

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Media *Journaling* untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Siswa

Intan Repita Sari¹, Lenny Wahyuningsih², Bangun Yoga Wibowo³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univesitas Sultan Ageng Tirtayasa

E-mail: 2285210002@untirta.ac.id, lenny.wahyuningsih@untirta.ac.id, byw@untirta.ac.id

Abstrak

Gangguan kecemasan sosial menjadi latar belakang dalam penelitian ini, yang menjadi permasalahan yang tidak sederhana dan dapat menghambat kegiatan sehari-hari, terutama siswa di sekolah. Permasalahan kecemasan sosial kerap kali terjadi karena beban akademik, seperti saat diminta untuk tampil pada kegiatan di sekolah. Jika tidak segera ditangani, siswa akan terus merasa malu pada situasi baru dan umum, siswa akan terus merasa takut akan komentar negatif dari orang lain, serta siswa merasa tidak percaya diri saat harus tampil di depan umum. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan media *journaling* untuk menurunkan kecemasan sosial siswa. Metode penelitian ini yaitu eksperimen dengan pendekatan *pre-eksperiment* dan menggunakan *one-group pre-test-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 1 Pabuaran dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data memanfaatkan angket kecemasan sosial, yang sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilangsungkan dengan memanfaatkan uji *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian dilihat dari pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya penurunan yang substansial dengan rata-rata sebesar 45,87 dari sebelumnya sebesar 66,00. Analisis uji *Paired Sample t-Test* pada proses pengambilan keputusan hipotesis, nilai 0,000 lebih rendah dari 0,05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Temuan ini menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan media *journaling* efektif untuk menurunkan kecemasan sosial siswa.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial, Konseling Kelompok, *Journaling*, Remaja

Abstrack

Social anxiety disorder serves as the background of this study, as it represents a complex issue that can hinder daily activities, especially among students at school. Social anxiety problems often arise due to academic pressure, such as being asked to perform in school activities. If not addressed promptly, students will continue to feel embarrassed in new or public situations, fear negative comments from others, and lack self-confidence when required to appear in front of an audience. The purpose of this study is to determine the effectiveness of group counseling services using journaling media in reducing students' social anxiety. This research employs an experimental method with a pre-experimental approach using a one-group pre-test-post-test design. The subjects of this study were ninth-grade students of SMP Negeri 1 Pabuaran, selected through purposive sampling. Data collection utilized a social anxiety questionnaire, which had been previously tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test. The results, based on pre-test and post-test scores, showed a substantial decrease from an average of 66.00 to 45.87. The analysis of the Paired Sample t-Test revealed a significance value of 0.000, which is lower than 0.05; therefore, the hypothesis is accepted. These findings indicate that group counseling services with journaling media are effective in reducing students' social anxiety.

Keywords: Social Anxiety, Group Counseling, Journaling, Teenagers

PENDAHULUAN

Kecemasan sosial kerap kali dikaitkan dengan kepercayaan diri individu. Hal tersebut disebabkan karena individu yang sedang mengalami kecemasan sosial menyadari bahwa dirinya kurang percaya diri terhadap penampilannya dan merasa cemas terhadap komentar yang tidak baik dari individu lain kepadanya. Adanya tuntutan akademik yang mengharuskan siswa untuk berani tampil didepan umum seperti menjadi petugas upacara pada hari senin, mengerjakan tugas di papan tulis pada saat kegiatan belajar mengajar, menjadikan beberapa siswa merasa malu serta tidak percaya diri akan kemampuannya. Beberapa

siswa memilih untuk menghindari menjadi petugas upacara dengan tidak masuk sekolah. Siswa dengan kepercayaan diri yang tinggi tidak takut untuk tampil di depan umum dan tidak takut akan penilaian negatif dari orang lain atas dirinya. Penjelasan di atas sejalan dengan penelitian (Pangabea, 2021) yang mengemukakan mengenai semakin rendah kepercayaan diri individu maka akan semakin tinggi kecemasan sosialnya, demikian sebaliknya.

Kecemasan sosial merupakan satu di antara gangguan kecemasan sosial yang terbilang spesial, dimana individu merasakan hal yang tidak nyaman apabila berada di suatu lingkungan dan individu itu juga merasa khawatir akan penilaian dari orang lain mengenai dirinya. Berdasarkan hasil kajian literatur didapatkan hasil survey dari *World Health Organization* (WHO) yang memperkirakan bahwa populasi dunia saat ini yang mengalami kecemasan sebesar 4%. Gangguan kecemasan menjadi gangguan mental yang umum pada tahun 2019, disebabkan 301 juta orang di dunia mengalami kecemasan. Kecemasan sosial tidak hanya dialami oleh orang dewasa saja, melainkan dialami juga oleh individu usia remaja, hal ini beriringan dengan riset Miers yakni adanya kenaikan fenomena kecemasan sosial yang berjumlah kurang lebih 9,6% pada remaja awal (Salsabila, 2022).

Gumus (Ekajaya, Jufriadi, 2019) mendefinisikan kecemasan sosial merupakan keadaan tidak nyaman dan stress dari pengalaman individu mengenai ekspektasinya bahwa tindakan yang ia lakukan tidak tepat, membuat dirinya terlihat bodoh sendiri, pecundang, tidak kompeten, dan lain sebagainya diberbagai situasi. Akan tetapi menurut (La Greca & Lopez, 1998) mengemukakan mengenai kecemasan sosial merupakan perasaan takut terhadap situasi sosial dan takut menemui penilaian negatif dari individu lain, diamati, takut dipermalukan dan dihina. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang di dalamnya terdapat berbagai macam kepribadian siswa. Termasuk satu di antaranya yaitu siswa yang mengalami kecemasan sosial, yang kerap kali tidak terlihat secara signifikan.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang menyangkut perubahan-perubahan seperti perubahan biologis, kognitif, serta sosioemosional. Masa remaja diawali pada usia 10 sampai 13 tahun, dan berakhir pada akhir masa remaja (Santrock, 2016). Satu di antara tugas perkembangan remaja yang sukar adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial, karena hal tersebut akan berpengaruh terhadap kecemasan sosial remaja (Damayanti, Harlina, Ismalandari 2023). Kecemasan sosial pada remaja muncul ketika mereka melakukan suatu hal yang berbeda dari orang lain, sehingga akan memperoleh komentar yang buruk dari orang lain, serta berpikir mengenai hal yang sedang dilakukan akan mempermalukannya di depan orang lain (Yudianfi, 2022). Bentuk kecemasan sosial pada remaja yaitu cemas dalam menghadapi situasi sosial, sukar untuk berinteraksi dengan orang lain, serta tidak percaya diri.

Guna meminimalisir kecemasan sosial siswa disekolah akan lebih tepat jika menggunakan konseling karena bersifat kuratif. Konseling kelompok adalah proses layanan disampaikan oleh guru BK dengan tujuan yaitu untuk menyembuhkan dan mencegah permasalahan siswa secara berkelompok (Supriatna, 2014: 107) dalam (Safithry, Anita, 2019). Konseling kelompok teknik *art therapy* dengan media *journaling* merupakan kegiatan yang dapat diupayakan guna membantu menurunkan kecemasan sosial siswa di sekolah. Dalam website Direktorat Jenderal Kekayaan Negara menjelaskan mengenai *journaling* yaitu merupakan aktivitas mengemukakan isi pikiran, ide, perasaan atau emosi yang berhubungan dengan segala hal yang terjadi dalam kehidupan, bisa dalam bentuk tulisan dan bisa juga ditambahkan dengan gambar agar lebih menarik. Penelitian ini dilaksanakan guna mengetahui gambaran kecemasan sosial siswa dan efektivitas layanan konseling kelompok dengan media *journaling* untuk menurunkan kecemasan sosial siswa, khususnya siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Pabuaran.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Media *Journaling* untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Siswa (Studi Pre-Eksperimen pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Pabuaran Tahun Ajaran 2025/2026)” yaitu kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang dilaksanakan

dengan percobaan, dan termasuk ke dalam metode kuantitatif, dipergunakan guna mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment*/perlakuan) kepada variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2024). Pendekatan kuantitatif berkaitan dengan data penelitian berupa angka serta menggunakan statistik untuk menganalisis hasilnya. Penelitian ini memakai pendekatan *pre-eksperimen*. *Pre-eksperimen* adalah satu di antara beberapa maca penelitian eksperimen, yang hanya menggunakan satu kelompok penelitian tanpa adanya kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan *One-Group Pre-test-Posttest Design*. Responden dalam penelitian ini disesuaikan dengan kebutuhan penelitian, dan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

Instrumen penelitian ini yaitu angket kecemasan sosial yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data memanfaatkan statistik deskriptif yakni uji *Paired Sample t-Test* guna mengukur penurunan kecemasan sosial sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian ini menyatakan adanya perbedaan yang substansial pada siswa, antara sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*. Seperti yang dijelaskan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Perbandingan Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	Nama	Hasil		Persentase	N-Gain	Keterangan
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>			
1.	DA	84	52	38%	32	Menurun
2.	AA	64	50	22%	14	Menurun
3.	IS	56	47	16%	9	Menurun
4.	PD	79	67	15%	12	Menurun
5.	MBR	50	28	44%	22	Menurun
6.	ZICH	64	45	30%	19	Menurun
7.	HN	63	34	46%	29	Menurun
8.	R	68	44	35%	24	Menurun

Pada uji *Paired Sample t-Test* menyatakan nilai rata-rata (mean) *pretest* sebesar 66.0000, dan nilai rata-rata (mean) *posttest* sebesar 45.8750. Dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami penurunan kecemasan sosial setelah diberikannya *treatment journaling*.

Tabel 2. Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

Paired Samples Statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	66.0000	8	11.14835	3.94154
	Posttest	45.8750	8	11.75266	4.15519

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

Paired Samples Test								
Paired Differences								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest-Posttest	20.12500	8.16679	2.88740	13.29739	26.95261	6.970	7	.000

Pengambilan keputusan uji *Paired Sample t-Test* sebagai berikut:

- Jika nilai *Asymp.sig* (2-tailed) < 0,05 maka hipotesis diterima (H_a)
- Jika nilai *Asymp.sig* (2-tailed) > 0,05 maka hipotesis ditolak (H_0)

Berdasarkan tabel 3 didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang substansial pada siswa antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Dengan demikian, hipotesis diterima. Berdasarkan hasil tersebut yang menunjukkan bahwa *treatment journaling* dinyatakan “efektif” untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Pabuaran tahun ajaran 2025-2026.

Pembahasan

Permasalahan kecemasan sosial pada 8 subjek menunjukkan bahwa media *journaling* efektif untuk menurunkan kecemasan sosial siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Pabuaran. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Balawan Aliman Amali, Laili Etika Rahmawati (2020) yang menjelaskan bahwa *expressive writing therapy* dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Melakukan *expressive writing therapy* atau *journaling* dapat menjadi jembatan agar kembali mengingat akan perasaan serta pikiran yang dipendam oleh siswa, dan terkadang siswa memendam inspirasi dan ide yang kreatif tetapi karena timbulnya gejala kecemasan sosial seperti takut untuk berbicara di depan umum maka siswa tidak bisa mengungkapkan apa yang dirasakannya. Pada penelitian ini juga terdapat keunggulan karena 24 siswa berhasil menjalankan metode *expressive writing therapy* atau *journaling* untuk meminimalisir kecemasan siswa yakni dengan selisih rata-rata 1,81. Dan setelah menjalankan *expressive writing therapy* atau *journaling* terdapat penurunan sebesar 3,5%.

Terdapat penelitian lainnya, seperti penelitian yang dilangsungkan oleh Nursan Junita, Riza Musni, Ika Amalia, Syahnaz Pangabeen Mardhatillah, Cut Azizah, dan Husnawesnate (2023) yang menyatakan bahwa *exspressive writing therapy* atau *journaling* dapat mereduksi kecemasan pada siswa yang mengalami *bullying*. Diperkuat dengan hasil *pre-test* dengan nilai rata-rata 70,1 dan nilai rata-rata nilai *posttest* yaitu 63,5 yang membuktikan bahwa adanya penurunan kecemasan pada siswa dengan melakukan menulis ekspresif atau *journaling*. Kemudian terdapat penelitian yang dilaksanakan oleh Riris Inayatul Haq (2023) yang memperkuat hasil penelitian dengan menyatakan terapi menulis ekspresif atau *journaling* dapat menurunkan kecemasan sosial korban kekerasan di Probolinggo. Hal ini diperkuat dengan adanya perbandingan skor antara nilai *pre-test* dan *posttes* subjek berkisar antara 4-8 skor.

Berdasarkan penuturan siswa yang menyatakan pemberian layanan konseling kelompok dengan media *journaling* merupakan satu di antara layanan yang dapat membantu siswa untuk menurunkan kecemasan sosial yang sedang dialami. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan media *journaling*, siswa memiliki pemahaman baru terkait *journaling* sehingga ketika siswa mulai merasakan gejala kecemasan sosial maka mereka akan mencoba menurunkannya dengan cara menulis atau *journaling*. Demikian, layanan konseling kelompok dengan media *journaling* dapat menjadi satu di antara inovasi atau rekomendasi dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

KESIMPULAN

Berlandaskan pada hasil penelitian yang telah dilaksanakan terkait efektivitas layanan konseling kelompok dengan media *journaling* untuk menurunkan kecemasan sosial siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Pabuaran Tahun Ajaran 2025/2026, dapat dinyatakan bahwa media *journaling* efektif untuk menurunkan kecemasan sosial siswa. Implementasi layanan konseling kelompok sangat penting untuk pemahaman, penerimaan, serta penyelesaian masalah. Guru BK berperan penting dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa, yakni dengan memberikan layanan konseling kelompok yang berkelanjutan agar dapat membantu menurunkan kecemasan sosial siswa di sekolah. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyempurnakan layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan teknik yang lainnya, serta peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan durasi disetiap pertemuan agar dampak dari pemberian *treatment* ini lebih substansial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada pihak SMP Negeri 1 Pabuaran yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian, memberikan dukungan serta membantu penulis sedari awal sampai berakhirnya penelitian. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembuat instrument angket kecemasan sosial yakni Nurul Fathia (2022) yang telah mengizinkan penulis untuk menggunakan instrumennya. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pemimbing, para ahli, dan juga semua pihak yang telah mempermudah jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amali Balawan Aliman. Laili Etika Rahmawati. (2020). Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara di Depan Umum dengan Metode *Expressive Writing Therapy*. *JIPT (JURNAL INLIMAH PSIKOLOGI TERAPAN)*. Vol 8, No. 2
- Damayanti Risa, Harlina Hamid, Ismalandari Ismail. (2023). Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan di Kota Makassar ditinjau dari Locus of Control. Universitas Negeri Makassar. *Skripsi*
- Fathia Nurul. (2022). Pengembangan Modul Layanan Konseling Individu Berbasis *Art Therapy* Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Korban *Bullying*. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Skripsi*.
- Haq Riris Inayatul. (2023). Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Korban Kekerasan di Kota Probolinggo. *Skripsi*.
- Junita, Riza Musni, Ika Amalia, Syahnaz Pangabea Mardhatillah, Cut Azizah, dan Husnawesnate. (2023). *Expressive Writing Therapy* dalam Menurunkan Kecemasan pada Korban *Bullying*. *JURNAL DIVERSITA*. Vol. 9, No. 1.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety among Adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Pangabea Dian Arizka Pratiwi. (2021). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Yang Akan Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area. Universitas Medan Area. *Skripsi*. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/15841>
- Safithry EA, Niky Anita. (2019). Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol.4, No, 2
- Salsabila Tsania. (2022). Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial. S1 Thesis, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence (16th ed)*. McGraw-Hill Higher Education. <https://archive.org/details/adolescence-by-santrock-john-w/page/15/mode/1up?view=theater>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2024, 4 Mei). Anxiety Disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Yudianfi Zahra Nur. (2022). Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. *Skripsi*. https://etheses.iainponorogo.ac.id/18114/1/SKRIPSI%20UPLOAD_ZAHRA%20NUR%20YUDIANFI%20FIKS.pdf