

**TEKNIK *BEHAVIORAL REHEARSAL* UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN  
KELUARGA YATIM AISYIYAH BEKONANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
Jurusan Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Raden Mas Said Surakarta  
Guna Memperoleh Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh

**ARLIEN RAHMAWATI**

**NIM. 19.12.21.040**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA  
TAHUN 2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Arlien Rahmawati  
NIM : 19.12.21.040  
Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 02 November 2000  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi  
Fakultas : Ushuluddin dan Komunikasi  
Alamat : Lemahbang 02/03, Bakalan, Polokarto, Sukoharjo  
Judul Skripsi : **Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini benar adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, jika di kemudian hari terbukti merupakan hasil duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukuman.

Demikian pernyataan ini saya buat secara sadar, untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Surakarta, 26 Mei 2023

Penulis,



Arlien Rahmawati  
NIM. 19.12.21.040

Vera Imanti, M.Psi., Psikolog.

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

---

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal : Skripsi Sdri Arlien Rahmawati

Kepada Yth

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Di Tempat

*Assalamualaikum Wr,Wb*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperluhnya terhadap skripsi saudara:

Nama : Arlien Rahmawati

NIM : 19.12.21.040


Judul : Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Beconang

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada sidang munaqosyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

*Walaikumsalam Wr.Wb*

Surakarta, 26 Mei 2023

Pembimbing,

  
Vera Imanti, M.Psi., Psikolog.  
NIK. 198110816 201701 2 172

HALAMAN PENGESAHAN  
TEKNIK *BEHAVIORAL REHEARSAL* UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN  
KELUARGA YATIM AISYIYAH BEKONANG

Disusun Oleh:

**ARLIEN RAHMAWATI**

**NIM. 19.12.21.040**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Pada Hari Jum'at, 16 Juni 2023

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Surakarta, 23 Juni 2023

Penguji Utama

Dr. H. Lukman Harahap, M.Pd.

**NIP. 19730902 199903 1 003**

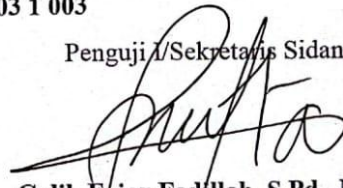
Penguji II/Ketua Sidang

Penguji I/Sekretaris Sidang



Vera Imanti, M.Psi., Psikolog.

**NIK. 198110816 201701 2 172**



Galih Fajar Fadillah, S.Pd., M.Pd.

**NIK. 19900807 20701 1 129**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



Prof. Dr. Galih, M.Ag.

**NIP. 195512200312 1 001**

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab Latin dalam penulisan skripsi ini mengikuti standar transliterasi International Journal of Qur'anic Studies Edinburgh University.

Adapun tatacara penulisananya adalah sebagaimana contoh kata-kata berikut: *Tafsīr, bismillāhirrahmānirrahīm, Rashīd Riḍa, muslimīn, Ṣufī, Ṭarīqah, Ḥadīth, Rūh al-Bayān fī tafsīr al-Qur'ān, al-Qur'ān al-'aẓīm alladhīna samī'ū al-Qur'ān*, dan lain-lain.

### A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Keterangan
ا	<b>Alief</b>	<b>- Tidak dilambangkan</b>
ب	<b>Bā</b>	<b>B-</b>
ت	<b>Tā</b>	<b>T-</b>
ث	<b>Ṣā'</b>	<b>Ṣ s dengan titik di atasnya</b>
ج	<b>Jīm</b>	<b>J</b>
د	<b>Dāl</b>	<b>D-</b>
ذ	<b>Ẓāl</b>	<b>Ẓ z dengan titik di atasnya</b>
ر	<b>Rā'</b>	<b>R-</b>
ز	<b>Zā'</b>	<b>Z-</b>
س	<b>S</b>	<b>S-</b>

ث	Sy	Sy
ص	Ṣād	Ṣ s dengan titik di bawahnya
ض	Ḍāḍ	Ḍ d dengan titik di bawahnya
ط	Ṭā'	Ṭ t dengan titik di bawahnya
ظ	Zā'	Z z dengan titik di bawahnya
غ	Gain	Gh-
ف	Fā'	F-
ق	Qāf	Q-
ك	Kāf	K-
ل	Lām	L-
م	Mīm	M-
ن	Nūn	N-
و	Wāwu	W-
هـ	Hā'	H-
ء	Hamzah	'Aporstrof
ي	Yā'	Y-

## B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *Syad/d/ah*, ditulis lengkap.

أَحْمَدِيَّة: Ditulis *Ahmadiyyah*

## C. Ta' Marbūṭah di akhir kata

- 1) Bila dimatikan ditulis h, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi Bahasa Indonesia.

جَمَاعَةٌ: ditulis *jamā'ah*

- 2) Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain, ditulis t.

نِعْمَةُ اللَّهِ : ditulis *ni'matullāh*

زَكَاتُ الْفِطْرِ : ditulis *zakātul-fiṭri*

## D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u.

## E. Vokal Panjang

- 1) A panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī dan u panjang ditulis ū.
- 2) Fathah + yā' tanpa dua titik yang dimatikan ditulis ai, dan fathah + wawū mati ditulis au.

## F. Vokal-vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu kata Dipisahkan dengan Apostrof (')

أَنْتُمْ: dibaca *a'antum*

## G. Kata Sandang Alief + Lām

- 1) Bila diikuti Qomariyyah ditulis al-

الْقُرْآن : *Al-Qur'an*

- 2) Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf i dengan huruf syamsiyah yang mengikutinya

الشَّعْءَة : *asy- syī'ah*

## H. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

## I. Kata dalam Rangkaian Frase dan kalimat

Ditulis kata per kata, atau ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

شيخ الإسلام : ditulis *syaikh al- Islām* atau *syaikhul- Islām*

#### **J. Lain-lain**

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (seperti kata *ijmak*, *nas*, dan lain-lain), tidak mengikuti pedoman transliterasi ini dan ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

#### **DAFTAR SINGKATAN**

cet.	: cetakan
ed	: editor
eds	: editors
H.	: Hijriyyah
h	: halaman
J.	: Jilid atau Juz
l.	: lahir
M.	: Masehi
Saw.	: <i>Ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam</i>
Swt.	: <i>Subḥānahū wa ta’ālā</i>
r.a	: <i>Raḍiyallāhu ‘anhu</i>
As.	: <i>‘Alaihissalām</i>
t.d.	: tidak diterbitkan
t.dt.	: tanpa data (tempat, penerbit, dan tahun penerbitan)
t.tp.	: tanpa tempat (kota, negeri, atau negara)
t.np.	: tanpa nama penerbit
t.th.	: tanpa tahun
terj.	: terjemahan
Vol/V	: Volume
w.	: Wafat.



## ABSTRAK

**Arlien Rahmawati. NIM. 191221040, Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang. Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Univesitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. 2023**

Kecemasan interaksi sosial Kecemasan interaksi sosial merupakan suatu kondisi dimana individu merasakan rasa takut dan menghindarkan diri dari pertemuan, dalam berinteraksi dan mengekspresikan diri dengan orang lain. Individu yang menderita gangguan kecemasan akan lebih sering menghindari situasi sosial karena dia merasakan bahwa dirinya akan dievaluasi secara negatif dan ketidakmampuan dalam berinteraksi dengan baik dan benar.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh dari pemberian teknik *behavioral rehearsal* untuk menurunkan kecemasan interaksi sosial pada remaja di Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan Quasi Eksperimen (*randomized pretest-posttest control group design*). Sampel penelitian ini berjumlah 18 orang yang ditentukan dengan *purposive sampling* dan dimana dibagi menjadi 9 kelompok eksperimen dan 9 kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa kecemasan interaksi sosial dapat menurun melalui teknik *behavioral rehearsal* pada remaja Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang.

Hasil analisis data yang menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan hasil nilai signifikansi 0.007 dimana nilai tersebut lebih kecil dari sig. 0.05 ( $< 0.05$ ) pada kelompok eksperimen maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  di tolak, bahwa terdapat penurunan kecemasan interaksi sosial pada remaja panti asuhan yang signifikan pada subjek setelah diberikan *treatment* teknik *behavioral rehearsal*, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan interaksi sosial pada remaja panti asuhan dapat diturunkan melalui teknik *behavioral rehearsal*.

Kata Kunci : Kecemasan Interaksi Sosial, *Behavioral Rehearsal*

## ABSTRACT

**Arlien Rahmawati. NIM. 191221040, *Behavioral Rehearsal Techniques to Reduce Anxiety of Social Interaction in Adolescents at the orphan family Aisyiyah Bekonang Orphanage. Islamic Guidance and Counseling. Ushuluddin and Da'wah Faculty of Raden Mas Said State Islamic University Surakarta. 2023***

*Social interaction anxiety is a condition in which individuals feel fear and avoid meeting, interacting, and expressing themselves with others. Individuals who suffer from anxiety disorders will more often avoid social situations because they feel that they will be evaluated negatively and are unable to interact properly and correctly.*

*The purpose of this study was to determine whether there was any influence from the provision of behavioral rehearsal techniques to reduce social interaction anxiety in adolescents at the Aisyiyah Bekonang Orphanage. This study used a quantitative method with a quasi-experimental approach (randomized pretest-posttest control group design). The sample of this study was 18 people who were determined by purposive sampling and who were divided into 9 experimental groups and 9 control groups. Based on the results of the study, social interaction anxiety can be reduced through behavioral rehearsal techniques in adolescents at the Aisyiyah Bekonang Orphanage Family Orphanage.*

*The results of data analysis using the Wilcoxon Signed Ranks Test with a significance value of 0.007 where the value is smaller than sig. 0.05 ( $<0.05$ ) in the experimental group,  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected, that there is a significant decrease in social interaction anxiety in orphanage adolescents after being given behavioral rehearsal technique treatment, so it can be concluded that social interaction anxiety in orphanage adolescents can be reduced through behavioral rehearsal techniques.*

*Keywords: Social Interaction Anxiety, Behavioral Rehearsal*

**MOTTO**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa do’a”

**(Ridwan Kamil)**

“ALLAH IS ENOUGH FOR ME”

**(Arlie Rahmawati)**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT. Segala perjuangan saya hingga titik ini, saya persembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan aku kuat sehingga bisa menyelesaikan Skripsi ini.

1. Kedua orang tua tercinta dan tersayang saya Bapak Suyadi Rudiyanto dan Ibu Sri Lestari yang telah memberikan saya support yang sangat baik, segala usaha, doa, dan kasih sayang tanpa henti dan tanpa rasa lelah. Serta kakak saya Anis Dwi Hapsari dan Fuad Fitri Yunianto yang selalu menemani saya, adik saya Alfian Fadly Adinata yang aku cintai, dan keponakan saya Azkayra Hanum Hanania yang selalu membuat aku ceria. Alhamdulillah saya sudah berada ditahap ini, menyelesaikan skripsi dengan baik atas dukungan dan support kalian.
2. Terimakasih kepada teman-teman seperjuanganku BKI angkatan 2019 terutama BKI kelas B yang tidak bisa aku sebutkan satu persatu dan selalu ikut serta disetiap langkahku, dari mendoakan, memberikan semangat selama kuliah dan pengerjaan skripsi ini.
3. Terimakasih kepada kawanku Tiara Maharani sudah menjadi teman sambat selama kuliah dan teman seperjuangan selama pengerjaan skripsi, begitupun dengan Nur Fitri Rahmawati dan Alvira Yuliana.
4. Terimakasih teman KKN Kelompok 08 yang selalu memberikan semangat kepada saya selama pengerjaan skripsi.
5. Terimakasih kepada Sahabat Tangguh dan sepupuku yang selalu menghibur saya disaat pusing dalam mengerjakan skripsi ini.
6. Terimakasih Almamater Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
Assalamualaikum wr.wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehigga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial, kepada Jurusan Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan berhasil tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Mudhofir, S.Ag. M.Pd. selaku Rektor UIN Raden Mas Said Surakarta
2. Bapak Dr. Islah. M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
3. Bapak Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
4. Bapak Alfin Miftahul Khairi, M.Pd. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
5. Ibu Vera Imanti, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan, dan memberikan ilmu kepada peneliti selama bimbingan

6. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan bekal ilmu kepada peneliti selama perkuliahan
7. Staf Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan pelayanan yang baik
8. Terima kasih untuk para kakak senior yang selalu kujadikan tempat untuk bertanya mengenai skripsi saya
9. Orang tua dan sahabat yang selalu membeikan support kepada saya selama pengerjaan skripsi

Dan untuk semua pihak yang tidak disebutkan semuanya. Terimakasih atas semua bantuannya dalam menyusun atau menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk keihlasan yang telah diberikan.

*Wasalamualaikum wr.wb*

Surakarta, 26 Mei 2023

Penulis,

Arlie Rahmawati

NIM. 19.12.21.040

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>x</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>xi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xx</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	15
C. Batasan Masalah.....	16
D. Rumusan Masalah .....	16
E. Tujuan Penelitian .....	16
F. Manfaat Penelitian .....	17
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>19</b>
A. Cognitive Behavior Therapy .....	19
1. Pengertian Cognitive Behavior Therapy .....	19
B. Teknik Behavioral Rehearsal .....	21
1. Pengertian Behavioral Rehearsal.....	21

2.	Karakteristik Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .....	22
3.	Cara Mengimplementasikan Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .....	25
4.	Kegunaan Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .....	26
C.	Kecemasan .....	26
1.	Definisi Kecemasan.....	26
2.	Tingkat Kecemasan .....	29
3.	Aspek-Aspek Kecemasan.....	31
4.	Ciri-ciri Kecemasan.....	32
5.	Tipe-tipe Gangguan Kecemasan .....	34
D.	Interaksi Sosial.....	38
1.	Pengertian Interaksi Sosial .....	38
2.	Aspek-Aspek Interaksi Sosial .....	39
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Interaksi Sosial.....	41
4.	Macam-Macam Interaksi Sosial.....	43
E.	Remaja.....	45
1.	Pengertian Remaja.....	45
2.	Konsep Perkembangan Remaja.....	46
3.	Perkembangan Kognitif dan Sosial Pada Fase Remaja.....	48
F.	Panti Asuhan .....	50
1.	Pengertian Panti Asuhan .....	50
2.	Peran Lembaga Panti Asuhan.....	52
3.	Fungsi Panti Asuhan.....	53
G.	Hasil Penelitian Yang Relevan .....	55



H. Kerangka Berfikir.....	61
I. Hipotesis.....	63
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>64</b>
A. Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian.....	64
1. Pendekatan Penelitian.....	64
3. Desain Penelitian .....	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	66
1. Tempat Penelitian.....	66
1. Waktu Penelitian .....	67
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	67
1. Populasi .....	67
2. Sampel .....	68
3. Teknik Sampling .....	68
D. Teknik Pengumpulan Data.....	69
2. Kuesioner (Angket) .....	70
E. Variabel Penelitian.....	73
F. Definisi Operasional.....	74
G. Uji Instrumen Penelitian .....	76
1. Uji Validitas .....	76
2. Uji Daya Beda .....	78
3. Uji Reliabilitas.....	79
H. Teknik Analisis Data.....	79
a. Uji Normalitas .....	79

b. Uji Homogenitas.....	80
c. Uji Hipotesis.....	80
<b>BAB IV .....</b>	<b>82</b>
<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>82</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian “Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang” .....	82
B. Pelaksanaan Penelitian .....	82
1. Uji Validitas .....	84
2. Uji Reliabilitas.....	86
C. Uji Asumsi .....	87
1. Uji Normalitas .....	87
2. Uji Homogenitas.....	88
3. Uji Hipotesis.....	88
4. Hasil Kategorisasi.....	91
D. Pembahasan.....	92
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>98</b>
A. Kesimpulan .....	98
B. Saran.....	98
C. Keterbatasan Penelitian.....	100
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>101</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>104</b>

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	62
Gambar 2. Bagan Desain Eksperiment .....	66

**DAFTAR TABEL**

Table 1. Kriteria Penilaian Skala Kecemasan Interaksi .....	72
Table 2. Alat Ukur Kecemasan Interaksi .....	72
Table 3. Skema Keterkaitan Variabel Penelitian .....	74
Table 4. Daftar Nama <i>Expert Judgment</i> Skala Penelitian.....	83
Table 5. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Interaksi Sosial Setelah Uji Coba .....	84
Table 6. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Interaksi Sosial Setelah Disesuaikan .....	85
Table 7. Koefisien Reliabilitas Skala Penelitian .....	86
Table 8. Hasil Uji Normalitas .....	87
Table 9. Uji Homogenitas .....	88
Table 10. Uji Hipotesis .....	89
Table 11. Hasil Skor Pretetest dan Posttest Remaja Panti Asuhan .....	89
Table 12. Output Statistik Deskriptif pada <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....	90
Table 13. Norma Kategorisasi.....	91
Table 14. Kategorisasi skor skala kecemasan interaksi sosial .....	91

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kata remaja berasal dari bahasa Inggris *adolescence* yang diadopsi dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya bertumbuh (to grow) dan menjadi matang (to mature). Kata bendanya *adolesceantia* yang berarti remaja, mengandung arti “tumbuh menjadi dewasa”. Lerner, Boyd dan Du (2010) yang ditulis oleh Drs. Sumardjono Padmomartono, M.Pd. (2014) mengartikan bahwa remaja sebagai periode kehidupan dengan karakteristik biologis, kognitif, dan psikologis dan sosial yang sedang berubah dalam pola yang saling berkaitan dari yang sebelumnya disebut bersifat anak-anak ke kondisi yang kini disebut bersifat dewasa. Istilah remaja biasanya digunakan untuk mendeskripsikan peralihan dari usia anak-anak ke usia dewasa.

Masa remaja atau masa peralihan merupakan salah satu masa yang rentan bagi manusia. Karena pada masa ini seseorang akan mencari jati diri dan akan berusaha menggali segala potensi yang dimiliki serta akan bertindak semaunya tanpa memperhatikan aturan dan norma-norma yang ada disekitar. Masa peralihan pada anak-anak ke remaja biasanya memiliki potensi yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Seorang remaja juga harus mampu melakukan pengendalian diri pada dirinya sendiri. Terdapat dua hal

yang penting untuk seorang remaja dalam melakukan pengendalian diri. Pertama, yang bersifat eksternal yaitu perubahan pada lingkungan. Kedua, hal yang bersifat internal yaitu berkarakteristik di dalam diri remaja yang memuat relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya.

Remaja merupakan perubahan perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual kehidupan emosi dan kehidupan sosial. Dimana fase remaja memiliki fluktuasi emosi yang naik turun yang berlangsung lebih sering dan remaja yang tidak bisa mengelola emosinya dengan efektif, mereka akan lebih rentan mengalami depresi, kemarahan, kecemasan, kurang mampu meregulasi emosinya yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah seperti kenakalan remaja, gangguan makan, dan kesulitan akademis. Menurut John W. Santrock (2007;201) yang dikutip (Wulandari, 2019).

Masa remaja adalah proses berkembangnya kematangan mental, emosional dan fisik seorang remaja. Disamping itu, masa remaja adalah masa yang rawan oleh pengaruh-pengaruh negatif. Remaja mempunyai berbagai macam kebutuhan yang menuntut untuk dipenuhi. Hal tersebut merupakan sumber timbulnya berbagai problem pada remaja. Sifat remaja yang berawal dari kekanak-kanakan harus mendapatkan respon yang baik dan memberikan respon yang baik pada lingkungan

sekitarnya, apalagi dalam proses berinteraksi dengan sosial (Wulandari, 2019).

Beberapa kondisi yang nampak pada seorang remaja Panti Asuhan Keluarga Yatim Asyiyah Bekonang setelah melakukan wawancara tidak terstruktur dan ditambah dengan observasi secara langsung dengan remaja panti bahwasanya memang terlihat ketika bertemu dengan orang baru remaja panti akan lebih banyak berdiam diri, tidak mudah bergaul dan terlihat murung, kondisi peralihan dari orang tua mengharuskan tinggal di panti asuhan dengan lingkungan baru membuat remaja akan berubah drastis. Kondisi ini sangat disayangkan karena remaja merupakan pemuda yang akan memberikan pengaruh besar kepada para pemuda-pemuda yang lain. Memang tidak semua remaja panti asuhan tersebut memiliki sifat pendiam, takut/cemas dengan lingkungan sekitarnya, dimana masa remaja ini harus mampu bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan seperti teman sebaya, pengasuh panti, bahkan masyarakat sekitar pantipun.

Remaja panti asuhan yatim asyiyah ini pastinya memiliki kemampuan respon dalam penyesuaian diri yang berbeda-beda. Penyesuaian diri merupakan suatu proses untuk mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan lingkungan. Namun, masing-masing remaja memandang dunia secara berbeda dalam merespon dan menyesuaikan diri. Tidak ada penyesuaian diri yang sempurna, maka dari itu penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses

sepanjang hayat sehingga penyesuaian diri yang sempurna tidak pernah tercapai. respon penyesuaian, baik atau buruk secara sederhana dapat dipandang sebagai paya individu unntuk mereduksi atau menjauhi ketegangan.

Menurut Bimo Walgito (1990:25) yang dikutip oleh (Rahmah et al., 2016) manusia merupakan individu yang memiliki peran sosial yang saling berinteraksi dikehidupan sehari-hari. Individu yang mampu memainkan perannya dengan baik dilngkungan sosial dan harus bisa menyesuaikan diri. Individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya agar terciptanya keberhasilan dalam berinteraksi. Dapat disimpulkan bahwa interaksi antara individu dengan orang lain dan lingkungannya bersifat timbal balik dan saling mempengaruhi individu tersebut, mampu mengatasi masalahnya sendiri dan juga mampu mengatasi masalah yang mempengaruhi ketidaknyamanan dalam hidup bersama dilingkungan barunya.

Situasi dan lingkungan baru ataupun menghadapi situasi yang mendadak, tidak semua remaja akan tetap tenang. Kadang, jantung berdebar lebih kencang dari biasanya, keringat mengucur deras, tenggorokan kering, dan berbagai kondisi fisik lain yang membuat tidak nyaman dapat terjadi pada remaja dalam merespon kondisi yang baru maupun mendadak. Kondisi seperti ini remaja telah mengalami suatu yang disebut cemas. Didalam kehidupan sehari-hari seorang remaja pasti pernah adanya perasaan cemas yang timbul pada dirinya.



Kecemasan biasanya muncul sebagai suatu respon fisiologi untuk mengantisipasi permasalahan yang mungkin akan datang atau muncul sebagai gangguan jika timbul berlebihan. Pada umumnya, perasaan cemas dan rasa gelisah merupakan gejala penyakit jiwa atau gangguan mental belaka, namun perasaan cemas yang berlebihan dapat menyerang organ tubuh kita (Utama, 2017).

Kecemasan interaksi bisa juga disebut kecemasan sosial pada remaja merupakan fenomena berbagai sudut dunia. Sementara Indonesia, tercatat bahwa 15,8% remaja mengalami kecenderungan kecemasan sosial yang cukup tinggi. Kecemasan terhadap masa depan pada remaja, maka hal tersebut bisa dikategorikan sebagai *state anxiety* karena remaja mengalami situasi masa depan yang belum pasti yang mengakibatkan remaja mengalami kecemasan jika dihadapkan pada situasi yang tidak menentu pada masanya (Amir, 2017a).

Penelitian menurut (Hidayat, 2020) menunjukkan bahwa remaja dengan usia 13 tahun sampai dengan umur 18 tahun memiliki kecemasan interaksi sebanyak 5,5%, dan ada 1,3% diantaranya mengalami kecemasan interaksi tinggi. Dan lainnya menunjukkan bahwa terdapat 3,9% remaja umur 13-14 tahun, mengalami kecemasan sosial, diluar itu ada 6,1% remaja berumur 15 sampai dengan 16 tahun, dan 6,9% remaja dengan usia 17 tahun sampai dengan 18 tahun yang juga mengalami kecemasan interaksi berdasarkan data tersebut

menyatakan bahwa kecemasan interaksi puncaknya pada di masa remaja.

Kecemasan interaksi merupakan kekhawatiran yang timbul di setiap sebagian remaja karena sebuah situasi lingkungannya. Hal ini dapat membuat remaja merasa takut, malu dan rendah diri. Seorang remaja yang mengalami kecemasan untuk berbicara dengan orang lain pun dia menghindar, karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan namun sumbernya sebagian besar tidak di ketahui. Hal ini harus diwaspadai oleh remaja itu sendiri, sebab jika kecemasan interaksi yang dialami setiap remaja akan berpengaruh buruk juga pada dirinya (Dewi, 2016).

Kecemasan atau *anxiety* akan berpengaruh besar pada diri remaja, kecemasan akan dapat mempengaruhi tercapainya sebuah kedewasaan, perkembangan kepribadian dan memiliki kekuatan besar untuk menggerakkan perilaku. Remaja yang memiliki kecemasan interaksi sosial itu ketika ingin berbicara dengan orang baru dan berbicara didepan umum dia akan merasakan ketakutan yang berlebihan, hal tersebut dikarenakan seorang remaja yang memiliki kecemasan yang tinggi sehingga sulit untuk dikondisikan. Adapun berbagai macam gejala yang timbul pada remaja yang memiliki kecemasan interaksi sosial ialah, malu bertemu dengan orang baru dan takut untuk memulai berbicara (Canu, 2015a).

Kecemasan merupakan sesuatu yang menimpa hampir setiap remaja pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan suatu reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan remaja. Pada remaja yang memiliki kecemasan interaksi bisa terjadi karena faktor sosial, faktor perilaku dan kognitifnya. Suatu tingkat kecemasan itu bisa ringan dan bisa berat, bisa bersifat sekali-kali maupun terus-menerus (Pramono, 2020).

Salah satu yang rentang terjadi pada gangguan kepribadian pada seseorang ialah kecemasan. Kecemasan akan berinteraksi dengan lingkungannya, karena tidak semua individu diusia remaja dapat nyaman dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya. Penyebab kecemasan interaksi pada remaja adalah remaja yang memasuki situasi yang baru dan membutuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut. Ada beberapa gejala yang alami oleh remaja panti asuhan dengan gangguan ini antara lain Intensitas rasa cemas setiap kali berada dikeramaian, akan menghindari keramaian atau lingkungan sosial, gejala fisik seperti jantung berdebar, gemeteran, berkeringat, pemalu yang berlebihan, otot tegang dan perut merasa sakit dan lebih banyak berdiam diri. Kecemasan tersebut timbul karena adanya masalah yang terjadi pada remaja dan harus mendapatkan penanganan yang tepat melalui perubahan perilaku. Gangguan kecemasan interaksi sosial merupakan salah satu gangguan yang paling umum, ini biasanya terjadi pada awal hingga pertengahan belasan tahun.

Adapun salah satu gejala yang ada pada remaja panti asuhan ialah kecemasan sosial yaitu pemalu dan sering gemetar pada tangan maupun kaki. Remaja yang pemalu akan merasakan kesulitan dalam berinteraksi dan akan sulit ketika berada dalam situasi sosial yang ambigu (tidak adanya sebuah aturan atau intruksi) serta lebih cenderung sulit mengutarakan permintaan bantuan kepada orang lain. Hal tersebut tentunya akan merugikan remaja ketika mereka diharuskan untuk berinteraksi dengan teman-teman, lingkungan sosial mereka. Ketika seorang individu yang merasa malu dia akan lebih cenderung berdiam diri dan tidak banyak bergerak maupun berbicara. Hal tersebut harus mempunyai pendampingan dan perlindungan dari orang sekitarnya.

Masih sangat banyak remaja yang perlu pertumbuhan dan perlindungan secara layak dan wajar dari keluarga, karena keluarga merupakan lembaga terkecil dalam masyarakat yang mempunyai andil yang sangat besar bagi seorang remaja. Namun, dalam kehidupan nyata fenomena ini menunjukkan bahwa tidak semua anak remaja bernasib baik dan dapat tumbuh dan berkembang dalam lingkungan keluarga yang harmonis dan ideal. Hal tersebut dapat diketahui bahwasanya masih banyak diluar sana remaja yang masih terlantar, mengalami kekerasan, mengalami perpecahan keluarga (*broken home*) dan lain-lain.

Sebagai wujud konkrit usaha dan kepedulian pemerintah dalam menanggulangi masalah ini adalah berupaya didirikannya lembaga sosial kesejahteraan anak remaja yaitu Panti Asuhan. Sebagai lembaga

sosial kesejahteraan remaja, panti asuhan tidak hanya berfungsi sebagai tempat penampungan anak remaja yang memberikan makan dan minum setiap hari serta membiayai pendidikan mereka, akan tetapi sangat berperan penting yakni sebagai pelayan alternatif yang menggantikan fungsi keluarga yang kehilangan peranannya (Ilmu et al., 2007).

Berdasarkan fakta dan fenomena yang terjadi dan dihadapkan pada remaja di panti asuhan, khususnya yang paling mendominasi yaitu terjadi pada permasalahan peralihan dari tempat tinggal, dimana berawal dia tinggal dirumah bersama keluarga lalu masuk ke sebuah panti asuhan dan remaja yang masih memiliki keluarga. Adapun latar belakang dari remaja yang tinggal di panti asuhan karena kekurangan ekonomi dari keluarga, remaja yang yatim piatu, remaja yang diterlantarkan oleh orang tua.

Remaja yang tinggal di panti asuhan pada dasarnya memiliki masalah dengan penyesuaian diri, dimana proses transisi pada remaja mengharuskan bagaimana remaja berinteraksi, berperilaku dan berkomunikasi dengan lingkungan dalam panti seperti teman sebaya, dan pengasuh, maupun dilingkungan luar panti seperti sekolah dan masyarakat sekitar. Mampu dan menghilangkan kecemasan dalam berinteraksi remaja akan bisa menjadikan dirinya individu yang lebih baik dan pantas disebut dengan generasi penerus bangsa, karena menjadi remaja yang baik tidak hanya berdiam diri, tapi juga harus memberikan pengaruh yang baik di lingkungannya (Rahmah et al., 2016).

Remaja yang tinggal di panti asuhan berkembang dan bimbingan dari seorang pengasuh yang berfungsi sebagai pengganti dari orang tuanya dalam keluarga. Pengasuh yang ada di panti asuhan memiliki peran untuk membantu, melatih dan membimbing remaja panti asuhan untuk bisa mengembangkan keterampilan dirinya secara optimal, namun kenyataan ini sering sulit dicapai secara memuaskan. Bagi remaja panti asuhan, lingkungan di panti asuhan merupakan lingkungan sosial utama yang di kenalnya dan merupakan sumber dukungan sosial utama (Amir, 2017).

Remaja yang tinggal di panti asuhan merupakan masa yang paling tepat untuk mengembangkan keterampilan sehingga remaja yang masih tergolong relatif muda dapat menjadi individu yang kreatif dan dinamis. Namun, hal ini tidak bisa tercapai begitu saja akan tetapi akan melalui proses yang cukup panjang dan penuh dengan hambatan, tantangan atau gangguan. Namun, apabila remaja panti dapat didukung perlakuan yang tepat (moral) maka remaja akan mampu tumbuh dan berkembang sesuai dengan yang diharapkan. Tetapi, jika semua itu tidak tercukupi maka akan menimbulkan suatu masalah pada diri remaja dan akan dapat mempengaruhi perkembangan remaja yaitu menyangkut motivasinya sendiri serta berinteraksi dengan lingkungannya yaitu interaksi sosial dengan teman sebaya, pengasuh dan orang disekitarnya. Seorang remaja sangat membutuhkan penerimaan, butuh untuk dihargai dan butuh mendapatkan tempat disetiap remaja berada. Maka bila

remaja panti memiliki kemampuan berinteraksi sosial yang tinggi tanpa adanya kecemasan yang di alami, remaja akan lebih mudah menyesuaikan diri dan mudah mengantisipasi setiap situasi dan kondisi apapun dan dimanapun serta dengan siapapun (Muniriyanto & Suharnan, 2014).

Interaksi sosial pada seorang remaja sangatlah sangat penting, karena apabila seorang remaja memiliki kecemasan dalam berinteraksi sosial atau bahkan tidak dapat berinteraksi, disadari atau tidak, remaja ini akan kehilangan relasi dan akan sulit mendapatkan kepercayaan. Dalam kehidupan sehari-hari seorang remaja tidaklah lepas dari hubungan satu dengan yang lainnya, remaja akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, interaksi sosial merupakan hubungan sosial yang menyangkut hubungan antara individu, individu (seseorang) dengan kelompok. Dan tanpa adanya interaksi sosial maka akan tidak mungkin remaja memiliki kehidupan bersama.

Seorang remaja yang mengalami kecemasan dalam berinteraksi sosial akan menarik diri dari pergaulan dan situasi, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan akan berkomunikasi bila terdesak. Jika dia berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu akan mengundang reaksi orang lain dan ia akan dituntut untuk berbicara lagi. Memang tidak semua kecemasan berinteraksi disebabkan kurangnya percaya diri, tetapi diantara berbagai faktor yang ada. Misalnya, karena kurangnya perlindungan dan

kebersamaan dengan keluarga dan orang dekat sekitarnya (Literature & Indonesia, 2020)

Peran keluarga sangatlah penting dalam mendukung masa perkembangannya untuk melewati fase-fase perkembangan namun tidak semua remaja beruntung untuk memiliki dukungan keluarga sehingga harus di tempatkan di panti asuhan dengan kondisi tersebut remaja sangat rentan mengalami kecemasan berinteraksi apalagi dengan label mereka peroleh dari lingkungan (W. K. Sari et al., 2022).

Beberapa hal di atas juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdul Saman, Farida Aryani dan Muhammad Ilham Bakhtiar (2017) menunjukkan bahwa setiap individu mempunyai kecemasan sosial yang berbeda-beda, apalagi dalam keramaian hal tersebut dikarenakan individu takut meemiliki kecemasan tersendiri untuk bertemu orang baru atau orang banyak. Setiap individu harus mampu dan bisa berinteraksi dengan lingkungan baru begitupun di depan orang banyak, karena individu adalah makhluk sosial yang harus bisa saling bekomunikasi satu dengan yang lainnya.

Hasil yang sama dengan penelitian terdahulu yang di tulis oleh Reni Pratiwi (2019) bahwa menunjukkan setiap individu harus memiliki rasa percaya diri baik dan berpenampilan maupun berinteraksi, sebab untuk bisa berinteraksi dengan baik dan benar apalagi di keramaian



harus percaya diri. Hal tersebut sangat disayangkan jika individu mempunyai kecemasan untuk berinteraksi pada lingkungan sosialnya.

Hasil dan pembahasan bahwa Berdasarkan hasil penelitian, bahwa layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* berpengaruh dan mengalami perubahan positif dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Hal ini dibuktikan sebagaimana hasil *pretest* dan *posttes*. Jadi penelitian ini memberikan sebuah treatment untuk bisa meningkatkan rasa percaya diri seorang peserta didik yang ditunjukkan dengan hasil dari post-test setelah diberikan treatment. Hal ini dibuktikan sebagaimana hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil *pretest* didapatkan sebesar 476 dengan rata-rata skor 59,375. Setelah mendapatkan *treatment*, peserta didik di tes atau diberikan *posttest* menggunakan instrument berupa angket dengan adanya peningkatan sebesar 699 dengan rata-rata skor 87,375. Hasil uji *wilcoxon* dengan menggunakan program SPSS *versi .17* didapatkan z hitung pada sampel kelas VIII E sebesar 2.530. Setelah itu dilanjutkan dengan melihat kembali perilaku peserta didik tersebut didalam kelas nya dan terdapat perubahan positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *behavioral rehearsal* berpengaruh meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. (Reni Pratiwi, 2019).

Berdasarkan teori serta fenomena di atas, maka peneliti melakukan observasi di panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang yang merupakan suatu lembaga pelayanan sosial dan

didirikan bertujuan untuk membantu atau memberikan bantuan remaja untuk memenuhi kehidupan sosialnya. Panti Asuhan Kel. Yatim mempunyai tugas pokok yaitu memberikan penghidupan yang layak untuk remaja yang tinggal di panti, menunjang atau memberikan tempat pendidikan untuk menjamin remaja tersebut bermanfaat di masa depannya, pengasuh yang menjadi orang tua pengganti untuk remaja yang tinggal dipanti.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara remaja Panti Asuhan Keluarga Yatim Asyiyah Bekonang masih memiliki kekurangan dalam berinteraksi, sehingga banyak remaja yang berada di tingkat kecemasan interaksi yang tinggi. Dan jika permasalahan ini terus dibiarkan, maka akan mengakibatkan ketidakpercayaan diri untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial. Maka untuk menurunkan kecemasan interaksi pada remaja panti diperlukan teknik *behavioral rehearsal* untuk menurunkan kecemasan interaksi sosial dan menumbuhkan keberanian remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Teknik *behavioral rehearsal* itu sendiri merupakan latihan atau gladi perilaku yang diterapkan dalam bentuk bermain peran dimana klien mempelajari suatu tipe perilaku baru.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Panti Asuhan Keluarga Yatim Asyiyah Bekonang dengan judul :

**“Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang”**

**B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Berdasarkan data awal yang diperoleh menunjukkan bahwa adanya remaja panti asuhan yang memiliki kecemasan interaksi sosial dengan terdeteksi gejala gemetar, pemalu, sulit berbicara dengan orang baru dan lebih banyak berdiam diri.
2. Selanjutnya adanya remaja panti asuhan yang belum bisa maksimal dalam aspek kognitif mengontrol kecemasan interaksi seperti dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.
3. Adanya kecemasan dalam aspek afektif yang dialami oleh seorang remaja panti dalam melakukan interaksi sosial seperti perasaan terguncang, gelisah, cemas dan sebagainya.
4. Adanya rasa cemas pada remaja panti ketika bertemu dengan orang baru.
5. Adanya remaja panti asuhan yang belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.
6. Kurangnya dukungan orang sekitar dalam melakukan interaksi dengan baik untuk remaja yang berada dipanti asuhan.

### **C. Batasan Masalah**

Bertitik tolak dari permasalahan diatas peneliti dapat memfokuskan pembatasan masalah yang muncul dalam kecemasan interaksi pada remaja panti asuhan “Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah “Dapatkah Teknik *Behavioral Rehearsal* Berpengaruh Dalam Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Bertitik tolak dari batasan permasalahan dalam mencapai suatu keberhasilan dalam penelitian yang akan dilaksanakan, maka yang menjadi tujuan penelitian ini ialah adakah pengaruh teknik *behavioral rehearsal* untuk menurunkan kecemasan interaksi sosial pada remaja di Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang.

## F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari hasil penelitian ini ialah :

### 1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengatasi permasalahan kecemasan interaksi sosial pada remaja panti asuhan dengan menggunakan teknik *behavioral rehearsal* khususnya dalam bidang keilmuan Bimbingan Konseling Islam.

### 2. Manfaat Praktis

#### A. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mampu menjadikan penelitian ini sebagai rujukan, sumber informasi, dan bahan referensi peneliti selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan lagi cara atau teknik *behavioral rehearsal* dalam menurunkan kecemasan interaksi maupun meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial.

#### B. Bagi Remaja Panti

Mampu memberikan gambaran jelas mengenai pengaruh teknik *behavioral* dalam menurunkan kecemasan interaksi sosial, sehingga remaja dapat mempergunakan informasi ini sebagai bahan pertimbangan dalam kehidupan sehari-hari. Mampu memberikan gambaran jelas mengenai pengaruh teknik *behavioral* dalam menurunkan kecemasan interaksi sosial,

sehingga remaja dapat mempergunakan informasi ini sebagai bahan pertimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

#### C. Bagi Pengasuh

Dapat memberikan masukan dalam rangka menerapkan hal-hal yang dapat meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial pada remaja panti dan tidak memiliki kecemasan lagi dalam berinteraksi sosial.

#### D. Bagi Bimbingan dan Konseling Islam

Diharapkan setelah adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat dan informasi karena pada penelitian ini sudah menunjukkan adanya teknik Bimbingan dan Konseling. Serta bahan evaluasi bagi mahasiswa bimbingan dan konseling islam untuk melakukan pengkajian khususnya terkait dengan teknik *behavioral rehearsal* untuk menurunkan kecemasan interaksi sosial pada remaja panti asuhan keluarga yatim aisyiyah bekonang.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Cognitive Behavior Therapy**

##### **1. Pengertian Cognitive Behavior Therapy**

*Cognitive Behavior Therapy (CBT)* atau biasa disebut terapi kognitif perilaku ialah kombinasi terapi kognitif dan perilaku yang memfokuskan untuk membantu inividu dalam memodifikasi perilaku serta pikiran, keyakinan dan sikap yang mendasari perilaku tersebut (Asyanti, 2019).

*CBT* atau terapi perilaku kognitif merupakan suatu paradigma terapeutik yang sangat penting, hal ini sudah berulang kali dibuktikan sebagai intervensi yang efektif dan efikatif dalam masalah psikologi manusia. Terapi ini sangat memiliki banyak manfaat apalagi dalam menyembuhkan masalah (O`donohue, 2017).

Teori ini mempunyai asumsi bahwa perilaku seorang individu dapat dipengaruhi oleh komponen kognitif yakni pikiran dan keyakinan. Oleh karena itu, langkah yang diterapkan dalam mengubah perilaku bermasalah adalah dengan mengubah kognitifnya.

Terapi kognitif adalah terapi yang terikat dengan proses berpikir manusia, yang memiliki tujuan untuk bisa melatih individu dalam berpikir lebih objektif dan realistis untuk mencegah atau mengatasi suatu permasalahan. Sedangkan terapi perilaku ialah terapi yang

bertujuan untuk mampu merubah tindakan yang belum maksimal atau perilaku masalah yang didapatkan melalui proses belajar yang sudah di dapatkan sebelumnya. Penggabungan kedua pendekatan kognitif dan perilaku didasari oleh persamaan keduanya yaitu penekanan pada gejala dan permasalahan yang akan menjadi target. Selain itu juga, antara pendekatan diatas sama-sama menggunakan metode eksperimental dalam memahami, remediasi dan mampu menilai suatu perubahan terhadap psikopatologi. Terapi ini juga menyajikan suatu pesan yang mengenai pengaruh emosi, keluarga dan teman sebaya (Asyanti, 2019).

*Cognitive Behavioral Therapy* atau terapi kognitif perilaku adalah salah satu pengobatan yang mampu menangani permasalahan kecemasan dengan efektif. Terapi ini mampu membantu individu yang mengalami kecemasan sosial agar bisa mengurangi simptom kecemasan dan meningkatkan kemampuan dalam memahami emosi yang dialaminya. CBT menggunakan suatu strategi kognitif dan perilaku untuk bisa menghentikan proses maladaptif yang ada di antara emosi, pikiran, dan suatu perilaku yang menyimpang (Arum 2019).

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* suatu terapi yang menggabungkan antara terapi kognitif dan terapi perilaku yang mampu membantu dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dialami oleh



individu. Dimana mampu melatih dan merubah suatu keadaan individu.

## **B. Teknik Behavioral Rehearsal**

### **1. Pengertian Behavioral Rehearsal**

*Behavioral Rehearsal* merupakan salah satu diantara banyak teknik yang berasal dari terapi perilaku menurut (Saman et al., 2017) teknik ini sebagai latihan atau gladi perilaku sebagai terapi perilaku yang awalnya disebut dengan *behavioristic psychodrama* (psikodrama behavioristik), adalah campuran dari terapi conditioned reflex (reflek terkondisi) dari salter, teknik psikodrama dari Marenco, dan fixed role therapy (terapi peran tetap).

Seorang konselor profesional biasanya memakai *behavioral rehearsal* dengan klien yang perlu menjadi sadar sepenuhnya akan dirinya. Teknik *behavioral rehearsal* ini adalah suatu bentuk bermain peran dimana klien mempelajari suatu tipe perilaku baru diluar situasi konseling. *Behavioral rehearsal* memasukkan beberapa komponen kunci: menirukan perilaku, menerima umpan-balik dari konselor, dan sering mempraktikkan/melatih perilaku yang diinginkan. Suatu upaya yang di terapkan dengan tujuan untuk dapat memberikan pengalaman belajar bersama dalam penanganan masalah kecemasan interaksi tersebut (Fabiana Meijon Fadul, 2019).

Terapi tingkah laku (*behavior*) penerapan berbagai teknik dan prosedur didasarkan pada berbagai teori belajar. Ia menjelaskan

penerapan prinsip-prinsip pembelajaran secara sistematis untuk mengubah perilaku dengan cara yang lebih adaptif. Mendekati itu membuat dampak besar di kedua bidang klinis serta pendidikan. Berdasarkan teori belajar, modifikasi perilaku dan terapi perilaku Pendekatan perilaku adalah pendekatan konseling dan psikoterapi yang mengobati melalui perubahan perilaku (Alang, 2020).

## 2. Karakteristik Teknik *Behavioral Rehearsal*

(Saman et al., 2017) berpendapat bahwa *behavioral rehearsal* sebuah penelitian dalam kehidupan membuat penanganan bahwa lebih efektif dengan membantu klien mempraktikkan perilaku baru yang diinginkan dilingkungan yang alamiah. Mereka mampu menunjukkan bahwa konselor profesional baru dapat memberikan umpan balik dan umpan balik tentang perilaku yang diinginkan klien. Setelah keberhasilan awal, tugas perilaku diberikan oleh konselor profesional dibuat semakin sulit secara pogramis dan dipraktikkan disesi konseling.

Dalam sesi teknik *behavioral rehearsal* ini konselor membimbing klien untuk mempraktekkan latihan perilaku tidak hanya dalam konseling tetapi juga di luar konseling. konseli dapat mempraktikkannya dengan teman-teman mereka dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat karakter dalam melakukan teknik behavior ialah : seorang konselor memberikan suatu perlakuan dan kemudian

mencatat, mengidentifikasi, atau mengamati klien melakukan perilaku tersebut, atau mendorong klien untuk mempraktikkannya di depan cermin, yang memungkinkan klien memantau diri sendiri dan memberikan umpan balik.

Adapun ciri yang di kemukakan oleh (Alang, 2020) dari terapi perilaku atau behavior antara lain :

- 1) Terpusat perhatian pada sebuah tingkah laku yang nampak dan spesifik.
- 2) Penguraian atau kecermatan pada suatu tujuan treatment.
- 3) Perumusan prosedur treatment yang secara tersusun sesuai dengan masalah yang sudah ditentukan sebelumnya.
- 4) Penaksiran objektif atau hasil dari terapi. Dimana sebuah keefektifan terapi dinilai dari perubahan yang ditimbulkan secara nyata sebagai bentuk hasil terapi.

Terdapat karakteristik yang digunakan dalam konseling behavior menurut (Alang, 2020) ialah :

- 1) Fokus pada suatu tingkah laku yang nampak dan spesifik  
Pendekatan ini tidak didasarkan pada teori tertentu, hal utama yang harus dipertimbangkan dan dilakukan dengan konsultasi ini adalah menyaring dan menyaring perilaku bermasalah dan mempersempit perubahan yang diinginkan secara khusus.
- 2) Memerlukan kecermatan dalam merumuskan konseling

Dalam hal ini, peran seorang konselor ialah untuk membantu mengidentifikasi tujuan umum dan mengubahnya menjadi tujuan yang spesifik, konkrit, dan terukur.

- 3) Mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien

Teknik perilaku berorientasi pada tindakan, sehingga klien diharapkan melakukan sesuatu daripada hanya pasif memperhatikan dan introspeksi. Klien harus diarahkan tentang langkah-langkah khusus jika perubahan perilaku klien diharapkan.

- 4) Penilaian yang obyektif terhadap tujuan konseling

Sebuah tingkah laku yang akan diubah sudah diidentifikasi dengan jelas, perlakuan sudah dirumuskan dengan khusus, dan prosesdurnya telah dirinci dengan sistematis, sehingga mampu mendatangkan hasil sesuai tujuan yang telah dirumuskan dari awal.

Dari teori diatas mengenai karakteristik dari teknik *behavior* ialah suatu cara atau karakteristik yang digunakan dalam bermain peran untuk mengubah perilaku individu yang mengalami permasalahan tersendiri. Dan seorang konselor juga mampu memberikan sebuah treatment yang sesuai untuk bisa di praktikkan oleh klien sehingga klien juga mampu menirukannya.

### 3. Cara Mengimplementasikan Teknik *Behavioral Rehearsal*

Menurut (Fabiana Meijon Fadul, 2019) dalam mengimplementasikan *behavioral rehearsal*, peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dimainkan perankan oleh klien dan konselor profesional sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan interaksi yang dialami oleh klien ketika mengekspresikan dirinya. Klien bertindak sebagai dirinya, dan konselor memainkan peran orang dengan siapa klien memiliki kecemasan, apapun yang dialami klien ketika mengekspresikan dirinya yaitu dengan melakukan beberapa hal berikut :

- a) Klien harus bertindak sebagai dirinya sendiri, dan konselor memainkan peran sebagai orang dimana klien memiliki kecemasan.
- b) Konselor memberikan penguatan positif (*reinforcement*) kepada klien.
- c) Konselor memberikan banyak umpan balik konkrit untuk membantu klien menguasai keterampilan yang dimaksud.
- d) Klien harus terus berlatih sampai seorang konselor mengatakan bahwa pernyataan telah dikomunikasikan secara efektif.

#### **4. Kegunaan Teknik *Behavioral Rehearsal***

Saat menerapkan latihan perilaku, terdapat beberapa kegunaan yang dapat digunakan oleh klien dalam mengatasi masalah (Saman et al., 2017) menyebutkan bahwa teknik ini berhasil digunakan dengan klien yang mencoba mengatasi suatu permasalahan seperti: kemarahan, frustrasi, kecemasan, fobia, serangan panik dan depresi.

Menurut (Saman et al., 2017) menjelaskan bahwa teknik *behavioral rehearsal* yang berguna saat bekerja dengan orang yang mempunyai masalah di kecemasan sosial maupun kecemasan dalam berinteraksi dengan sosial. Dimana klien pertama-tama harus mempelajari cara berpikir atau berperilaku baru dan mempraktikkan reaksi baru dalam situasi konseling. Klien kemudian mempraktikkan perilaku tersebut dengan melatih dilingkungan yang aman, klien dapat mengembangkan kepercayaan diri yang lebih besar sebelum bertindak dalam kehidupan nyata

### **C. Kecemasan**

#### **1. Definisi Kecemasan**

Kecemasan adalah suatu respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, pengalaman, perubahan baru atau sesuatu yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan

arti hidup. Kecemasan adalah sebuah reaksi yang bisa terjadi di setiap individu, namun cemas yang berlebihan apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya, cemas juga biasanya dirasakan ketika hal sesuatu akan terjadi (Annisa & Ifdil, 2016).

Anxiety adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi tidak normal bila tingkatnya tidak proporsional dengan ancaman atau bila tampaknya tanpa alasan dan datang tanpa ada penyebabnya yaitu bila bukan merupakan reaksi terhadap perubahan lingkungan. Menurut *American Psychiatric Association* (APA), kecemasan sosial adalah ketakutan terus-menerus terhadap satu atau lebih situasi sosial terkait kinerja di mana seseorang akan berinteraksi dengan orang yang tidak mereka kenal atau akan diperhatikan oleh orang lain. Takut dipermalukan atau dihina (Amir, 2017).

Kecemasan sosial merupakan proses dinamika psikologis dalam kehidupan individu. Setiap individu pasti mengalami kecemasan dalam kehidupannya, meskipun terkadang kecemasan dalam hubungan sosial juga dapat dikaitkan dengan keyakinan bahwa individu merasa kekurangan keterampilan yang diperlukan untuk keberhasilan dalam hubungan sosial, meskipun remaja memiliki keterampilannya sendiri.

Kecemasan adalah rasa khawatir dan rasa takut yang tidak jelas adanya, sesuatu yang akan terjadi tentang sebuah ancaman ataupun kesulitan yang masih samar-samar dan tidak realitas yang akan muncul di masa depan, tetapi tidak jelas dan dapat membahayakan kesejahteraan sosial. Kecemasan dapat diartikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur terjadi ketika seorang individu mengalami suatu tekanan perasaan dan perkembangan batin. Kecemasan sosial dapat diamati dalam bentuk manifestasi yang berbeda-beda seperti rasa malu, cemas dalam berkinerja, kecemasan dalam berbicara, kecemasan dalam kencan. Kecemasan disini berbeda dengan rasa malu, karena orang yang malu hanya disebabkan ketika dia dihadapkan oleh orang banyak dalam menampilkan inhibisi dihadapan orang banyak. Selain itu, individu yang merasakan cemas karena menyangkan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan sehingga dapat merasa terancam oleh hal tersebut. Cemas adalah perasaan takut yang timbul dalam diri seorang individu karena adanya suatu ketakutan yang akan terjadi pada dirinya yang akan mengganggu (Canu, 2015b).

Kecemasan atau anxiety merupakan hal yang pernah dialami oleh semua orang, yang berbeda ialah bagaimana individu tersebut menyikapi hadirnya kecemasan tersebut. Kecemasan adalah suatu perasaan yang dialami ketika berpikir tentang suatu hal yang tidak menyenangkan yang akan terjadi. Kecemasan yang di alami oleh



remaja panti ialah kecemasan dalam melakukan interaksi dengan lingkungannya. Suatu masalah yang banyak dihadapi oleh remaja panti dalam berinteraksi adalah kecemasan dalam berkomunikasi apabila remaja tersebut dihadapkan pada situasi yang mengharuskan berkomunikasi. Remaja yang mengalami kecemasan dalam berinteraksi terjadi ketika remaja diharuskan untuk berbicara di depan umum (Mukholil, 2018).

Kecemasan sebuah apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang dicemaskan jika seorang individu mengalami hal tersebut seperti kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, kondisi lingkungan dan sebagainya (Saleh, 2019).

## **2. Tingkat Kecemasan**

Tingkat kecemasan menurut (Annisa & Ifdil, 2016) yaitu kecemasan ringan, sedang, berat dan panik :

### **1) Kecemasan Ringan**

Kecemasan ringan sangat berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, pada kecemasan ringan ini menyebabkan individu mempunyai kewaspadaan, meningkatkan persepsinya dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensori meningkat dan membantu individu memfokuskan perhatian untuk berkomunikasi, bertindak,

merasakan dan menyelesaikan masalah. Perubahan fisiologi ditandai dengan adanya kegelisahan, susah tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

## 2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan sedang ialah perasaan yang mengganggu bahwa ada yang sesuatu yang berbeda dan membuat individu merasa gugup. Respon fisiologis sering sesak napas, peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, mulut kering, gelisah, sembelit. Adapun respons kognitif, yaitu bidang persepsi, menyempit, rangsangan eksternal tidak dapat diterima, menyebabkan fokusnya pada sesuatu yang menjadi perhatiannya.

## 3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat dialami individu ketika dia benar-benar merasa berbeda dan ada sesuatu yang mengancam pada dirinya. Ketika individu mencapai tingkat tertinggi ansietas, panik berat, dan semua pemikiran rasional berhenti dan individu tersebut mengalami respons *fight*. Tanda dan gejala dari kecemasan berat ialah : persepsinya sangat kurang, sangat berfokus pada hal yang detail, perhatian yang sangat kecil, tidak mampu berkonsentrasi atau menyelesaikan suatu permasalahan, tidak mampu belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu yang mengalami

kecemasan berat mengalami sakit kepala (migrain), mual, gemetar pada tangan dan kaki, insomnia, palpitasi, sering buang air kecil, mulas perut.

#### 4) Panik

Pada tingkat panik ini berhubungan dengan ketakutan teror, karena akan kehilangan kendali. Pada panik ini lahan persepsi sudah tertutup dan individu yang bersangkutan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberikan suatu pengarahan. Terjadinya aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain. Panik merupakan pengalaman yang menakutkan dan bisa melumpuhkan seseorang.

### 3. Aspek-Aspek Kecemasan

Gail W. Stuart yang dikutip oleh (Annisa & Ifdil, 2016) mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan efektif, antara lain :

- 1) Perilaku : gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, menarik diri dari hubungan internasional, inhibisi, menghindar, sangat waspada.
- 2) Kognitif : perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, preokupasi, hambatan berpikir, kreativitas

menurun, bingung, kesadaran diri, takut kehilangan kendali, mimpi buruk.

- 3) Afektif : terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, bersalah, malu.

#### **4. Ciri-ciri Kecemasan**

Berikut ini dijelaskan ciri-ciri kecemasan yang dikutip oleh (Saleh, 2019) ialah :

- 1) Ciri-ciri Kecemasan fisik :
  - a. Kegelisahan atau kegugupan yang ditandai dengan keadaan yang tidak menyenangkan dan mengganggu batin, banyak perilaku yang ditunjukkan seperti mondar-mandir.
  - b. Tangan dan anggota tubuh bergetar di karenakan terjadinya kecemasan yang ada pada diri individu, hal tersebut timbul ketika individu merasa takut atau cemas dalam melakukan hal yang membuatnya berubah.
  - c. Telapak tangan berkeringat hal ini sering terjadi ketika individu mengalami kecemasan.
  - d. Sulit berbicara, kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial akan menimbulkan kesulitan dalam berbicara karena individu tersebut memiliki kecemasan dalam berinteraksi.

- e. Sulit bernapas, hal ini disebabkan jika individu melakukan interaksi dengan orang baru dan dia memiliki kecemasan terkadang sulit dalam mengatur nafas ketika berbicara.
- f. Jantung berdebar keras dan berdetak kencang, individu yang mengalami kecemasan maka akan timbul jantung yang berdebar kencang tidak beraturan.
- g. Sakit perut atau mual, biasanya individu yang takut ataupun memiliki kecemasan maka dia akan sedikit mules dan sakit perut.
- h. Banyak berkeringat, ketakutan akan banyak menimbulkan keringat pada tubuh individu. Karena hal tersebut membuatnya tidak bisa dan merasa panik dengan hal baru yang dia tidak mampu.

2) Ciri-ciri Behavioral (perilaku) kecemasan :

- a. Perilaku menghindar, hal ini ditandai ketika seorang individu tidak senang berada di keramaian dan tidak suka berinteraksi dengan lingkungan sosial.
- b. Perilaku melekat dan dependen, ini ditandai dengan individu memiliki kecemasan yang berlebihan sehingga tidak mampu melakukan hal sendirian.
- c. Perilaku terguncang ketika individu mengalami tekanan yang kuat pada lingkungan sekitarnya.

- 3) Ciri-ciri Kognitif dari Kecemasan :
- a. Khawatir tentang sesuatu
  - b. Perasaan terganggu akan ketakutan atau apprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
  - c. Keyakinan bahwa sesuatu akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas
  - d. Ketakutan akan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah
  - e. Pikiran terasa campur aduk
  - f. Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran negatif
  - g. Sulit berkonsentrasi atau memutuskan perhatian
  - h. Ketakutan akan kehilangan kontrol
  - i. Berpikir tentang hal yang mengganggu yang sama secara berulang-ulang

## **5. Tipe-tipe Gangguan Kecemasan**

Terdapat beberapa tipe gangguan kecemasan menurut (Saleh, 2019) ialah sebagai berikut :

### **1) Gangguan Panik**

Gangguan panik dapat melibatkan serangan panik secara berulang dan tidak terduga. Serangan panik disertai dengan reaksi kecemasan berat dengan gejala fisik seperti palpitasi, nafas cepat, kesulitan bernafas, banyak berkeringat, mual

dan lemah. Suatu diagnosis gangguan panik didasarkan pada beberapa kriteria sebagai berikut :

- a) Mengalami serangan panik yang sering dan tidak terduga. Hal ini setidaknya terjadi dua kali
- b) Setidaknya terdapat satu dari serangan yang diikuti oleh ketakutan konstan akan serangan selanjutnya. Misalnya akan takut kehilangan akal dan menjadi gila atau terjadi serangan jantung atau dengan perubahan perilaku yang secara signifikan.

## 2) Gangguan Cemas Menyeluruh

Salah satu gangguan kecemasan ialah gangguan kecemasan menyeluruh atau GAD (Generalized anxiety disorder) adalah gangguan kecemasan yang ditandai dengan adanya kecemasan umum dan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dalam keadaan meningkatnya keterangsangan tubuh. GAD ditandai dengan kecemasan atau ketakutan secara terus-menerus yang tidak dipicu oleh objek, situasi, atau aktivitas yang spesifik. Melainkan lebih ke sesuatu yang “mengambang bebas” hal ini disebut oleh Freud. Seseorang yang mengalami GAD adalah pencemas yang kronis, mungkin mereka mencemaskan secara berlebihan keadaan hidup mereka, seperti keuangan, kesejahteraan anak-anak,

dan hubungan sosial mereka. Adapun ciri-ciri yang terkait ialah :

- a) Merasa tegang
  - b) Sering merasakan was-was atau khawatir
  - c) Mudah lelah
  - d) Sulit berkonsentrasi
  - e) Pikiran menjadi kosong
  - f) Iritabilitas
  - g) Ketegangan otot
  - h) Dan adanya gangguan tidur
- 3) Gangguan Obsesif Kompulsif

Obsesif merupakan suatu gagasan/ide, pikiran, dorongan yang mengganggu dan akan berulang-ulang berada di kemampuan seorang untuk mengontrolnya. Gangguan ini sangat kuat sehingga mampu mengganggu individu di setiap harinya dan menimbulkan stress dan kecemasan yang signifikan. Sebagai contoh pola pikir obsesif yaitu : dia selalu berpikiran dan bertanya-tanya apakah pintu sudah dikunci atau tidak, berpikir bahwa tangannya kotor walaupun sudah dicuci berulang-ulang dan sebagainya. Individu yang mempunyai gangguan obsesif akan selalu berpikir secara berulang-ulang.

- 4) Gangguan Fobia



Kata fobia berasal dari bahasa Yunani *phobos*, berarti takut. Perasaan takut disini memiliki perasaan cemas, jengkel, dan gelisah sebagai respon terhadap ancaman. Fobia terdiri tiga tipe diantaranya :

a) Fobia Spesifik

Tipe gejala ini merupakan suatu gejala dimana individu memiliki ketakutan dengan alasan yang disebabkan oleh kehadiran suatu objek/situasi yang spesifik.

b) Fobia Sosial

Tipe gejala ini merupakan gejala dimana individu akan merasakan ketakutan yang menetap dan tidak rasional pada umumnya yang berkaitan dengan keberadaan atau kehadiran orang lain. Gejala ini dapat menyebabkan individu mencoba menghindari situasi yang dianggapnya akan menunjukkan hal yang memalukan dengan tanda-tanda kecemasan dan berperilaku. Gejala fobia sosial ini biasanya terjadi pada masa remaja awal maupun remaja tengah.

c) Agoraphobia

Tipe agoraphobia ini berasal dari bahasa Yunani yang memiliki arti bahwa takut kepada pasar, dimana individu yang mengalami gejala ini takut pada tempat yang terbuka dan tempat yang ramai.

Dapat disimpulkan dari beberapa tipe gangguan kecemasan di atas bahwa tidak dapat di pungkiri setiap individu pastinya mempunyai gangguan kecemasan yang berbeda-beda dan tingkat keberatan di setiap kecemasan yang alaminya dan hal ini tidak bisa begitu saja di hilangkan sebab pastinya akan membutuhkan waktu dan cara yang begitu lama.

#### **D. Interaksi Sosial**

##### **1. Pengertian Interaksi Sosial**

Menurut (Lestari, 2019), interaksi sosial merupakan suatu hubungan sosial yang dinamis, terdapat hubungan antara individu, antar kelompok dan antar individu dengan kelompok interaksi sosial dapat diketahui sebagai sebuah kunci utama dalam menjalankan kehidupan sosial.

Interaksi sosial adalah kunci dari semua kehidupan sosial, dengan demikian tanpa adanya interaksi sosial tidak akan mungkin adanya kehidupan bersama. Hubungan sosial individu mampu berkembang karena adanya dorongan rasa keingin tahuan terhadap sesuatu yang ada didunia sekitar. Dalam perkembangannya, disetiap individu ingin tahu bagaimana cara dalam melakukan hubungan yang baik di lingkungan sekitarnya. Hubungan sosial ini juga menyangkut adanya penyesuaian diri

terhadap lingkungan lama maupun baru ( suci permata Sari, 2018).

Menurut Soerjano Soekanto (2013:55) yang dikutip oleh (suci permata Sari, 2018) mengatakan bahwa “interaksi sosial merupakan dasar proses sosial yang terjadi karena adanya hubungan sosial yang dinamis mencakup hubungan antarindividu, antar kelompok, atau antar individu dan kelompok“.

Berdasarkan pengertian dari interaksi sosial diatas dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial merupakan hubungan antara sosial individu dengan individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok yang saling memberikan pengaruh sehingga terjadi proses timbal balik. Proses timbal balik inilah yang akan membentuk sebuah interaksi sosial yang baik antara manusia.

## **2. Aspek-Aspek Interaksi Sosial**

Setiap individu yang saling berhubungan dengan individu yang lainnya, baik hubungan sosial antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, atau kelompok dengan kelompok, hubungan sosial dan memiliki beberapa aspek.

Menurut Slamet Santoso, 2004: 11 yang dikutip oleh (suci permata Sari, 2018) menyatakan bahwa aspek-aspek interaksi sosial antara lain :

- 1) Adanya hubungan, disetiap berbagai interaksi pastinya akan terjadi hubungan antar inividu dengan individu, individu dengan kelompok maupun kelompok dan kelompok. hubungan interpersonal ini ditandai dengan adanya kegiatan seperti berjabat tangan, saling salam, dan bertukar pikiran.
- 2) Ada individu, setiap interaksi sosial membutuhkan kehadiran seseorang yang melakukan hubungan tersebut. Hubungan sosial timbul karena seorang individu dan individu lain berpartisipasi baik sendiri maupun dalam kelompok.
- 3) Ada tujuan, setiap interaksi sosial memiliki tujuan tersendiri seperti mempengaruhi individu lainnya.
- 4) Adanya hubungan dengan struktur dan fungsi kelompok, Interaksi sosial yang berkaitan dengan struktur dan fungsi kelompok ini muncul karena individu tidak terpisah dari kelompok dalam kehidupannya. Setiap individu memiliki peran dalam kelompoknya, sehingga individu tidak dapat dipisahkan dari individu lain dalam kehidupannya, sehingga individu dikatakan sebagai makhluk sosial yang memiliki peran dalam kelompoknya.

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Interaksi Sosial

Menurut (Lestari, 2019) yang mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi interaksi sosial antara lain :

#### 1) Faktor Imitasi

Imitasi merupakan sebuah proses menirukan perilaku orang lain, kemudian melakukan tingkah laku yang sama dengan perilaku tersebut. Faktor ini biasanya terjadi tanpa diduga, seperti contoh ketika anak menirukan gaya berbicara orang tua dan cara berpakaian.

#### 2) Faktor Sugesti

Sugesti ini berlangsung apabila terdapat seseorang memberi suatu pandangan atau sikap yang berasal dari dirinya yang kemudian di terima oleh pihak lain. Faktor ini lebih dalam dari sugesti dan imitasi dan teridentifikasi dilakukan secara sadar. Seperti contoh, seseorang yang mengagumi artis yang dia sukai dan dia akan mengikuti trend model rambut dan sebagainya.

#### 3) Faktor Identifikasi

Identifikasi ini merupakan kecenderungan-kecenderungan atau sebuah keinginan dalam diri seseorang untuk dapat menjadi sama dengan yang lainnya. Identifikasi memiliki sifat yang lebih mendalam dari imitasi, karena kepribadian seseorang dapat terbentuk atas dasar proses ini.

Proses identifikasi terjadi dengan sendirinya secara tidak sadar, ataupun dengan sengaja.

#### 4) Faktor Simpati

Simpati merupakan suatu proses dimana seseorang merasa tertarik pada pihak lain. Didalam proses ini perasaan memegang peranan yang sangat penting. Dimana seseorang akan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Contohnya, dalam memberikan ucapan selamat kepada teman yang mendapatkan nilai bagus.

#### 5) Faktor Motivasi

Faktor motivasi ialah dimana individu memberikan dorongan, pengaruh, dan stimulus yang diberikan kepada individu lain untuk memberikan suatu motivasi. Contohnya, orang tua memberikan motivasi kepada anaknya sehingga anaknya semakin rajin untuk bersekolah.

Dari berbagai pengertian teori dari interaksi sosial maka dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial merupakan suatu hubungan individu dengan individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok dimana didalamnya terdapat proses yang saling mempengaruhi sehingga terjadi timbal balik yang baik. Interaksi sosial memiliki beberapa syarat terjadinya komunikasi yaitu kontak sosial dan komunikasi. Kontak sosial

dibagi menjadi dua yaitu kontak sosial primer yang artinya kontak secara langsung yang terdiri dari bertatap muka, bersalaman. Dan kontak sekunder artinya kontak tidak secara langsung, seperti menelepon, mengirim surat. Terdapat tiga komponen dalam kontak sosial yaitu percakapan, saling mengerti dan kerjasama. Sedangkan syarat komunikasi terdapat lima ciri-ciri komunikasi diantanya ialah keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif dan kesamaan.

#### **4. Macam-Macam Interaksi Sosial**

Usaha disetiap individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dilakukan melalui proses sosial yang disebut interaksi sosial, yaitu hubungan timbal balik antara individu dengan individu, antar individu kelompok atau golongan dalam masyarakat. Terdapat tiga jenis interaksi sosial (Rosen et al., 2015).

##### **1) Interaksi antara individu dengan individu**

Pada saat melakukan interaksi individu satunya memberikan pengaruh, rangsangan atau stimulus untuk individu yang lain. sedangkan untuk individu yang mendapat pengaruh akan memberikan sebuah reaksi, dan respon. Hal ini dapat terlihat dalam bentuk berjabat tangan, saling menyapa, dan bercakap-cakap penuh.

## 2) Interaksi antara individu dan kelompok

Interaksi antara individu dengan kelompok secara konkrit dapat dilihat pada seorang pengajar yang berada di dalam kelas. Selain itu juga dapat dilihat seorang ustadz yang memberikan kultum kepada orang banyak. Dari bentuk interaksi ini menunjukkan bahwa pentingnya seorang individu berhadapan dengan kepentingan kelompok.

## 3) Intreraksi antara kelompok dengan kelompok

Dari bentuk interaksi kelompok dengan kelompok memiliki kepentingan satu kesatuan yang sama dengan individu dan kelompok. karena dalam interaksi ini setiap tindakan yang dilakukan individu merupakan bagian dari kepentingan kelompok juga misalnya sebuah organisasi satu dengan organisasi yang lainnya.

Dari berbagai jenis interaksi di atas dapat disimpulkan bahwa setiap individu sangatlah penting untuk bisa saling berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dimana sebuah interaksi yang akan menimbulkan hubungan timbal balik yang baik antar individu dengan individu, kelompok dan individu, kelompok dan kelompok. Dengan adanya kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial akan menjadikan individu mempunyai jati diri dan mendapatkan relasi yang sangat banyak untuk kepentingan hidupnya juga.



Karena individu ialah makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari berkehidupan dengan lingkungan sosialnya.

## **E. Remaja**

### **1. Pengertian Remaja**

Remaja, dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang memiliki arti tumbuh atau tumbuh untuk mencapai suatu kematangan. Istilah remaja memiliki arti yang lebih luas lagi, yakni mencakup suatu kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pada fase ini sebenarnya manusia tidak memiliki tempat yang jelas, dimana mereka sudah tidak termasuk ke golongan anak tetapi juga belum masuk pada golongan dewasa ataupun tua.

Masa remaja adalah masa pencarian identitas diri, pada periode ini masyarakat lebih memandang bahwa remaja itu lebih banyak yang bermasalah dari pada yang tidak bermasalah. Pandangan masyarakat ini karena berdasarkan penelitian mereka terhadap tingkah laku remaja yang sering kali tidak bisa diterima oleh lingkungan dimana remaja tersebut tinggal.

Menurut Zakiah Darajat dalam Jamal Ma'mur yang dikutip oleh (Okti, 2019) remaja merupakan suatu masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak akan mengalami masa dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan, baik pada perkembangan fisik maupun pada psikisnya. Mereka

bukan anak-anak dalam bentuk badan ataupun cara berpikir dan bertindak namun remaja juga bukan orang dewasa yang telah matang. Remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa masa remaja adalah masa dimana peralihan antara masa kanak-kanak ke jenjang remaja yang mempunyai banyak perubahan secara signifikan serta pertumbuhan dan perkembangan yang baik fisik maupun psikisnya. Meskipun remaja memiliki karakteristik yang unik, hal yang terjadi selama masa remaja berkaitan dengan perkembangan dan pengalaman di masa kanak-kanak maupun masa dewasa (Santrock, 2007).

## **2. Konsep Perkembangan Remaja**

Remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa yang mengandung perubahan biologis, kognitif, psikososial dan sosial emosional (Nabila & Jember, 2022) terdapat tiga tahapan perkembangan remaja yaitu sebagai berikut :

### 1) Remaja awal (*Early adolescence*) usia 10-12 tahun

Masa remaja awal dimana masih mempunyai keheranan akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan

memiliki dorongan-dorongan yang menyertai perubahan tersebut.

2) Remaja Madya (*Middle adolescence*) usia 13-15 tahun

Masa remaja ini dikatakan masa dimana seorang sangat membutuhkan teman dan sahabat. Beada pada kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih mana yang peka atau tidak peduli, ramai-ramai ata sendiri, optimis atau pesimis, idealis dan materialis.

3) Remaja akhir (*late adolescence*) usia 16-19 tahun

Pada masa akhir ini, seorang remaja dimana memiliki minat yang semakin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dalam pengalaman-pengalam baru, dan semakin terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.

Dari ketiga tahapan perkembangan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa disetiap manusia/individu memiliki rentan umur yang berbeda dan dapat dilihat dari perkembangannya. Jadi tidak semua individu dikatakan sama pada satu perkembangan saja, tidak bisa anak dibawah umur 3 tahun dikatakan dewasa begitupun sebaliknya. Dan di setiap tahap perkembangan seseorang memiliki pola pikir dan perilaku yang berbeda dan juga berbeda dalam menyelesaikannya.

### **3. Perkembangan Kognitif dan Sosial Pada Fase Remaja**

#### **1) Perkembangan Kognitif Pada Fase Remaja**

Pada tahap remaja merupakan tahap formal operation dimana tahap terakhir dari piaget yang muncul antara usia 16 dan 19 tahun dan akan berlanjut ke masa dewasa. Pada tahap ini, setiap individu dapat berpikir secara abstrak, remaja mampu mengembangkan suatu gambaran tentang keadaan ideal. Dalam memecahkan masalah lebih sistematis, dimana mampu mengembangkan hipotesis tentang mengapa sesuatu terjadi seperti itu dan kemudian dia menguji hipotesis tersebut. Selain itu, remaja yang mengalami perubahan kognitif selama masa kanak-kanak ke remaja merupakan berpikir lebih fleksibel dan kompleks.

Menurut Berg (2003) yang dikutip oleh (Nabila & Jember, 2022) yang mengacu pada sebuah teori perkembangan kognitif dari piaget, dimana ciri suatu perkembangan kognitif remaja adalah mampu menalar secara abstrak dalam situasi yang memberikan beberapa kesempatan untuk melakukan penalaran deduktif hipotesis dan berpikir proposisional, memahami sebuah kebutuhan logis dan pemikiran proposisional.

## 2) Perkembangan Sosial Pada Fase Remaja

Pada fase ini seorang remaja membentuk berbagai jenis hubungan sosial yang lebih mendalam dan lebih intim dibandingkan pada masa kanak-kanak dan dimana memiliki jaringan sosial yang luas meliputi jumlah orang yang akan semakin banyak dan berbagai jenis hubungan yang berbeda-beda. Dalam perkembangan remaja ini kehidupan sosial yang memang sangat dibutuhkan setiap individu untuk bisa memperluas relasi dan cara berpikir dan berkembang yang baik yang mungkin bisa di mulai melewati lingkungan sosialnya.

Perkembangan remaja ini dibagi menjadi tiga yaitu remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Dimana remaja awal ditandai dengan *peer group* sangat dominan, mereka berusaha membentuk kelompok, bertingkah laku sama, berpenampilan sama, mempunyai bahasa atau isyarat yang sama. Pada remaja tengah perkembangan sosialnya ialah berusaha untuk bisa mendapatkan teman baru, dimana ketika remaja mendapatkan teman baru dia akan mampu menempatkan dirinya sebagai seorang remaja untuk bisa bertukar cerita dengan teman, saling berinteraksi, dan mencari pengalaman baru. Remaja akhir dalam perkembangan sosialnya ditunjukkan dengan bergaul dengan

jumlah teman yang bida dikatakan lebih sedikit atau terbatas dan lebih lama (teman dekat/sahabat), dimana masa remaja akhir ini memilih teman yang sefrekuensi dan lebih ke mencari kesamaan minat yang dimiliki.

## **F. Panti Asuhan**

### **1. Pengertian Panti Asuhan**

Di Indonesia memiliki berbagai macam panti asuhan yang merupakan bagian dari panti asuhan di bawah naungan Kementerian Sosial Republik Indonesia. Menurut Kementerian Sosial Republik Indonesia dalam keputusan Menteri No. 50/HUK/2004, panti sosial merupakan lembaga pelayanan kesejahteraan sosial yang mempunyai tugas dan fungsi untuk mampu meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan memberdayakan penyandang masalah kesejahteraan sosial kearah kehidupan yang normatif secara fisik, mental dan sosial.

Panti asuhan merupakan istilah yang patut digunakan oleh masyarakat untuk menyebut panti sosial asuhan anak, yakni dimana panti asuhan sosial yang mempunyai wewenang dalam memberikan bimbingan dan pelayanan bagi anak yatim, piatu dan yatim piatu, anak kurang mampu yang terlantar agar potensi dan kapasitas belajarnya pulih kembali dan dapat berkembang secara wajar.

Menurut pola pengembangan kesejahteraan sosial RI No. 25/HUK/2003, panti asuhan merupakan sebuah lembaga pelayanan profesional yang bertanggung jawab dalam memberikan pengasuhan dan pelayanan pengganti fungsi orang tua kepada anak yatim, yatim piatu dan anak terlantar. Dan panti sosial juga memberikan pelayanan dan berfungsi sebagai fungsi keluarga dalam pemenuhan kebutuhan seorang anak/remaja.

Departemen Sosial Republik Indonesia (1989), panti asuhan merupakan suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggungjawab untuk dapat memberikan suatu layanan dan pengentasan anak terlantar, memberikan peran pengganti orang tua atau perwalian dalam memenuhi kebutuhan fisik dan kesehariannya, sehingga hal ini dapat mengharapakan anak/remaja terlantar bisa menjadi bagian dari penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif dalam bidang pengembangan nasional (Amir, 2017).

Menurut KBBI, panti asuhan atau lembaga kesejahteraan sosial anak dapat diartikan sebagai tempat, rumah, atau kediaman yang berguna untuk menjadi tempat mengasuh anak yatim, piatu, yatim piatu dan anak terlantar. Lembaga ini merupakan salah satu lembaga yang sangat terkenal untuk membentuk perkembangan anak yang tidak memiliki kedua orang tua dan yang tidak tinggal bersama kedua orang tuanya.

Dan, lembaga ini memberikan cara kasih sayang sebagai pengganti dari orang tuanya (Dianty, 2022).

Dari hasil beberapa penjelasan diatas apat disimpulkan bahwa panti asuhan adalah suatu lembaga yang memberikan pelayanan yang baik kepada anak asuh dalam menggantikan fungsi kedua orang tua dari berbagai macam problem yang dialami.

## **2. Peran Lembaga Panti Asuhan**

Panti asuhan merupakan suatu lembaga yang memberikan pelayanan yang bertanggung jawab dalam memberikan pengasuhan yang baik terhadap anak panti yang berada dari masalah berbeda-beda seperti yatim, yatim piatu, terlantar karena ekonomi dan lembaga ini menjadi pengganti orang tua dari anak yang berada di panti asuhan.

Peran lembaga panti asuhan ini hanyalah sebagai pengganti fungsi orang tua yang mungkin tidak bisa menjadi orang tua yang baik dan tidak bisa berada di sisi anaknya karena sakit maupun meninggal dunia. Dimana, seorang anak yang tinggal di panti asuhan tidak bisa merasakan kembali perhatian dan kasih sayang dari orang tua mereka, berbeda ketika anak bisa tinggal dan hidup bersama keluarga kecilnya yang setiap hari diberikan perhatian dan kasih sayang. Karena mereka yang



tinggal di panti asuhan dengan jumlah banyak yang hanya diasuh oleh beberapa pengasuh saja sehingga pengawasan dan kasih sayang yang diberikan orang tua asuh tidak sebanding dengan kasih sayang diberikan oleh orang tua sendiri.

### **3. Fungsi Panti Asuhan**

Panti asuhan memiliki fungsi sebagai sarana pembinaan dan pengentasan anak terlantar, yatim, dan yatim piatu (Dianty 2022) terdapat beberapa fungsi dari lembaga panti asuhan antara lain :

#### **1) Sebagai Pusat Pelayanan Kesejahteraan Sosial Anak**

Panti asuhan adalah sebagai tempat pemulihan, melindungi, mengembangkan, pemulihan dan pengentasan anak untuk memberikan penanaman fungsi sosial anak asuh, fungsi ini memberikan beberapa kombinasi ragam keahlian, teknik, dan fasilitas yang khususnya ditujukan untuk tercapainya fisik, penyesuaian sosial, dan bimbingan pribadi menuju kerja.

#### **2) Sebagai Pusat Data dan Informasi Serta Konsultasi Kesejahteraan Sosial Anak**

Pada fungsi konsultasi ini menitik beratkan pada sebuah intervensi terhadap lingkungan sosial anak asuh untuk bertujuan menghindarkan anak asuh dari hal atau tingkah

laku yang menyimpang, disisi lain untuk mendorong lingkungan sosial guna mengembangkan pola tingkah laku yang wajar.

### 3) Sebagai Pusat Pengembangan Keterampilan (Fungsi Penunjang)

Pada layanan pengembangan ini merupakan suatu proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan mutu pelayanan untuk meningkatkan kemampuan sesuai dengan bakat anak, menggali berbagai sumber baik dalam maupun diluar panti semaksimal mungkin untuk bisa membangun kesejahteraan anak.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwasanya panti asuhan ialah lembaga dibawah naungan Kementrian Republik Indonesia dimana lembaga tersebut memiliki beberapa fungsi dalam memberikan pengembangan, pemulihan, dan tempat yang layak untuk para anak yang berada di perbedaan dengan kondisi anak lainnya. Penjelasan diatas menunjukkan bahwa dengan adanya fungsi di setiap lembaga panti asuhan bertujuan untuk memberikan suatu pelayanan yang baik untuk masa depan anak-anak panti asuhan.

## G. Hasil Penelitian Yang Relevan

- a) Skripsi dengan judul “Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Bagi Siswa Berkepribadian Introvert Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Swasta Budisatrya Tahun Pembelajaran 2017/2018” tahun 2018, yang disusun oleh Suci Permata Sari. Hasil dari penelitian dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat disimpulkan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan hasil *fre-test dan post-test* yang dikerjakan oleh siswa adanya peningkatan sikap sosial setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok sebanyak dua kali dan sikap peserta didik mulai menghargai teman, mau berinteraksi dengan baik, mau mulai bersikap sosial dan berkerjasama dalam pemberian tugas kelompok(Suci Permata Sari, 2018).
- b) Skripsi dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas Viii Smpn 1 Jati Agung” tahun 2019, yang disusun oleh Reni Pratiwi. Hasil dan pembahasan bahwa Berdasarkan hasil penelitian, bahwa layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* berpengaruh dan mengalami perubahan positif dalam meningkatkan rasa percaya

diri peserta didik. Hal ini dibuktikan sebagaimana hasil *pretest* dan *posttes*. (Reni Pratiwi, 2019).

- c) Skripsi dengan judul “Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian” tahun 2017, yang disusun oleh Novita Amir. Hasil dan pembahasan dari penelitian yang dilakukan sebanyak 100 subjek dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima karena adanya perbedaan kecemasan sosial pada remaja yang ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Bahwasanya kecemasan sosial pada tipe kepribadian ekstrovert lebih rendah daripada tipe kepribadian introvert yang lebih tinggi (Novita Amir, 2017)
- d) Skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dengan Ciri Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Di Kelas X Sma Negeri 4 Surakarta” tahun 2012, yang disusun oleh Ana Kurniawati. Hasil dan pembahasan hasil penelitian ini adalah dari 270 responden 40,7% bertipe kepribadian ambivert, 60% mengalami kecemasan 63,7% berjenis kelamin perempuan. Setelah dilakukan uji Mann-Whitney didapatkan nilai p adalah 0,001 sehingga H1 diterima dan H0 ditolak. Dari hasil tersebut diperoleh kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada remaja dengan ciri kepribadian introvert dan ekstrovert di SMA Negeri 4 Surakarta (Ana Kurniawati, 2012).

- e) Jurnal dengan judul “The Effect Of *Behavioral Rehearsal* Technique Through Group Counseling For O Overcoming Social Anxiety Of Students” tahun 2020, yang disusun oleh Abdul Saman dan Muh Ilham Bakhtiar. Hasil dan pembahasan temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok melalui teknik behavioral rehearsal dapat mengatasi masalah kecemasan sosial yang dialami siswa. Pada pretest, penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial siswa pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi, dan pada kelompok kontrol berada pada kategori sedang. Sedangkan nilai posttest baik kelompok eksperimen maupun kontrol berada pada kategori sangat rendah. Teknik behavioral rehearsal harus bersifat informatif dan praktis dalam pengembangan pengetahuan, terutama dalam menangani masalah kecemasan social (Saman & Bakhtiar, 2020).
- f) Jurnal dengan judul “The Effectiveness Of Group Counseling Using Role Playing And *Behavioral Rehearsal* Techniques To Reduse Students Anggressive Behavior” tahun 2022, yang disusun oleh Nurul Wathaniyah, Muhammad Japar dan Awalya Awalya. Hasil dan pembahasan Menurut hasil survei, adalah mungkin untuk menyimpulkan bahwa kelompok eksekutif Bermain Peran dan Konseling Perilaku Keterampilan latihan dapat secara efektif mengurangi Perilaku Agresif MTs Negeri IX

2 mahasiswa Mataram secara individu dan bersama-sama (Wathaniyah et al., 2022).

- g) Jurnal dengan judul “Pengaruh Pelatihan Visual Motor Behavior Rehearsal Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet” tahun 2009, yang disusun oleh Indra Prasetyo dan H. Fuad Nashori. Hasil dan pembahasan menurut hasil survei, adalah pada penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen dimana diberikannya pre-test dan post-test kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kedua kelompok ini memiliki perbedaan yang sangat jauh dalam tingkat kepercayaan diri atlet bola setelah diberikan pelatihan visual motor behavior rehearsal. Kelompok atlet yang diberikan pelatihan sehingga menunjukkan perubahan yang sangat baik dan berbeda jauh dengan kelompok atlet yang tidak diberikan pelatihan.
- h) Jurnal dengan judul “Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Kartika II-2 Bandar Lmapung Tahun Ajaran 2017/2018” tahun 2017, penelitian ini menggunakan Desain eksperiment yang digunakan dalam penelitian ini adalah Nonequivalent Control Group Design. Pada kelompok eksperimen terdapat 43,1% menjadi 78,2% dengan demikian menjelaskan bahwa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan minat belajar sebanyak 35,1% dan pada kelompok

kontrol dari 46,1% menjadi 66,1% ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pada kelompok kontrol sebanyak 23,7%. Dimana dari persenan di atas menyatakan bahwa sangat efektifitas konseling behavioral teknik modeling dalam meningkatkan minat belajar siswa kelas VIII Smp Kartika II-2 Bandar Lampung.

- i) Jurnal dengan judul “Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik *Behavior Reherasal* Terhadap Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur Tahun 2020-2021” tahun 2021, yang disusun oleh Sigit. Peneliti menggunakan teknik *Behavior Rehearsal* dan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk melihat keterampilan sosial peserta didik setelah. Dari hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa Hasil *pretest* menggunakan instrument angket, peserta didik mendapatkan skor rata-rata sebesar 55,5. Hasil *posttest* peserta didik mendapatkan skor rata-rata 78, nilai signifikan 0,018 dimana nilai tersebut lebih kecil dari rtabel signifikansi 0.05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh (peningkatan positif) layanan bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap keterampilan sosial peserta didik kelas VIII B SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur.

j) Thesis dengan judul “Keefektivan Konseling Cognitive Behavioral Therapi (CBT) Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Siswa Tunanetra Di SLB Negeri Jepon” tahun 2019, yang disusun oleh Eka Wahyuningsih. Hasil penelitian diawali dengan proses pengambilan data dengan melakan GAS (Goal Attainment Scaling) pada subjek penelitian selama fase baseline dan fase intervensi berlangsung. Perubahan perilaku pada skala GAS (Goal Attainment Scaling) dilihat pada masing-masing subjek melalui kondisi baseline (A1), intervensi (B), dan baseline (A2) yang ditunjukkan dalam bentuk grafik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa tunanetra.



## H. Kerangka Berfikir

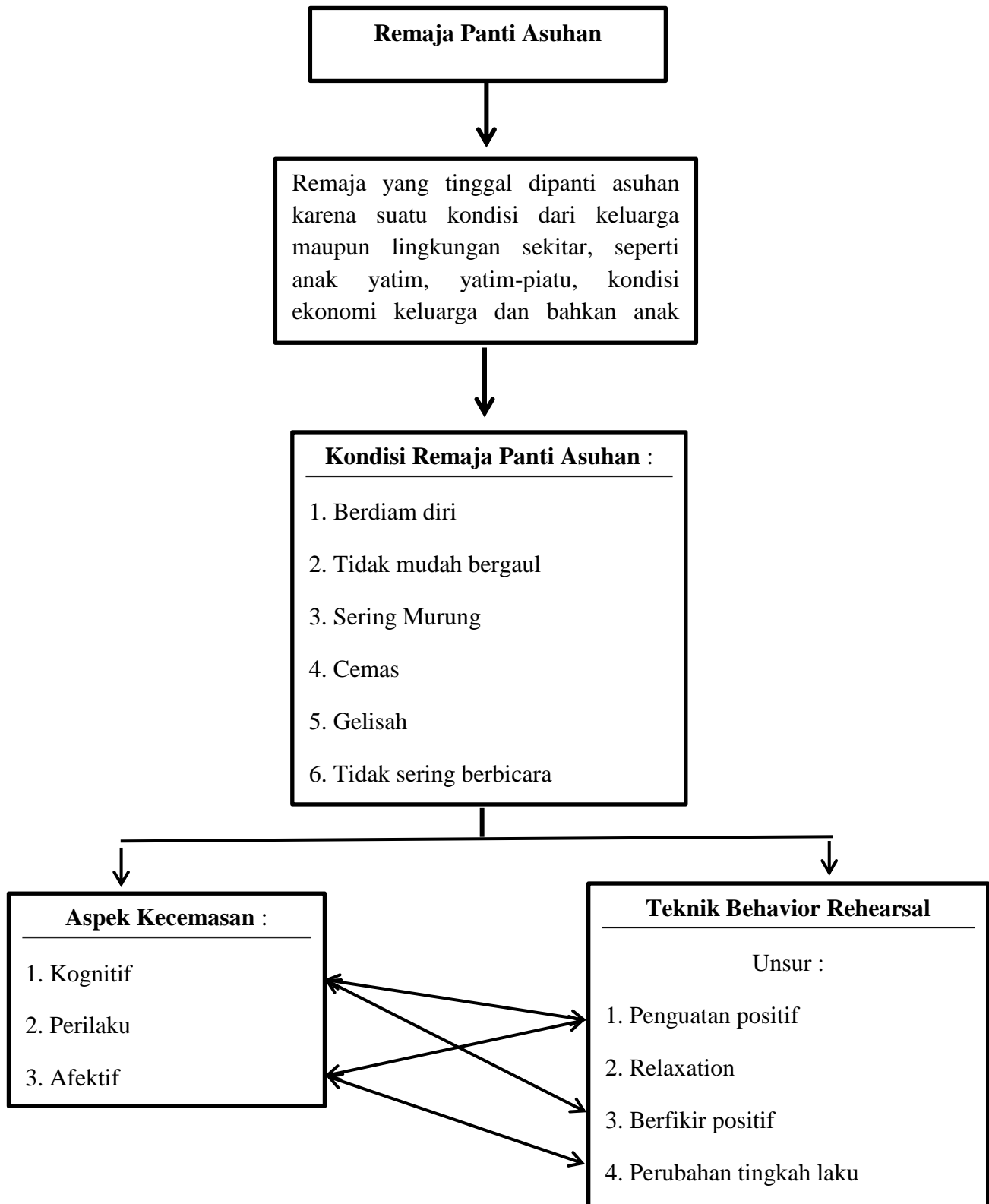
Kerangka berpikir pada dasarnya merupakan suatu jalan pemikiran dalam sebuah penelitian untuk mencapai suatu jawaban sementara atas masalah yang telah dirumuskan. Berdasarkan kajian teori yang telah penulis uraikan diatas maka dapat dibuat suatu kerangka berfikir sebagai berikut :

Pada dasarnya individu dalam kehidupannya tidak dapat hidup sendiri tanpa adanya orang lain. Manusia merupakan makhluk sosial yang sepanjang hidupnya bersosialisasi dengan orang lain dalam proses interaksi. Namun, tidak semua individu mampu berinteraksi dengan baik. Terkadang kecemasan interaksi akan datang membawa pengaruh pada diri individu tersebut untuk enggan berkomunikasi dengan orang lain. Faktor penyebab kecemasan interaksi sosial pada individu ialah karena masa peralihan dari rumah ke panti, karena berpisah dari orang tua, yatim piatu, malu bertemu dengan orang baru, merasakan ketakutan dalam berbicara, dan masih banyak lagi. Hal tersebut memicu terjadinya kecemasan interaksi pada remaja panti tersebut.

Dengan adanya beberapa problematika yang dialami remaja panti, hal tersebut tidak membatasi mereka untuk dapat berinteraksi

dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Adapun bagan kerangka berfikir sebagai berikut :

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir



## I. Hipotesis

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan kerangka berpikir tersebut, maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

**Ha** : Hipotesis alternatif dari penelitian ini adalah teknik behavioral rehearsal (X) efektif untuk menurunkan kecemasan interaksi sosial (Y) pada remaja Panti Asuhan Kel. Yatim Asyiyah Bekonang.

**Ho** : Hipotesis Null dari penelitian ini teknik behavioral rehearsal (X) tidak efektif untuk menurunkan kecemasan interaksi sosial (Y) pada remaja Panti Asuhan Kel. Yatim Asyiyah Bekonang.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian**

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

Dalam sebuah penelitian sangat diperlukan metode yang sesuai dalam penelitian yang akan dijalani, metode penelitian merupakan serangkaian cara yang terstruktur dan sistematis yang digunakan oleh peneliti dengan tujuan mendapatkan sebuah jawaban yang tepat atas apa yang akan menjadi pertanyaan dalam objek penelitian. Metode penelitian juga bisa diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan suatu pengetahuan tertentu sehingga pada dilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif yang dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan.

## 2. Jenis Penelitian

Jenis eksperimen sebagai bagian dari suatu pendekatan dari penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (treatment atau perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain (selain variabel treatment) yang mempengaruhi variabel dependen.

Dalam jenis penelitian eksperimen alasan peneliti memilih penelitian eksperimen ini karena digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan. Tindakan di dalam eksperimen disebut treatment atau layanan yang artinya pemberian kondisi yang akan dinilai pengaruhnya.

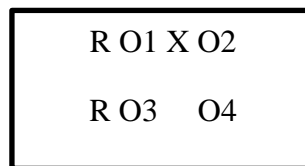
## 3. Desain Penelitian

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian quasi eksperimen dengan desain *pretest-posttest* kelompok kontrol secara acak (*randomized pretest-posttest control group design*). Peneliti membagi subjek penelitian ke dalam 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan terapi kognitif-perilaku, sedangkan kelompok kontrol digunakan sebagai kelompok pembanding. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh *teknik*

*behavioral rehearsal* dalam menurunkan tingkat kecemasan interaksi sosial pada remaja panti tersebut.

Alasan mengapa peneliti menggunakan design penelitian ini, karena untuk mengukur tingkat kecemasan interaksi remaja sebelum diberikan layanan teknik *behavioral rehearsal* melalui (*pre-test*), dan pengukuran yang kedua untuk menurunkan kecemasan interaksi remaja panti setelah diberikan layanan teknik *behavioral rehearsal* melalui (*post-test*).

Gambar 2. Bagan Desain Eksperiment



Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Keluarga Yatim Asyiyah Bekonang yang beralamatkan Kebak, Wirun, Kec. Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57554. Peneliti memilih untuk melakukan penelitian ditempat tersebut karena

peneliti ingin mengetahui tingkat kecemasan interaksi sosial pada remaja di panti asuhan.

### **1. Waktu Penelitian**

Adapun alokasi waktu yang digunakan untuk penelitian ini, dilaksanakan dalam waktu 6 bulan dengan tahapan dua bulan pertama observasi, diawali penyusunan proposal dan seminar proposal, dua bulan kedua adalah melaksanakan tahapan penelitian yang meliputi penggalan data dan analisis data, dan dua bulan ketiga tahapan laporan hasil penelitian dan konsultasi skripsi.

## **C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan sebuah benda-benda lain yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sebuah sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Populasi merupakan keseluruhan subjek peneliti. Populasi dalam penelitian ini ada sebanyak 31 sampel remaja Panti Asuhan

Keluarga Yatim Asiyah Bekonang, yang terindikasi memiliki kecemasan interaksi.

## **2. Sampel**

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi tersebut besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel tersebut, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar *representatif* (mewakili).

## **3. Teknik Sampling**

Teknik sampling merupakan sebuah teknik untuk pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, maka terdapat berbagai teknik yang digunakan. Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu dengan cara *purposive sampling*.

Teknik *purvosive sampling* yaitu pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki peneliti. Adapun kriteria yang digunakan ialah :



- a) Remaja Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang
- b) Remaja panti yang duduk dibangku SMP dan SMA
- c) Remaja panti asuhan yang teridentifikasi memiliki kecemasan interaksi sosial seperti suka berdiam diri, dan tidak sering berinteraksi dengan orang lain baik orang baru.
- d) Remaja panti yang mengalami gejala kecemasan interaksi sosial dari aspek yang ada
- e) Remaja panti yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Pada sebuah penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data, untuk dapat memperoleh data sejelas-jelasnya. Peneliti menggunakan beberapa teknik atau cara untuk memperoleh data dengan cara observasi, wawancara dan kuesioner (angket) (Sugiyono, 2019).

##### **1. Observasi**

Observasi merupakan sebuah teknik yang digunakan untuk pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenan

dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar. Observasi meliputi pengamatan yang dilakukan secara langsung dan pengamatan tidak secara langsung terhadap objek yang sedang diteliti.

Penelitian ini menggunakan metode pencatatan behavioral checklist. Behavioral checklist atau biasa disebut checklist, merupakan metode pencatatan observasi yang mampu memberikan keterangan mengenai muncul atau tidaknya perilaku yang diobservasi dengan memberikan tanda check (✓) jika perilaku yang diobservasi muncul, maka observer langsung memberikan tanda check (✓) pada kolom perilaku yang dimunculkan tersebut (Hardiansyah 2010).

Alasan peneliti menggunakan metode behavioral checklist ini adalah karena merupakan alat pencatatan yang efisien untuk muncul atau tidak munculnya suatu perilaku pada situasi tertentu. Aspek kecemasan interaksi sosial sebagai pernyataan-pernyataan yang dibuat dilembar observasi.

## **2. Kuesioner (Angket)**

Kuesioner merupakan sebuah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang sangat efisien apabila peneliti sudah mengetahui dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa di harapkan dari responden. Kuesioner atau angket dipakai untuk menyebut metode atau instrument. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket untuk mengukur kecemasan interaksi pada remaja di Panti Asuhan sebelum di berikan sebuah *treatment* maupun sesudah.

Pada pemberian angket ini digunakan untuk memperoleh data dan diberikan kepada remaja Panti Asuhan untuk melihat kecemasan interaksi pada remaja Panti Asuhan Keluarga Yarim Asiyah Bekonang sebelum dan sesudah diberikan treatment. Instrumen ini terdiri dari 50 pernyataan berisikan favorable (Pertanyaan yang mendukung sikap) dan Unfavorable (pertanyaan yang tidak mendukung sikap) serta memiliki lima alternatif jawaban dengan masing-masing skor berbeda. Pertanyaan mendukung dengan jawaban sangat sesuai (SS) skornya 4, jawaban sesuai (S) skornya 3, jawaban tidak sesuai (TS) skornya 2, dan jawaban sangat tidak sesuai (STS) skornya 1. Begitupun dengan pertanyaan yang tidak mendukung jawaban sangat tidak sesuai (STS) skornya 4, jawaban tidak sesuai (TS) skornya 3, jawaban

sesuai (S) skornya 2, dan jawaban sangat sesuai (ST) skornya 1.

**Table 1. Kriteria Penilaian Skala Kecemasan Interaksi**

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
	SS	S	TS	STS
Favorabel (+)	4	3	2	1
Unfavorable (-)	1	3	3	4

**Table 2. Alat Ukur Kecemasan Interaksi**

Variabel	Aspek	Indikator/perilaku			Jumlah Item
			Favorable	Unfavorable	
Kecemasan Interaksi Sosial	Fisik/perilaku	Gemetar	1,2	3,4	4
		Keringat bercucuran	5,6	7,8	4
		Tangan terasa dingin	9	10	2
		Detak jantung cepat	11,12	13,14	4
		Gangguan pencernaan	15,16	17,18	4
		Nafas Memburuk	19,20	21,22	4
		Gugup	23,24	25,26	4

		Takut	27	28	2
		Rendah diri	29	30	2
		Mudah marah	31,32	33,34	4
	Afektif	Perilaku menghindar	35,36	37,38	4
		Kurang mampu berbicara	39,40	41,42	4
	Kognitif	Sulit berkonsentrasi	43,44	45,46	4
		Khawatir	47,48	49,50	4
	<b>Total</b>			<b>25</b>	<b>25</b>

## E. Variabel Penelitian

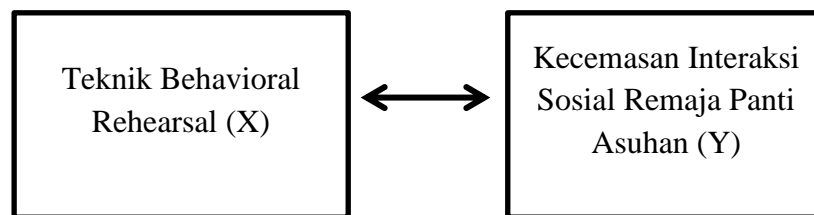
Setiap penelitian menggunakan variabel yang sangat jelas sehingga memberikan gambaran data dan informasi apa saja yang diperlukan untuk memecahkan masalah tersebut. Variabel penelitian merupakan sebuah gejala yang menjadi objek penelitian, variabel yang digunakan dalam penelitian adalah variabel bebas dan variabel terikat.

- a. Variabel bebas (Independent Variabel) adalah variabel yang menjadi sebab atau merubah/mempengaruhi yang lain. Variabel bebas ini merupakan variabel yang diukur suatu gejala yang akan diteliti. Variabel dalam penelitian ini adalah *teknik behavioral rehearsal* variabel (X).

- b. Variabel terikat (dependent variabel) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel lain (Variabel bebas). Variabel terikat dalam penelitian ini ialah Kecemasan Interaksi Sosial variabel (Y) pada remaja panti asuhan.

Dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu teknik behavioral rehearsal dan kecemasan interaksi. Secara Skematis digambarkan sebagai berikut :

Table 3. Skema Keterkaitan Variabel Penelitian



Disini seorang peneliti ingin melihat hasil dari *Teknik Behavioral Rehearsal* untuk menurunkan kecemasan interaksi pada remaja panti asuhan, jadi ada yang mempengaruhi Variabel Bebas (X) yaitu *Teknik Behavioral Rehearsal* dan mempengaruhi Variabel Terikat (Y) yaitu kecemasan interaksi sosial.

## F. Definisi Operasional

Menurut (Saiffudin, 2019) merupakan suatu penegasan dari konstruk atau variabel yang digunakan dengan cara-cara tertentu untuk mengukurnya. Definisi operasional bertujuan untuk

memastikan bahwa setiap individu akan memersepsikan hal yang sama terhadap variabel yang akan diteliti.

#### 1. Definisi Teknik *Behavioral Rehearsal*

*Behavioral rehearsal* (Latihan/Gladi Perilaku) adalah salah satu teknik gabungan yang berasal dari terapi perilaku. Teknik ini sudah disesuaikan oleh berbagai konselor yang digunakannya untuk berbagai pendekatan seperti belajar sosial, mengatasi kecemasan, fobia dan sebagainya. Teknik *behavior rehearsal* ini awalnya disebut dengan *behavioristic psychodrama* atau psikodrama behavioristik, yang merupakan campuran dari sebuah teknik psikodrama dari Moreno, terapi *conditioned reflex* atau disebut refleks kondisi dari Salter, dan terapi peran oleh Kelly.

Teknik *behavioral rehearsal* ini merupakan sebuah teknik yang digunakan untuk bermain peran dimana seorang konseli memperlajari atau menirukan suatu perilaku baru diluar situasi konseling. Adapun beberapa komponen dalam menggunakan teknik *behavioral rehearsal* ini, yaitu menirukan perilaku, menerima umpan balik dari seorang konselor, dan sering mempraktikkan perilaku yang diinginkan, dalam memecahkan suatu persoalan.

## 2. Definisi Kecemasan Interaksi Sosial

Kecemasan interaksi sosial merupakan suatu kondisi dimana individu merasakan rasa takut dan menghindarkan diri dari pertemuan, dalam berinteraksi dan mengekspresikan diri dengan orang lain. Individu yang menderita gangguan kecemasan akan lebih sering menghindari situasi sosial karena dia merasakan bahwa dirinya akan dievaluasi secara negatif dan ketidak mampuan dalam berinteraksi dengan baik dan benar.

Kecemasan berinteraksi dapat melibatkan perasaan ketakutan, kesadaran diri, dan tekanan emosional dalam situasi yang sebenarnya yang dapat diantisipasi atau dievaluasi terhadap lingkungan sosial. Dimana dan seharusnya setiap individu harus mampu menjalin interaksi dengan baik antar individu dengan individu, kelompok dengan individu dan bahkan kelompok dengan kelompok.

## **G. Uji Instrumen Penelitian**

### **1. Uji Validitas**

Validitas merupakan suatu sistem yang memerlukan suatu kriteria, validitas merupakan ukuran yang dianggap relevan apabila angka-angka yang menunjukkan indikasi atribut yang sama dengan atribut yang diukur oleh skala. Beberapa faktor yang mempengaruhi validitas dalam suatu penelitian yaitu instrumen. Selain instrumen, ada



penggunaan alat ukur dalam melakukan pengukuran serta subjek yang diukur juga mempengaruhi validitas.

Validitas yang digunakan untuk menguji dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas ini merupakan validitas yang mengukur sejauh mana item dalam skala psikologi mengukur suatu yang akan diukur. Validitas isi terdiri dari validitas tampak dan validitas logis. Validitas tampak ialah validitas yang mengacu pada tampilan fisik suatu alat ukur, seperti penampilan alat ukur yang dibuat semenarik mungkin, menyesuaikan ukuran tulisan dan lainnya tanpa mengganggu kenyamanan sampel.

Validitas logis adalah mengenai sejauh mana suatu skala psikologi dibuat berdasarkan teori serta item-item didalamnya dibuat mengacu pada suatu aspek dan indikator. Validitas logis dalam penelitian ini diwujudkan dalam bentuk pembuatan *blue print* dan pemilihan teori yang tepat menurut teori dari (Widya, 2018)

Penelitian validitas isi ini tidak hanya mengandalkan penilaian pribadi peneliti, melainkan harus melewati validitas para ahli dan selanjutnya dianalisis secara statistik. Mekanisme ini dinamakan dengan *professional judgement* yang menggunakan tiga rater dengan kriteria sebagai berikut

:

- a) Sarjana program studi psikolog atau ahli psikolog dibidang sosial
- b) Mampu mengaplikasikan pemahaman dasar tentang gejala kecemasan interaksi sosial
- c) Mampu mengaplikasikan konsep tentang interaksi sosial
- d) Sudah sering menangani kasus kecemasan pada remaja
- e) Mempunyai pengalaman praktik

Penilaian yang diberikan oleh para ahli kemudian dihitung dengan vormula Aiken`s V :

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Keterangan :

s : r-lo

Lo : Angka penilaian validitas yang rendah(dalam hal ini 1)

r : Angka yang diberikan oleh rater

n : Jumlah rater atau penilai atau para ahli

## 2. Uji Daya Beda

Daya beda merupakan kemampuan suatu item dalam skala psikologi untuk membedakan setiap individu yang diukur oleh skala psikologi tersebut dengan tingkatan yang rendah, sedang, dan tinggi. Salah satu cara untuk menganalisis daya beda item adalah dengan mencari korelasi item dengan skor total yang telah dikoreksi (*Corrected Aitem*

*Total Correlation*). Batasan minimal suatu item memiliki daya beda yang baik adalah nilai *Corrected Aitem Total Correlation* lebih dari 0,300.

### 3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan daya konsistensi suatu skala psikologi. Uji reliabilitas merupakan suatu kestabilan serta konsistensi responden dalam menjawab hal-hal yang berkaitan dengan item-item yang disusun dalam kuesioner penelitian dengan menggunakan formula *Cronbach`s Alpha* atau formula koefisien alpa ( $\alpha$ ) dengan nilai minimal koefisien reliabilitas adalah 0,700.

## H. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu syarat dalam uji asumsi klasik yang penting dilakukan guna memperoleh kesimpulan yang tepat. Pada uji normalitas ini bertujuan agar mengetahui apakah sebaran data dari subjek penelitian berada pada kurva normal ataupun tidak normal, jika normal maka variabel biasa yang terjadi pada subjek bersifat minim atau sedikit (Saifuddin, 2019a).

Uji Normalitas menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* merupakan metode rumus perhitungan sebaran data yang

dibuat oleh *Shapiro-Wilk*. Metode ini adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel yang memiliki jumlah kecil.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji Homogenitas merupakan teknik pengolahan data yang bertujuan untuk mengetahui tingkat homogenitas data sampel penelitian. Dan jika datanya bersifat homogen artinya kriteria yang ada dalam sampel penelitian cenderung akan sama. Begitupun sebaliknya, apabila bersifat tidak homogen, maka terdapat beberapa kriteria yang berbeda diantara beberapa sampel penelitian (Saifuddin, 2019b).

Hasil uji homogenitas pada SPSS tercantum pada kolom Levene Statistic sebagai homogenitas dan Sig. Sebagai acuan homogenitas sampel, jika Sig. lebih dari 0.05 ( $p > 0.05$ ) maka data bersifat homogen, tetapi jika Sig. kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ) maka data bersifat heterogen atau tidak homogen.

#### **c. Uji Hipotesis**

##### ***a. Paired Samples T-Test***

Data yang bersifat parametrik dan digunakan uji beda dua pengukuran dalam satu kelompok maka uji hipotesis yang digunakan adalah *Paired Samples T-Test*. *Paired*

*Samples T-Test* bertujuan untuk mengukur tingkat perbedaan skor sebelum tes dan setelah tes pada kelompok eksperimen.

Uji hipotesis dengan *Paired Samples T-Test* pada kolom t yang menunjukkan perbedaan besaran dan *Sig. (2-tailed)* yang menunjukkan signifikansi atau tidak dari perbedaan tersebut. Jika *Sig. (2-tailed)* lebih dari 0.05 ( $p > 0.05$ ) maka tidak ada perbedaan, tetapi jika *Sig. (2-tailed)* lebih kecil dari 0.05 ( $p < 0.05$ ) maka signifikan atau terdapat perbedaan.

**b. *Wilcoxon Signed Ranks Test***

Data yang bersifat nonparametrik dan digunakan uji beda dua pengukuran dalam satu kelompok maka uji hipotesis yang digunakan adalah *Wilcoxon*. Hasil uji hipotesis dengan *Wilcoxon* terdapat pada tabel Test Statistics (Z) sebagai besaran perbedaan dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebagai penentu perbedaan signifikansi. Jika *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih dari 0.05 ( $p > 0.05$ ) maka tidak terdapat perbedaan antara dua pengukuran, tetapi jika *Asymp. Sig. (2-tailed)* kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ) maka terdapat perbedaan antara dua pengukuran.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi Penelitian “Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang”**

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang yang berlokasi di Kebak, Wirun, Kec. Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Panti Asuhan ini merupakan tempat dimana remaja yang mengalami kondisi yatim/piatu maupun kekurangan ekonomi dari pihak keluarga sehingga panti asuhan ini menjadi wadah atau tempat tinggal remaja tersebut.

Di panti asuhan ini banyak menyediakan fasilitas yang memadai seperti bisa melanjutkan pendidikan, kegiatan panti yang menunjang keaktifan dan kemampuan remaja dan masih banyak lagi. Bukan hanya itu pihak panti asuhan menjamin kehidupan remaja yang tinggal di panti dan menjamin mereka bisa sukses dikemudian hari.

#### **B. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2023. Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menyebarkan kuisioner kepada remaja di Panti Asuhan. Subjek penelitian ini berjumlah (18)

responden dari jumlah populasi yang berjumlah 31 remaja panti asuhan. Teknik pengambilan jumlah subjek berdasarkan teknik *purposive sampling*. Pada tahap selanjutnya peneliti menyebar kuisioner kepada remaja Panti Asuhan, yang kemudian menyusun alat ukur kecemasan interaksi sosial yang selanjutnya skala tersebut divalidasi oleh empat orang rater alat ukur psikologi atau *expert judgment*. Berikut nama rater skala/*expert judgment* pada skala kecemasan interaksi sosial, antara lain :

Table 4. Daftar Nama *Expert Judgment* Skala Penelitian

No	Nama	Jabatan	Instansi
1.	Hanna Hadipranoto, M.Psi., Psikolog	Psikolog Klinis	Lingkar Psikolog
2.	Ayatullah Kutub H, M.Psi.,Psikolog	Dosen Psikolog	UIN RMS Surakarta
3.	Michelle Tania, M.Psi., Psikolog	Psikolog Klinis	Lingkar Psikolog
4.	Dr. Isnanita Noviya A, M.Pd.I	Dosen	UIN RMS Surakarta

Pada tahap penelitian data, peneliti melakukan uji coba skala kepada 4 remaja panti asuhan yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian yakni remaja panti asuhan yang memiliki kecemasan interaksi sosial yang tinggi. Uji coba skala dilakukan kepada remaja LKSA Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Grogol

Sukoharjo. Jumlah item pernyataan yang disebarkan kepada subjek uji coba berjumlah 50 item, selanjutnya dilakukan proses olah data hasil dari uji coba. Hasil uji coba skala diolah menggunakan *microsoft excel* dan aplikasi *SPSS Statistic 25 for windows*, Sehingga diperoleh hasil uji validitas, daya beda item, dan reliabilitas skala penelitian.

### 1. Uji Validitas

Hasil dari uji validitas dan beda daya item pada skala kecemasan interaksi sosial menunjukkan 11 item dari 50 item dinyatakan gugur. Pada hasil daya beda item menggunakan indeks daya beda dibawah 0,300. Berikut sebaran item skala dan item gugur setelah uji coba :

Table 5. *Blueprint* Skala Kecemasan Interaksi Sosial Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator/perilaku	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Perilaku	Gemetar	1,2	3,4	4
	Keringat bercucuran	5,6	7,8	4
	Tanggan terasa dingin	9	10	2
	Detak jantung cepat	11,12	13*,14*	4
	Gangguan pencernaan	15,16	17,18*	4
	Nafas Memburuk	19,20	21,22*	4
	Gugup	23,24	25*,26	4
	Takut	27	28*	2



	Rendah diri	29	30	2
	Mudah marah	31*,32	33,34*	4
Afektif	Perilaku menghindar	35,36	37,38*	4
	Kurang mampu berbicara	39,40	41,42	4
Kognitif	Sulit berkonsentrasi	43,44*	45,46	4
	Khawatir	47,48*	49,50	4
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	<b>50</b>

(\*) Item gugur setelah uji coba

Setelah dilakukan uji coba skala, maka peneliti menyesuaikan sebaran item skala, sebagai berikut:

Table 6. *Blueprint* Skala Kecemasan Interaksi Sosial Setelah Disesuaikan

Aspek	Indikator/perilaku	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Perilaku	Gemetar	1,2	3,4	4
	Keringat bercucuran	5,6	7,8	4
	Tangan terasa dingin	9	10	2
	Detak jantung cepat	11,12		2
	Gangguan pencernaan	13,14	15	3
	Nafas Memburuk	16,17	18	3
	Gugup	19,20	21	3
	Takut	22		1
	Rendah diri	23	24	2
	Mudah marah	25	26	2
Afektif	Perilaku menghindar	27,28	29	3
	Kurang mampu berbicara	30,31	32,33	4

Kognitif	Sulit berkonsentrasi	34	35,36	3
	Khawatir	37	38,39	3
<b>Total</b>		<b>22</b>	<b>17</b>	<b>39</b>

## 2. Uji Reliabilitas

Setelah mengetahui hasil uji validitas dan daya beda item pada skala yang digunakan, didapatkan koefisien pada skala kecemasan interaksi sosial.

Table 7. Koefisien Reliabilitas Skala Penelitian

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.680	39

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah item yang dianalisis dalam skala psikologi sebanyak 39 item pernyataan, dan nilai *Cronbach's Alpha* menunjukkan tingkat reliabilitas sebesar 0,680 dimana kategori dapat diterima secara minimal. Sehingga variabel kecemasan interaksi sosial memiliki nilai signifikansi dibawah 0,700.

## C. Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data dari subjek peneliti berada pada kurva normal atau tidak, melalui uji *Shapiro-Wilk* dengan program *SPSS 25 for windows*. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data berdistribusi tidak normal, begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil uji *Shapiro-Wilk* diperoleh hasil sebagai berikut :

Table 8. Hasil Uji Normalitas

Kelas		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Test	pre-test Eksperimen	.401	9	.000	.646	9	.000
	post-test Eksperimen	.252	9	.102	.805	9	.023
	pre-test Kontrol	.269	9	.059	.808	9	.025
	post-test Kontrol	.223	9	.200 <sup>*</sup>	.838	9	.055

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari *pretest* dan *posttest* subjek kelompok eksperimen sebesar 0.000 dan 0.023  $< 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data berdistribusi secara tidak normal. Sedangkan di *pretest* kelompok kontrol sebesar 0.025  $< 0.05$  sebaran data berdistribusi secara tidak normal dan *posttest* kelompok kontrol sebesar 0.055  $> 0.05$  maka sebaran data berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui tingkat homogenitas pada sampel penelitian. Hal itu juga dapat diartikan dengan sampel yang digunakan berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data bersifat tidak homogen, dan begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil uji diperoleh hasil sebagai berikut :

Table 9. Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Test	Based on Mean	10.729	3	32	.000
	Based on Median	2.161	3	32	.112
	Based on Median and with adjusted df	2.161	3	8.984	.163
	Based on trimmed mean	8.086	3	32	.000

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data bersifat tidak homogen.

## 3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data bersifat Non-parametrik. Dasar pengambilan keputusan uji hipotesis adalah jika nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) lebih dari  $0.05$  ( $p > 0.05$ ) maka tidak ada perbedaan, sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Sebaliknya jika Asymp. Sig. (2-tailed) kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ) maka terdapat perbedaan, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Berikut tabel hasil uji hipotesis:

Table 10. Uji Hipotesis

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>		
	Post-test Eksperimen - Pre-test Eksperimen	Post-test Kontrol - Pre- test Kontrol
<b>Z</b>	-2.677 <sup>b</sup>	-2.640 <sup>c</sup>
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	.007	.008

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

c. Based on negative ranks.

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.007 dan 0.008 < 0.05 maka nilai signifikansi terdapat perbedaan dari hasil pengukuran antara *pretest* dan *posttes*. Berikut hasil skor *prretest* dan *posttest* remaja pantii asuhan.

Table 11. Hasil Skor Pretetest dan Posttest Remaja Panti Asuhan

No	Subjek	Pre-test Eksperimen	Pos-test Eksperimen	Subjek	Pre-test Kontrol	Post-test Kontrol
1	T	130	125	NK	130	131
2	AP	131	125	M	129	129
3	K	133	129	P	128	130
4	An	130	126	I	128	129

5	C	131	129	N	129	130
6	R	131	129	G	130	131
7	TW	153	120	D	129	130
8	G	151	120	FA	128	129
9	A	133	129	A	128	130

Berikut tabel yang menunjukkan perbedaan pengukuran *pretest* dan *posttest* :

Table 12. Output Statistik Deskriptif pada *Wilcoxon Signed Rank Test*

		<b>Ranks</b>		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-test Eksperimen - Pre-test Eksperimen	Negative Ranks	9 <sup>a</sup>	5.00	45.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	9		
Post-test Kontrol - Pre- test Kontrol	Negative Ranks	0 <sup>d</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	8 <sup>e</sup>	4.50	36.00
	Ties	1 <sup>f</sup>		
	Total	9		

a. Post-test Eksperimen < Pre-test Eksperimen

b. Post-test Eksperimen > Pre-test Eksperimen

c. Post-test Eksperimen = Pre-test Eksperimen

d. Post-test Kontrol < Pre-test Kontrol

e. Post-test Kontrol > Pre-test Kontrol

f. Post-test Kontrol = Pre-test Kontrol

bel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi rerata (*mean*) pada kelompok eksperimen ketika *pretest* adalah .00 dan rerata (*mean*) kelompok eksperimen ketika *posttest* adalah .00, hal ini dapat

disimpulkan bahwa perbedaan yang terjadi mengalami penurunan dari *pretetst* dan *posttes*. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikasi ( $p < 0.05$ ) maka data tersebut signifikasi atau terdapat perbedaan, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat penurunan kecemasan interaksi sosial pada remaja di Panti Asuhan Keluarga Yatim Asyiyah Bekonang.

#### 4. Hasil Kategorisasi

Peneliti menentukan skor *mean* (M) dan skor *standar deviasi* (SD) pada variabel yang dapat digunakan untuk membuat kategorisasi skor tingkat kecemasan interaksi sosial dibagi remaja panti dengan kategorisasi dalam yakni rendah, sedang, dan tinggi dengan menggunakan rumus pada tabel sebagai berikut:.

Table 13. Norma Kategorisasi

Kategori	Norma
Rendah	$X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1(SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$

Berdasarkan rumus tersebut, maka diperoleh kategorisasi kecemasan interaksi sosial pada remaja panti asuhan sebagai berikut :

Table 14. Kategorisasi skor skala kecemasan interaksi sosial

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < (109-22)$	$X < 87$	3	10%
Sedang	$(109-22) \leq X < (109+22)$	$87 \leq X < 130$	19	61%
Tinggi	$X \geq (109+22)$	$130 \geq X$	9	29%
<b>Total</b>			<b>31</b>	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa remaja panti asuhan yang memiliki tingkat kecemasan interaksi sosial rendah sebesar 10% atau berjumlah 3 orang, subjek dengan tingkat kecemasan interaksi sosial sedang sebesar 61% atau berjumlah 19 orang dan subjek dengan tingkat kecemasan interaksi sosial tinggi sebesar 29% atau berjumlah 9 orang.

#### D. Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan desain *quasi eksperimen (randomized pretest-posttest control group design)*. Dengan menentukan sampel menggunakan *purposive sampling*, kelompok eksperimen yang kemudian diberi perlakuan menggunakan teknik *behavioral rehearsal*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 31 anak remaja di panti dan sampel 18 dimana 9 menjadi kelompok eksperimen dan 9 menjadi kelompok kontrol.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan modul kecemasan interaksi dengan menggunakan teknik *behavioral*



*rehearsal* dalam menurunkan kecemasan interaksi sosial pada remaja panti asuhan. Peneliti melakukan uji validitas, uji reliabilitas, dan uji daya beda dari skala kecemasan interaksi sosial yang dibuat. Jumlah item skala kecemasan interaksi sosial sebelum dilakukan uji validitas yaitu 50 item yang terdiri dari 25 *favorabel* dan 25 *unfavorabel*. Setelah melakukan pengguguran item yang tidak valid maka dilakukan perhitungan nilai validitas aiken yang mendapatkan nilai rata-rata validitas sebesar dan memiliki nilai koefisien *Cronbach's Alpha* 0.680. Pada perhitungan ini menggunakan *Spss Windows for 25*, hal ini menunjukkan bahwa skala kecemasan interaksi sosial valid dan dapat digunakan secara minimal untuk penelitian. Item pernyataan yang digunakan setelah uji validitas adalah 39 item, hal ini menunjukkan karena terdapat beberapa item yang berada di kurva dibawah 0.300 hal tersebut dijelaskan juga dalam buku (Saifuddin, 2019)

Uji hipotesis yang dilakukan peneliti, sebelumnya dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas bertujuan agar mengetahui apakah sebaran data dari subjek penelitian berada pada kurva normal atau tidak normal. (saifuddin, 2019) dan uji homogenitas juga bertujuan untuk membuktikan bahwa sebaran data apakah homogen atau tidak homogen. Hasil uji analisis diperoleh nilai signifikansi dari *pretest* dan *posttest* subjek sebesar 0.000 dan  $0.023 < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa

sebaran data berdistribusi secara tidak normal karena nilai paa kelompok eksperimen berada di kurva kurang dari  $< 0.05$ . Pada uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data bersifat tidak homogen, karena nilai berada di kurva kurang dari  $< 0.05$ .

Berdasarkan uji asumsi yang menunjukkan data berdistribusi secara tidak normal dan tidak homogen, maka peneliti melakukan analisis data yang bersifat non-parametrik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil nilai signifikansi menunjukkan bahwa pada kolom Asymp. Sig (2-tailed) sebesar  $0.007 < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa data signifikansi atau terdapat perbedaan dari hasil pengukuran *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *behavioral rehearsal* efektif untuk menurunkan kecemasan interaksi sosial remaja panti asuhan. Sebagaimana aspek kecemasan interaksi sosial oleh (Annisa & ifdil, 2016) yakni perilaku, kognitif dan afektif. Semakin menurun kecemasan interaksi sosial pada remaja panti maka semakin baik kemampuan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan analisis data yang dilakukan peneliti, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) penelitian ini bahwa modul teknik *behavioral rehearsal* (X) efektif untuk menurunkan kecemasan interaksi sosial (Y) remaja Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang.

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa teknik *behavioral rehearsal* efektif untuk menurunkan kecemasan interaksi sosial remaja panti asuhan. Hal ini ditandai dengan penerimaan materi dan kemampuan praktik yang dilakukan selama *treatment*.

Hasil analisis diperkuat dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Reni (2019) dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Jati Agung” diketahui bahwa penelitian ini dilakukan dengan teknik *behavioral rehearsal* untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata kepercayaan diri peserta didik lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok yang dilakukan selama 6 kali pertemuan berpengaruh untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Sebelum adanya layanan konseling kelompok atau *pretest*, peserta didik memiliki skor rata-rata kepercayaan diri 59,375 berada pada kategori rendah hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki peserta didik masih tergolong rendah dan masih bisa ditingkatkan. Setelah adanya layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* atau *posttest* skor rata-rata kepercayaan diri yang dimiliki peserta didik sebesar 87,375 atau

berada pada kategori sedang. Oleh karena itu dapat diidentifikasi sudah ada peningkatan dalam indikator kepercayaan diri yang dimiliki peserta didik setelah adanya layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* nilai skor rata-rata meningkat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdul Saman dkk (2017) dengan judul “Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal” dengan menggunakan metode penelitian literatur atau studi pustaka yang dilakukan dengan mengkaji dan menggali berbagai teori dan praktis dari berbagai sumber. Hasil pembahasan adalah mengatasi kecemasan sosial dapat dilakukan melalui pendekatan *behavioral rehearsal* dengan cara latihan/*rollplaying* melalui cara: mempraktekkan perilaku dicontohkan melalui *modelling*, membangun motivasi klien melalui strategi-strategi *reinforcement* (penguatan) positif, memberikan umpan balik konkrit terfokus; melakukan Berbincang sebagai orang pertama, dengan menggunakan kata saya secara reguler.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat kecemasan interaksi sosial remaja Panti Asuhan Keluarga Yatim Asiyah Bekonang berbeda-beda. Tingkatan kecemasan interaksi sosial remaja panti asuhan dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu rendah, sedang dan tinggi. Jumlah remaja yang berada pada tingkatan rendah sebanyak 3 orang, remaja yang berada pada tingkatan

sedang sebanyak 19 orang dan remaja yang berada pada tingkatan tinggi sebanyak 9 orang.

Setelah dilakukan *treatment* kepada remaja panti asuhan, hal ini dapat memberikan dampak positif dalam kemampuan berinteraksi dengan baik dilingkungan sosial. Hal ini dapat dilihat melalui tiga aspek dalam kecemasan oleh (annisa & ifdil, 2016) yakni kemauan individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, munculnya sikap berani ketika bertemu dengan orang baru, dan berani menunjukkan bahwa dirinya sudah mampu berinteraksi dengan lingkungan sosial tanpa terhalang beberapa gejala dari kecemasan.

Selain itu untuk memperkuat penelitian ini, peneliti memberikan tugas rumah kepada sampel kelompok eksperimen yang bertujuan untuk melihat kemampuan sampel memiliki kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial setelah diberikan *treatment* pertemuan pertama dan pertemuan kedua. Bukan hanya itu, peneliti juga melakukan ceklist observasi kepada sampel selama *treatment* berlangsung. Dimana ceklist observasi ini mencakup beberapa aspek kecemasan sosial.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uji hipotesis *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pengukuran kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ketika *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil uji analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kolom Asymp. Sig (2-Tailed) sebesar 0.007 pada kelompok eksperimen, hal ini berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ( $<0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan dapat diketahui bahwa *treatment* untuk meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial pada remaja panti asuhan efektif dan memiliki kualitas yang baik.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi remaja panti asuhan
  - a. Remaja panti asuhan mampu meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial dengan melakukan proses komunikasi dengan orang baru yang lebih tua maupun yang lebih muda,

agar kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial dapat dilatih dengan seringnya mdalam melakukan interaksi sosial.

- b. Remaja panti asuhan melatih kemampuan berinteraksi di depan khalayak umum dan melatih untuk dapat menerima perbedaan yang dimiliki dari setiap orang.

## 2. Bagi lembaga panti asuhan

- a. Menerapkan pembelajaran interaktif tambahan yang dapat mendorong remaja panti asuhan untuk aktif dalam berbicara di depan umum.
- b. Tenaga pengasuh dapat menerapkan teknik *behavioral rehearsal* untuk mengembangkan kemampuan yang dapat digunakan unntuk meningkatkan interaksi sosial di lingkungan sekitarnya.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen yang digunakan lebih dari satu kelompok dan mengembangkan modul perlakuan yang telah dibuat, melakukan tahapan eksperimen secara bertahap dan dalam waktu yang bersamaan di hari yang berbeda, melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama dengan menambahkan teknik dan variabel yang hendak diukur untuk mengatasi permasalahan remaja di panti asuhan, serta memperluas subjek penelitian dalam lingkup kemampuan berinteraksi sosial antar budaya agar dapat menjangkau

lebih luas perbedaan dari masing-masing individu dan dapat mengeneralisasikan secara umum.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah menjawab rumusan masalah yang telah ditentukan dan sesuai dengan penelitian kuantitatif. Tetapi penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan antara lain :

- a. Penelitian ini hanya dilakukan pada sampel penelitian remaja panti asuhan yang duduk dibangku SMP dan SMA.
- b. Pemberian uji coba angket hanya diberikan kepada sampel yang bisa dikatakan sedikit.
- c. Ceklist observasi kepada sampel hanya dilakukan oleh peneliti saja.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alang, A. H. (2020). Teknik Pelaksanaan Terapi Perilaku (Behaviour). *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 32–41.
- Amir, N. (2017a). Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Skripsi*, 42.
- Amir, N. (2017b). Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Skripsi*, 42.
- Ana Kurniawati. (2012). *PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DENGAN CIRI KEPERIBADIAN INTROVERT DAN EKSTROVERT DI KELAS X SMA NEGERI 4 SURAKARTA*.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Asyanti, S. (2019). *Cognitive Behavior Therapy (teori dan aplikasi)*.
- Canu, Z. (2015a). Kecemasan Berinteraksi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang Tahun 2014-2015. *Psychology Forum UMM*, 470–474.
- Canu, Z. (2015b). Kecemasan Berinteraksi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang Tahun 2014-2015. *Psychology Forum UMM*, 470–474.
- Dewi, N. K. (2016). Perbedaan Penerimaan Teman Sebaya Antara Siswa Yang Berkepribadian Ekstrovert Dan Introvert Pada Siswa Smk Negeri 1 Madiun Tahun Pelajaran 2010/2011. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v1i1.163>
- Dianty, tiara faniska. (2022). *peran pengasuh panti asuhan dalam upaya melahirkan generasi berakhlatul kharimah di masa yang akan datang (studi deskriptif pada panti asuhan nurul iman desa paya tumpi baru kecamatan kebayakan kabupaten aceh tengah)*.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019).
- Hidayat, P. (2020). Interaksi Sosial Online Dan Kecemasan Sosial Sebagai Prediktor Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(2), 83–92. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v14i2.1159>

- Ilmu, F., Dan, S., Politik, I., & Maret, U. S. (2007). *Dalam Upaya Meningkatkan*. 47–57.
- Lestari, I. (2019). *Bimbingan kelompok melalui teknik assertive training untuk meningkatkan interaksi sosial penyandang disabilitas sensorik netra di balai rehabilitasi sosial penyandang disabilitas sensorik netra (BRSPDSN) mahatmiya bali*.
- Literate, S., & Indonesia, J. I. (2020). *View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk*.
- Muniriyanto, M., & Suharnan, S. (2014). Keharmonisan Keluarga, Konsep Diri dan Kenakalan Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02). <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.380>
- Nabila, S., & Jember, U. (2022). *Adolescence Sofa Faizatin Nabila. March*.
- Novita Amir. (2017). *KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN DITUNJAI DARI TIPE KEPRIBADIAN*.
- O`donohue, W. T. (2017). *Cognitive Behavior Therapy*.
- Okti, R. (2019). *Psychological Well-Being Pada Remaja Di Panti Asuhan Bintang Terampil Kota Bengkulu. 1516320054*.
- Pramono, N. (2020). *bimbingan pada anak berhadapan hukum dalam menghadapi kecemasan saat sidang (studi kasus di balai perlindungan dan rehabilitasi sosial remaja yogyakarta)*.
- Rahmah, S., Asmidir, A., & Nurfahanah, N. (2016). Masalah-Masalah yang dialami Anak Panti Asuhan dalam Penyesuaian Diri dengan Lingkungan. *Konselor*, 3(3), 107. <https://doi.org/10.24036/02014332993-0-00>
- Reni Pratiwi. (2019). *PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK BEHAVIORAL REHEARSAL UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 1 JATI AGUNG*.
- Saiffudin, A. (2019). *PENELITIAN ESKPERIMEN dalam PSIKOLOGI* ( ifran Fahmi & Ria, Eds.; cerakan ke 1). PRENADAMEDIA GROUP.
- Saiffuddin, A. (2019a). *penelitian eksperimen dalam psikologi*.
- Saiffuddin, A. (2019b). *penelitian eksperimen dalam psikologi*.
- Saleh, U. (2019). Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan). *Kesehatan*, 1–58.

- Saman, A., Aryani, F., & Bakhtiar, M. I. (2017). Mengatasi kecemasan sosial melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal. *Seminar Nasional Dies Natalis Ke 56*, 320–326.
- Saman, A., & Bakhtiar, M. I. (2020). The effect of behavioral rehearsal technique through group counseling for overcoming social anxiety of students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.23916/0020200525110>
- Santrock, J. W. (2007). *remaja*.
- Sari, suci permata. (2018). *meningkatkan kemampuan interaksi sosial bagi siswa berkepribadian introvert melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII di smp swasta budisatrya tahun pembelajaran 2017/2018*.
- Sari, W. K., Jannah, N., & Afriyanti, V. (2022). Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanggannya Pada Remaja di Panti Asuhan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 204–208. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.177>
- Suci Permata Sari. (2018). *MENINGKATKAN KEMAMPUAN INTERAKSI SOSIAL BAGI SISWA BERKEPRIBADIAN INTROVERT MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP SWASTA BUDISATRYA TAHUN PEMBELAJARAN 2017/2018*.
- Sugiyono. (2019). *metode penelitian*.
- Utama, aditia edy. (2017).
- Wathaniyah, N., Japar, M., & Awalya, A. (2022). The Effectiveness of Group Counseling Using Role Playing and Behavioral Rehearsal Techniques to Reduce Students' Aggressive Behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1). <https://doi.org/10.6067.7784>
- Widya. (2018). *PENYUSUNAN SKALA KECEMASAN ASPEK SOSIAL UNTUK SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR*.
- Wulandari, A. (2019). *bimbingan kedisiplinan diri remaja putri di panti asuhan nurul huda kartasura*

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Skala Kecemasan Interaksi Sosial Sebelum Uji Coba

#### KUISIONER KECEMASAN INTERAKSI SOSIAL

Petunjuk Pengisian :

1. Tuliskan identitas anda pada tempat yang tersedia
2. Bacalah pernyataan pada angket dengan seksama
3. Berikan tanda cek ( $\surd$ ) pada kolom yang tersedia sesuai dengan keadaan yang anda alami, dengan ketentuan:  
SS : Sangat Sesuai  
S : Sesuai  
TS : Tidak Sesuai  
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Saudara tidak perlu ragu dalam memilih jawaban karena tidak ada jawaban yang dianggap salah. Kuisioner ini sama sekali tidak mempengaruhi interaksi sosial anda. Jawaban yang anda berikan merupakan informasi yang sangat berharga bagi saya. Oleh karena itu, semua jawaban dapat diterima sepanjang jawaban tersebut diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh.
5. Apabila saudara telah selesai menjawab, periksalah dan pastikan kembali tidak ada soal yang terlewatkan. Kami berharap anda menjawab semua pernyataan yang ada, jangan sampai ada yang terlewatkan atau dikosongi.

No	Pernyataan	Kategori			
		SS	S	TS	STS

1	Kaki saya gemetar ketika saya berbicara di depan umum				
2	Tangan saya bergetar ketika disuruh berbicara di depan umum menggunakan mic				
3	Saya dapat berdiri dengan tegap saat berbicara di depan umum				
4	Tangan saya santai ketika memegang mic saat berbicara di depan umum				
5	Saya berkeringat ketika saya disuruh maju untuk berbicara di depan umum				
6	Telapak tangan saya berkeringat ketika saya disuruh berinteraksi dengan orang baru				
7	Saya merasa tenang ketika saya disuruh maju untuk berbicara di depan umum				
8	Saya merasa nyaman berbicara dengan orang baru				
9	Telapak tangan saya terasa dingin ketika akan berbicara di depan umum				
10	Suhu tangan saya normal ketika berbicara di depan umum				
11	Detak jantung saya berdebar cepat ketika ditunjuk untuk berbicara di depan umum				
12	Jantung saya berdebar ketika berbicara hal yang tidak dikuasai				
13	Detak jantung saya normal				

	ketika akan berbicara di depan umum				
14	Detak jantung saya beraturan ketika sedang berinteraksi dengan orang lain				
15	Perut saya terasa mulas ketika ditunjuk untuk berbicara di depan umum				
16	Saya selalu izin pergi ke toilet saat akan berbicara di depan umum				
17	Pencernaan saya terasa baik-baik saja ketika diminta berbicara di depan umum				
18	Ketika berbicara di depan umum saya selalu duduk/berdiri dengan tenang				
19	Saya menghela nafas ketika akan menjadi pembicara di depan orang banyak				
20	Nafas saya menjadi cepat ketika akan berbicara di depan orang banyak				
21	Saya mengontrol nafas saya ketika berbicara dengan tenang di depan orang banyak				
22	Nafas saya tetap teratur meskipun diminta maju ke depan untuk berinteraksi				
23	Saya merasa gugup ketika saya sudah berdiri di depan umum				
24	Saya gugup ketika banyak yang memperhatikan saya				
25	Saya tetap bersikap santai ketika berada di dpan orang				

	banyak				
26	Saya merasa percaya diri dan tenang ketika teman memperhatikan saya berbicara di depan umum				
27	Saya takut ketika saya salah dalam berbicara				
28	Saya merasa berani ketika berbicara di depan orang banyak				
29	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya ketika disuruh berbicara di depan umum				
30	Saya yakin dengan kemampuan berbicara yang saya miliki				
31	Saya mudah marah ketika tiba-tiba saya berbicara dengan teman atau ibu pengasuh saya				
32	Saya mudah marah dan tersinggung dalam berinteraksi				
33	Saya dapat mengontrol amarah saya jika ada hal-hal yang tidak saya sukai ketika berinteraksi				
34	Saya senang ketika disuruh maju untuk berbicara				
35	Saya akan menghindar jika akan mengikuti kegiatan panti atau sekolah				
36	Saya lebih memilih berdiam diri di kamar dibandingkan berinteraksi dengan orang lain				
37	Saya selalu ikut serta kegiatan panti atau sekolah				

38	Saya suka menjauh ketika diajak untuk berbicara				
39	Suara saya terbata-bata ketika saya mulai berbicara didepan umum				
40	Saya susah berbicara ketika berbicara di depan orang yang baru saya kenal				
41	Suara saya lantang dan jelas dalam berbicara				
42	Saya menikmati waktu dimana saya berbicara di depan umum				
43	Saya tidak fokus ketika sudah mulai berbicara				
44	Pikiran saya jadi blank ketika akan menanggapi sesuatu				
45	Saya bisa fokus dalam berbicara di depan umum				
46	Saya bisa mengungkapkan apa yang saya pikirkan ketika saya ingin berbicara di depan umum				
47	Saya khawatir jika saya dinilai buruk saat berbicara dengan orang lain				
48	Saat saya merasa khawatir maka saya mengecilkan suara saya ketika berbicara				
49	Saya yakin ketika akan berbicara di depan orang banyak				
50	Saya dapat mempertahankan volume suara saya agar terdengar jelas saat berbicara				



## Lampiran 2. Skala Kecemasan Interaksi Sosial Setelah Uji Coba

### KUISIONER KECEMASAN INTERAKSI SOSIAL

Petunjuk Pengisian :

1. Tuliskan identitas anda pada tempat yang tersedia
2. Bacalah pernyataan pada angket dengan seksama
3. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan keadaan yang anda alami, dengan ketentuan:
  - SS : Sangat Sesuai
  - S : Sesuai
  - TS : Tidak Sesuai
  - STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Saudara tidak perlu ragu dalam memilih jawaban karena tidak ada jawaban yang dianggap salah. Kuisisioner ini sama sekali tidak mempengaruhi interaksi sosial anda. Jawaban yang anda berikan merupakan informasi yang sangat berharga bagi saya. Oleh karena itu, semua jawaban dapat diterima sepanjang jawaban tersebut diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh.
5. Apabila saudara telah selesai menjawab, periksalah dan pastikan kembali tidak ada soal yang terlewatkan. Kami berharap anda menjawab semua pernyataan yang ada, jangan sampai ada yang terlewatkan atau dikosongi.

No.	Pernyataan	F/UF	Kategori
-----	------------	------	----------

Item			SS	S	TS	STS
1	Kaki saya gemetar ketika saya berbicara di depan umum	F				
2	Tangan saya bergetar ketika disuruh berbicara di depan umum menggunakan mic	F				
3	Saya dapat berdiri dengan tegap saat berbicara di depan umum	UF				
4	Tangan saya santai ketika memegang mic saat berbicara di depan umum	UF				
5	Saya berkeringat ketika saya disuruh maju untuk berbicara di depan umum	F				
6	Telapak tangan saya berkeringat ketika saya disuruh berinteraksi dengan orang baru	F				
7	Saya merasa tenang ketika saya disuruh maju untuk berbicara di depan umum	UF				
8	Saya merasa nyaman berbicara dengan orang baru	UF				
9	Telapak tangan saya terasa dingin ketika akan berbicara di depan umum	F				
10	Suhu tangan saya normal ketika berbicara di depan umum	UF				
11	Detak jantung saya berdebar cepat ketika ditunjuk untuk berbicara di depan umum	F				
12	Jantung saya berdebar ketika berbicara hal yang tidak dikuasai	F				

13	Perut saya terasa mulas ketika ditunjuk untuk berbicara di depan umum	F				
14	Saya selalu izin pergi ke toilet saat akan berbicara di depan umum	F				
15	Pencernaan saya terasa baik-baik saja ketika diminta berbicara di depan umum	UF				
16	Saya menghela nafas ketika akan menjadi pembicara di depan orang banyak	F				
17	Nafas saya menjadi cepat ketika akan berbicara di depan orang banyak	F				
18	Saya mengontrol nafas saya ketika berbicara dengan tenang di depan orang banyak	UF				
19	Saya merasa gugup ketika saya sudah berdiri di depan umum	F				
20	Saya gugup ketika banyak yang memperhatikan saya	F				
21	Saya merasa percaya diri dan tenang ketika teman memperhatikan saya berbicara di depan umum	UF				
22	Saya takut ketika saya salah dalam berbicara	F				
23	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya ketika disuruh berbicara di depan umum	F				
24	Saya yakin dengan kemampuan berbicara yang saya miliki	UF				

25	Saya mudah marah dan tersinggung dalam berinteraksi	F				
26	Saya dapat mengontrol amarah saya jika ada hal-hal yang tidak saya sukai ketika berinteraksi	UF				
27	Saya akan menghindar jika akan mengikuti kegiatan panti atau sekolah	F				
28	Saya lebih memilih berdiam diri di kamar dibandingkan berinteraksi dengan orang lain	F				
29	Saya selalu ikut serta kegiatan panti atau sekolah	UF				
30	Suara saya terbata-bata ketika saya mulai berbicara didepan umum	F				
31	Saya susah berbicara ketika berbicara di depan orang yang baru saya kenal	F				
32	Suara saya lantang dan jelas dalam berbicara	UF				
33	Saya menikmati waktu dimana saya berbicara di depan umum	UF				
34	Saya tidak fokus ketika sudah mulai berbicara	F				
35	Saya bisa fokus dalam berbicara didepan umum	F				
36	Saya bisa mengungkapkan apa yang saya pikirkan ketika saya ingin berbicara di depan umum	UF				

37	Saya khawatir jika saya dinilai buruk saat berbicara dengan orang lain	F				
38	Saya yakin ketika akan berbicara di depan orang banyak	UF				
39	Saya dapat mempertahankan volume suara saya agar terdengar jelas saat berbicara	UF				

### Lampiran 3. Lembar *Expert Judgement*

#### LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Isnanita Noviya Andriyani, M.Pd.I

Pekerjaan : Dosen

Instansi : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

No. Telepon : +62 856-2906-161

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang terlampir layak untuk dipergunakan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Arlien Rahmawati

NIM : 191221040

Status : Mahasiswa

Instansi : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 20 Maret 2023  
Yang menyatakan,



Dr. Isnanita Noviya Andriyani, M.Pd.I

**LEMBAR PERNYATAAN *EXPERT JUDGEMENT*****LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ayatullah Kutub Hardew, M.Psi., Psikolog

Pekerjaan : Dosen

Instansi : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

No. Telepon : +62 852 7207 9996

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang terlampir layak untuk dipergunakan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Arlien Rahmawati

NIM : 191221040

Status : Mahasiswa

Instansi : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 20 Maret 2023

Yang menyatakan,



Ayatullah Kutub Hardew, M.Psi., Psikolog

## LEMBAR PERNYATAAN *EXPERT JUDGEMENT*

**LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Michelle Tania, M.Psi., Psikolog  
Pekerjaan : Psikolog Klinis  
Instansi : Ohana.space  
No. Telepon : 087782549403

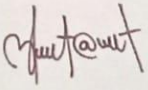
Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang terlampir layak untuk dipergunakan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Arlien Rahmawati  
NIM : 191221040  
Status : Mahasiswa  
Instansi : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 22 Maret 2023  
Yang menyatakan,

**Mengetahui,  
Jakarta, 22 Maret 2023**

Penyusunan Alat Ukur		Rater
Nama : Arlien Rahmawati  NIM : 191221040 TTD :	  (Michelle Tania, M.Psi., Psikolog)	



**LEMBAR PERNYATAAN *EXPERT JUDGEMENT*****LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hanna Hadipranoto, M.Psi., Psikolog

Pekerjaan : Psikolog

Instansi : Lingkar Psikologi

No. Telepon : 0896 9230 1086

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang terlampir layak untuk dipergunakan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Arlien Rahmawati

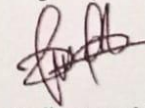
NIM : 191221040

Status : Mahasiswa

Instansi : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 22 Maret 2023  
Yang menyatakan,



Hanna Hadipranoto, M.Psi., Psi



6	Klien menghindar ketika di tunjuk trainer untuk menjawab pertanyaan	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Klien melakukan penolakan ketika di berikan feedback dari trainer	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Klien menghadiri kegiatan sesi pertama	-	√	√	√	√	√	√	√	√
	<b>Kognitif</b>									
9	Klien mampu memahami materi yang disampaikan oleh trainer	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Klien terlibat aktif selama penyampaian materi berlangsung	√	√	√	-	-	√	-	-	-



	<b>Kognitif</b>									
9	Klien mampu memahami treatment pertemuan kedua yang disampaikan oleh trainer	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Klien terlibat aktif selama proses treatment pertemuan kedua dimulai	√	√	√	√	√	-	√	√	√

**Lampiran 7. Hasil Uji Valiitas Aiken's Skala Kecemasan Interaksi Sosial**

No Item	Rater 1		Rater 2		Rater 3		Rater 4		$\Sigma s$	V	Ket
	skor	s	Skor	s	Skor	s	skor	s			
aitem 1	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 2	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 3	4	3	3	2	4	3	2	1	9	0,750	VALID
aitem 4	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 5	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 6	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 7	4	3	3	2	4	3	2	1	9	0,750	VALID
aitem 8	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 9	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 10	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 11	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 12	4	3	3	2	4	3	2	1	9	0,750	VALID

aitem 13	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 14	3	2	3	2	4	3	3	2	9	0,750	VALID
aitem 15	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 16	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 17	3	2	3	2	4	3	2	1	8	0,660	VALID
aitem 18	4	3	3	2	4	3	2	1	9	0,750	VALID
aitem 19	3	2	3	2	4	3	2	1	8	0,660	VALID
aitem 20	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 21	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 22	3	2	3	2	4	3	2	1	8	0,660	VALID
aitem 23	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 24	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 25	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 26	4	3	3	2	4	3	2	1	9	0,750	VALID
aitem 27	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 28	4	3	3	2	4	3	2	1	9	0,750	VALID

aitem 29	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 30	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 31	3	2	3	2	4	3	4	3	10	0,830	VALID
aitem 32	3	2	3	2	4	3	2	1	8	0,660	VALID
aitem 33	3	2	3	2	4	3	2	1	8	0,660	VALID
aitem 34	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 35	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 36	3	2	3	2	4	3	3	2	9	0,750	VALID
aitem 37	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 38	4	3	4	3	4	3	3	2	11	0,916	VALID
aitem 39	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 40	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 41	3	2	3	2	4	3	4	3	10	0,830	VALID
aitem 42	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 43	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 44	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID



aitem 45	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 46	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 47	4	3	3	2	4	3	2	1	9	0,750	VALID
aitem 48	4	3	3	2	4	3	4	3	11	0,916	VALID
aitem 49	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID
aitem 50	4	3	3	2	4	3	3	2	10	0,830	VALID

## Lampiran 8. Hasil Uji Daya Beda Skala Kecemasan Interaksi Sosial

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	104.00	54.000	.711	.628
aitem2	103.50	57.667	.922	.641
aitem3	105.00	60.667	.514	.660
aitem4	105.00	62.000	.339	.668
aitem5	103.75	58.250	.481	.652
aitem6	104.00	54.000	.711	.628
aitem7	104.50	69.667	-.599	.708
aitem8	105.50	68.333	-.444	.701
aitem9	103.25	57.583	.799	.642
aitem10	104.50	69.667	-.599	.708
aitem11	103.25	57.583	.799	.642
aitem12	103.00	62.000	.339	.668
aitem15	104.50	53.667	.737	.625
aitem16	103.75	50.250	.632	.620
aitem17	104.50	68.333	-.444	.701
aitem19	103.50	53.667	.737	.625
aitem20	103.50	57.667	.922	.641
aitem21	103.50	55.000	.634	.635
aitem23	103.00	62.000	.339	.668
aitem24	103.25	57.583	.799	.642
aitem26	104.75	77.583	-.927	.746
aitem27	103.25	57.583	.799	.642
aitem29	103.50	53.667	.737	.625
aitem30	104.50	69.667	-.599	.708
aitem32	104.50	68.333	-.444	.701
aitem33	103.50	55.000	.634	.635
aitem35	105.25	60.917	.407	.663
aitem36	103.50	53.667	.737	.625
aitem37	103.50	69.667	-.599	.708
aitem39	103.25	57.583	.799	.642
aitem40	103.25	62.250	.256	.671
aitem42	104.25	56.250	.361	.657
aitem43	103.75	58.250	.481	.652
aitem45	105.00	76.667	-.755	.746
aitem46	104.75	76.250	-.842	.741
aitem47	104.00	72.667	-.938	.721
aitem48	103.50	57.667	.922	.641
aitem49	105.25	69.583	-.519	.708
aitem50	104.50	81.000	-.986	.761

**Lampiran 9. Hasil Uji Relibilitas****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.680	39

**Lampiran 10. Hasil Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Remaja Panti Asuhan**

No	Subjek	Pre-test Eksperimen	Pos-test Eksperimen	Subjek	Pre-test Kontrol	Post-test Kontrol
1	T	130	125	NK	130	131
2	AP	131	125	M	129	129
3	K	133	129	P	128	130
4	An	130	126	I	128	129
5	C	131	129	N	129	130
6	R	131	129	G	130	131
7	TW	153	120	D	129	130
8	G	151	120	FA	128	129
9	A	133	129	A	128	130

### Lampiran 11. Hasil Hipotesis

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post--test Eksperimen - Pre-test Eksperimen	Negative Ranks	9 <sup>a</sup>	5.00	45.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	9		
Post-test Kontrol - Pre- test Kontrol	Negative Ranks	0 <sup>d</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	8 <sup>e</sup>	4.50	36.00
	Ties	1 <sup>f</sup>		
	Total	9		

- a. Post--test Eksperimen < Pre-test Eksperimen
- b. Post--test Eksperimen > Pre-test Eksperimen
- c. Post--test Eksperimen = Pre-test Eksperimen
- d. Post-test Kontrol < Pre-test Kontrol
- e. Post-test Kontrol > Pre-test Kontrol
- f. Post-test Kontrol = Pre-test Kontrol

## Lampiran 12. Dokumentasi



Gambar 12.1 Pelaksanaan Uji Coba Angket



Gambar 12.2 *Pretest* Semua Populasi

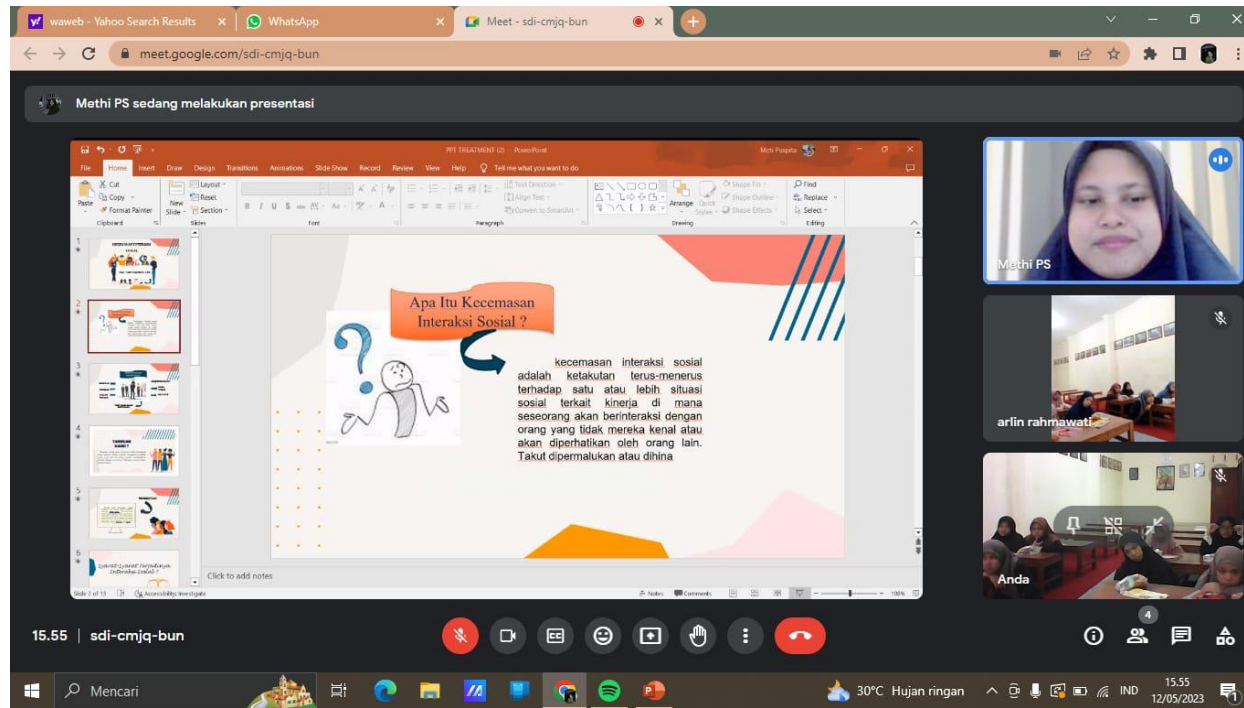


Gambar 12.3 *Pretest* Semua Populasi





Gambar 12.4 Pelaksanaan *Treatment* Pertemuan Pertama (*online*)



The screenshot shows a Google Meet session in progress. The main window displays a PowerPoint presentation slide titled "Apa Itu Kecemasan Interaksi Sosial?". The slide content is as follows:

**Apa Itu Kecemasan Interaksi Sosial ?**

kecemasan interaksi sosial adalah ketakutan terus-menerus terhadap satu atau lebih situasi sosial terkait kinerja di mana seseorang akan berinteraksi dengan orang yang tidak mereka kenal atau akan diperhatikan oleh orang lain. Takut dipermalukan atau dihina

The presentation interface includes a slide navigation pane on the left and a control bar at the bottom of the slide window. The meeting interface features a top navigation bar with browser tabs for "waweb - Yahoo Search Results", "WhatsApp", and "Meet - sdi-cmj-q-bun". The address bar shows "meet.google.com/sdi-cmj-q-bun". On the right side, there are three video thumbnails: the top one shows "Methi PS" (muted), the middle one shows "arin rahmawati", and the bottom one shows "Anda". The bottom of the screen displays the Windows taskbar with the time "15.55" and date "12/05/2023", along with weather information "30°C Hujan ringan".

Gambar 12.5 Pelaksanaan *Treatment* Pertemuan Pertama (*online*)



Gambar 12.6 Pelaksanaan *Treatment* Pertemuan Kedua (*offline*)



Gambar 12.7 Pelaksanaan *Treatment* Pertemuan kedua (*offline*)



Gambar 12.8 Pelaksanaan *Posttest* Kepada Kelompok Eksperimen



Gambar 12. 9 Pretest kelompok kontrol

**Lampiran 13. Curriculum Vitae/Daftar Riwayat Hidup****DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Arlien Rahmawati  
NIM : 191221040  
Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 02 Nopember 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
*e-mail* : [arlinrahmawati8@gmail.com](mailto:arlinrahmawati8@gmail.com)  
No. Telepon : 085649246538  
Alamat : Lemahbang RT 02 RW 03 Bakalan, Polokarto, Sukoharjo

**Riwayat Pendidikan :**

2006 – 2007 : TK Pertiwi Baraka  
2007 – 2013 : SD Negeri 20 Baraka  
2013 – 2016 : SMP Negeri 1 Baraka  
2016 – 2019 : SMK PGRI Sukoharjo