah mendapat materi tentang pemahaman diri, saya mengerti bagaimana cara untuk memahami diri dengan baik	Yang akan saya lakukan akan mempraktekannya
5	FR	Kesan saya setelah diberikan konseling kelompok berterima kasih karena ilmu tentang pemahaman diri sangat bermanfaat	Mejadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya

Lampiran 16**Dokumentasi
Kelompok eksperimen****Pertemuan 1 konseling kelompok****Pertemuan ke 2 konseling kelompok**



Pertemuan ke 3 konseling kelompok

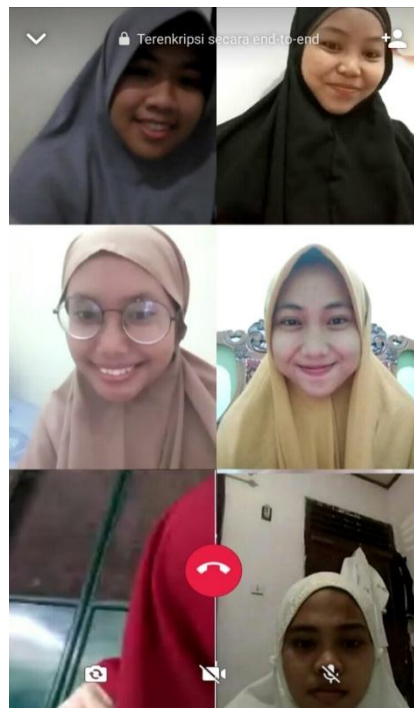


Pertemuan ke 4 konseling kelompok

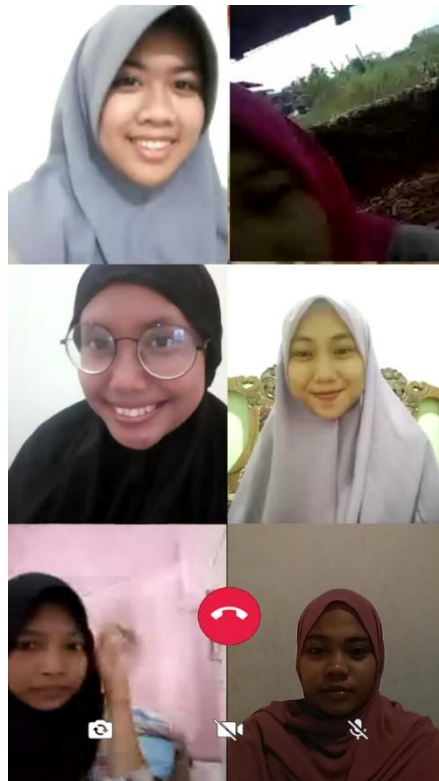
Kelompok Kontrol



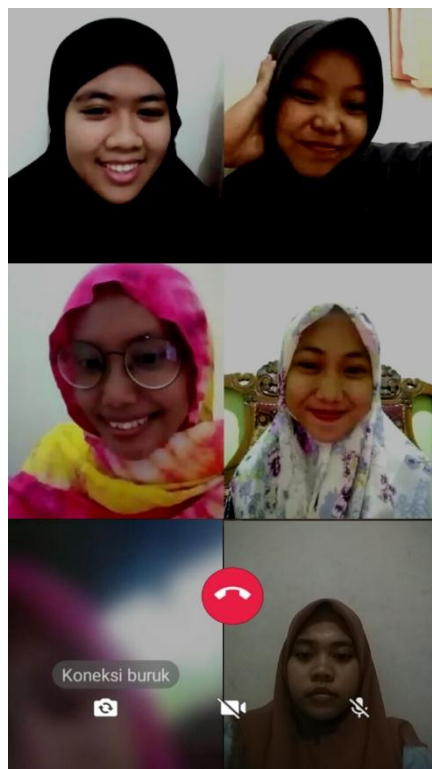
Pertemuan ke 1 konseling kelompok



Pertemuan ke-2 konseling kelompok



Pertemuan ke-3 konseling kelompok



Pertemuan ke-4 konseling kelompok

Lampiran 17

Surat izin Observasi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20371
Telp. (061) 6615683-6622925 Fax. 6615683

Nomor : B-7312/ITK/TTK.V.3/PP.00.9/07/2020

13 Juli 2020

Lampiran : -

Hal : **Izin Riset**

Yth. Bapak/Ibu Kepala SMP Muhammadiyah 57 Medan Jl. Mustafa No. 1 Glugur Darat I, Kec. Medan Timur, Kota Medan

Assalamulaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, diberitahukan bahwa untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan adalah menyusun Skripsi (Karya Ilmiah), kami tugaskan mahasiswa:

Nama : Ayu Wandira
NIM : 0303163175
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 27 Desember 1999
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : JL. KARYA BAKTI Gg. AMAT MUSLAN NO. 125 D Kelurahan
INDRA KASIH Kecamatan MEDAN TEMBUNG

untuk hal dimaksud kami mohon memberikan Izin dan bantuannya terhadap pelaksanaan Riset di SMP Muhammadiyah 57 Medan Jl. Mustafa No. 1 Glugur Darat I, Kec. Medan Timur, Kota Medan, guna memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan Skripsi yang berjudul:

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Cinematherapy Untuk Mereduksi Social Anxiety Siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.


Medan, 13 Juli 2020
a.n. DEKAN
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan

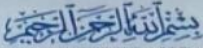


Digitally Signed
Drs. RUSTAM, MA
NIP. 196809201995031002

Lampiran 18

Surat keterangan telah melakukan penelitian


MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH KP. DADAP MEDAN
SMP MUHAMMADIYAH 57 MEDAN
 Jl. Mustafa No. 1 Kp. Dadap Medan - 20238 No. Hp. 0812 6297 6857
 SUMATERA UTARA

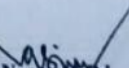

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 678/KET/IV.4/AU/F/2020

Kepala Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 57 Medan dengan ini menerangkan bawah :

Nama : AYU WANDIRA
 NPM : 0303163175
 Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Benar telah melakukan riset atau mengumpulkan data di SMP Muhammadiyah 57 Medan untuk keperluan penyusunan Skripsi dengan judul : *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Cinematherapy Untuk Mereduksi Social Anxiety Siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Nomor : B-7312/ITK/ITK.V.3/PP.00.9/07/2020 tanggal 07 September 2020

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 7 September 2020
 Kepala Sekolah

 Muhammad Nash, M.Pd

