

The Use of Group Counseling to Overcome Students Social Anxiety: A Systematic Literature Review

Ainnun Fadilla Nurjanah, Gandung Saputro, Salsa Juvilia Devanka, Ulya Makhmudah

Universitas Sebelas Maret
ainnurfadhilla14@gmail.com

Article History

received 20/9/2021

revised 20/10/2021

accepted 20/11/2021

Abstract

Currently, group counseling can be used as an effort to overcome social anxiety, especially for students. This study aims to identify the use of group counseling to overcome students' social anxiety. The results of this study indicate that group counseling services can be used as the main service strategy to overcome students' social anxiety.

Keywords: *group counseling, social anxiety, students*

Abstrak

Saat ini, konseling kelompok dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan sosial, khususnya bagi peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penggunaan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat digunakan sebagai strategi layanan utama untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik.

Kata kunci: konseling kelompok, kecemasan sosial, peserta didik



PENDAHULUAN

Salah satu bagian dari sistem pendidikan ialah peserta didik. Berdasarkan pasal 1 ayat 4 Undang-Undang No. 20 tahun 2003, peserta didik ialah individu yang berusaha mengembangkan dirinya dengan cara menempuh aktivitas pendidikan di jenjang serta jenis pendidikan tertentu. Pada suatu sistem pendidikan, peserta didik diharuskan mampu berinteraksi dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Namun, tidak jarang ditemukan peserta didik yang enggan dan takut untuk melakukan hal tersebut. Hal ini dapat menjadi salah satu tanda bahwa peserta didik mengalami gangguan psikologis walaupun dalam kategori yang ringan, yaitu kecemasan sosial. Menurut pendapat Nevid (2009) seorang individu yang mengalami perasaan gelisah dan cemas pada suatu keadaan tertentu dapat dikatakan sebagai hal yang wajar, namun apabila kecemasan tersebut berulang kali muncul dalam frekuensi lama dan mengakibatkan munculnya gejala/ gangguan kecemasan pada kehidupannya, maka dapat dikatakan bahwa ia mengalami gangguan kecemasan sosial gangguan (*social anxiety disorder*). Mutahari (2016) mengemukakan bahwa kecemasan sosial pada peserta didik dapat terjadi ketika mereka berada dalam situasi baru dan bertemu teman, guru, ataupun suatu peraturan sekolah baru yang wajib ditaati. Ada pula peserta didik yang merasa canggung dan malu saat melakukan interaksi dengan yang lain, dan ada pula yang merasa malu untuk tampil dan berbicara di depan kelas. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan karena peserta didik merasa khawatir mengenai pandangan orang lain yang bersifat negatif terhadap dirinya. Grecal & Lopezl (1998) mengatakan bahwa penyebab kecemasan sosial dalam suatu individu ialah apabila individu menghadapi sesuatu hal/ lingkungan baru yang memerlukan waktu untuk beradaptasi terhadap suatu hal tersebut.

Salah satu cara untuk menangani permasalahan yang dialami peserta didik di atas adalah menggunakan strategi layanan konseling kelompok. Sukardi (2008) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling dengan tujuan membantu peserta didik mendapatkan suatu kesempatan dalam membahas serta mengentaskan sebuah masalah yang sedang ia alami dengan menggunakan dinamika kelompok. Menurut Supriatna (2013) layanan konseling kelompok ialah sebuah bantuan yang diberikan pada peserta didik dalam suatu kelompok tertentu yang memiliki sifat preventif serta penyembuhan, dan berupa pengarahan kemudahan pada perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Wibowo (2005) menyampaikan bahwa layanan konseling kelompok memiliki tujuan yang harus dicapai seperti pengembangan pribadi suatu individu, pembahasan suatu permasalahan pribadi individu dan pemecahan solusi permasalahannya supaya ia terlepas dari masalah yang dialaminya, serta masalah tersebut mampu terselesaikan dengan baik dibantu oleh anggota kelompok yang lainnya. Maka dari itu, anggota kelompok tidak hanya memperoleh pengentasan masalah melalui layanan secara langsung dari konselor, tetapi juga berdasarkan hasil pengamatan pada anggota kelompok lain yang sedang memperoleh layanan.

Berdasarkan penjelasan di atas, konseling kelompok perlu diberikan kepada peserta didik yang mengalami kecemasan sosial. Konseling kelompok membantu membahas dan mengentaskan masalah melalui dinamika kelompok sehingga dengan adanya konseling kelompok ini konseli dapat belajar untuk mengentaskan masalahnya berdasarkan layanan yang diberikan konselor dan juga berdasarkan pengalaman yang diperoleh dari pengamatan terhadap proses pengentasan masalah dari anggota kelompok yang lain. Dengan adanya konsep dinamika kelompok ini, konseling kelompok tidak hanya membantu menyelesaikan permasalahan kecemasan sosial

peserta didik melalui layanan secara langsung tetapi juga dapat mengajak konseli secara tidak langsung untuk berlatih berinteraksi dengan anggota kelompok yang lain.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dibahas, peneliti merumuskan tiga pertanyaan penelitian, diantaranya : 1) apakah pendekatan/teknik konseling kelompok yang paling sering digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik, 2) pada jenjang apa konseling kelompok paling dibutuhkan untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik, dan 3) bagaimana keefektifan dari penggunaan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik. Berdasarkan pertanyaan penelitian yang telah disusun, tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi penggunaan konseling kelompok sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam mengidentifikasi penggunaan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik, peneliti telah menganalisis dua puluh artikel yang telah disaring berdasarkan standar literatur yang telah ditetapkan. Peneliti menyajikan nama penulis beserta tahun terbit dari artikel-artikel tersebut dan juga hasil analisis jawaban dari pertanyaan-pertanyaan penelitian pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Nama Penulis, Tahun Terbit dan Hasil Analisis

No	Nama Penulis & Tahun Terbit	Pendekatan	Teknik	Jenjang Pendidikan	Keefektifan
1	Atayi, dkk (2018)	<i>Cognitive Behavior Therapy</i>	<i>Play Therapy</i>	-	Efektif
2	Badriyah (2020)	-	<i>Thought Stopping</i>	SMA	Efektif
3	Bakhtiar & Rahmatia (2018)	<i>Behavioral Therapy</i>	<i>Behavioral Rehearsal</i>	SMA	Efektif
4	Bakhtiar, dkk (2017)	-	<i>Behavioral Rehearsal</i>	-	-
5	Bulantika, dkk (2018)	<i>Cognitive Behavior Therapy</i>	<i>Systematic Desensitization dan Thought Stopping</i>	SMA	Efektif

Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Ke-5 (SNIP 2021) dan Seminar Nasional Guidance Counseling Project (GCP 2021)

SHEs: Conference Series 5 (2) (2022) 390 – 397

6	Dyanzari (2017)	<i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	-	SMP	Efektif
7	Fitriana, dkk (2018)	<i>Cognitive Behavior Therapy</i>	-	-	Efektif
8	Fitriana, dkk (2021)	<i>Cognitive Behavior Therapy</i>	<i>Cognitive Restructuring</i>	-	-
9	Hardiyanto & Lathifah (2020)	-	<i>Cognitive Restructuring</i>	SMA	Efektif
10	Kurniawan, dkk (2019)	<i>Cognitive Behavior Therapy</i>	<i>Cognitive Restructuring dan Self-Instruction</i>	SMA	Efektif
11	Pujiati, dkk (2018)	<i>Cognitive Behavior Therapy</i>	<i>Cognitive Restructuring</i>	SMA	-
12	Rifaldi, dkk (2020)	-	<i>Cognitive Restructuring</i>	SMP	Efektif
13	Rimonda, dkk (2018)	<i>Cognitive Behavior Therapy</i>	<i>Cinematherapy dan Self-Talk</i>	SMK	Efektif
14	Riyanti (2019)	-	<i>Cognitive Restructuring</i>	SMA	Efektif
15		<i>Cognitive Behavior Therapy</i>	<i>Cognitive Restructuring</i>	-	-
16	Saad (2011)	<i>Cognitive Behavior Therapy</i>	-	SMP	Efektif

17	Sagar (2021)	<i>Solution-Focused Brief Therapy</i>	-	Universitas	Efektif
18	Saman & Bakhtiar (2020)	<i>Behavior Therapy</i>	<i>Behavioral Rehearsal</i>	SMK	Efektif
19	Shaddri, dkk (2018)	-	<i>Guided Imagery</i>	SMP	Efektif
20	Wahyuningsih, dkk (2019)	<i>Cognitive Behavior Therapy</i>	<i>Cognitive Restructuring</i>	SMP	Efektif

Apakah pendekatan/teknik konseling kelompok yang paling sering digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik?

Berdasarkan tabel di atas, pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* adalah pendekatan yang paling sering digunakan dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik. Hal ini sejalan dengan pendapat Morris, Mensink, & Stewart (Fitriana, dkk., 2021) yang menjelaskan bahwa pendekatan *CBT* yang dibentuk dalam setting kelompok merupakan pendekatan yang paling umum atau lazim digunakan sekaligus paling berhasil untuk mengatasi kecemasan sosial. Rahmanian, dkk (2013) menjelaskan bahwa pendekatan *CBT* dalam layanan konseling kelompok merupakan intervensi terbaik untuk mengatasi kecemasan sosial.

Secara lebih spesifik, teknik yang paling sering digunakan adalah teknik *Cognitive Restructuring*. *Cognitive Restructuring* adalah teknik konseling yang berpusat pada identifikasi pikiran yang negatif dan juga membentuk cara berpikir yang baru agar lebih positif sehingga klien menjadi individu yang dapat berpikir secara rasional (Dobson, 2009). Menurut Apriyanti (2014) *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk mengkonstruksi suatu cara pikir yang lebih sesuai/adaptif. Cormier dan Cormier (1985) merangkum tahapan *Cognitive Restructuring* menjadi empat bagian, yaitu tahap rasional, tahap mengidentifikasi pikiran klien dalam situasi masalah, tahap mengenali dan mempraktekkan coping thoughts, dan tahap peralihan dari pikiran negatif ke coping thoughts.

Pada jenjang pendidikan apa, konseling kelompok paling dibutuhkan untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik?

Berdasarkan tabel di atas, jenjang pendidikan yang paling membutuhkan layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik adalah jenjang pendidikan SMA/SMK. Beberapa penelitian menunjukkan gejala-gejala kecemasan sosial pada peserta didik di jenjang SMA/SMK. Salah satunya adalah penelitian dari Rimonda, dkk (2018) yang menyatakan bahwa gejala-gejala kecemasan sosial pada peserta didik di jenjang SMA/SMK, antara lain: (1) malu saat bertemu orang lain, (2) gugup yang berlebihan saat presentasi di depan kelas atau saat berada di sekitar orang yang tidak dikenal, (3) memilih menghindari situasi kebersamaan, (4) sulit beradaptasi dan berteman, (5) tidak mampu mengungkapkan pendapatnya, (6) takut berinteraksi dengan orang lain, (7) khawatir ketika melihat atau bertemu orang lain, (8)

memilih menonton daripada bergabung dengan kelompok, (9) gemetar atau berkeringat dingin saat bertemu orang lain, (10) takut mempermalukan diri sendiri sehingga individu menghindari situasi yang dapat memicu ketakutan tersebut, (11) memiliki pikiran negatif tentang penilaian dari orang lain, (12) kesulitan dalam melakukan kontak mata, dan (13) kesulitan dalam berbicara.

Berdasarkan gejala-gejala tersebut, maka perlu adanya intervensi dari guru bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling memiliki tugas untuk mengidentifikasi para peserta didik di jenjang pendidikan SMA/SMK yang mengalami gejala-gejala kecemasan sosial. Dari hasil identifikasi tersebut, maka guru bimbingan dan konseling bisa memberikan tindak lanjut berupa strategi layanan konseling kelompok bagi peserta didik yang mengalami gejala-gejala kecemasan sosial.

Bagaimana keefektifan dari penggunaan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik?

Berdasarkan hasil analisis dari dua puluh artikel di atas, konseling kelompok bisa dikatakan efektif dalam mengatasi kecemasan sosial peserta didik dari jenjang Sekolah Menengah Pertama sampai Universitas. Corey (2012) berpendapat bahwa konseling kelompok memberikan klien pengalaman-pengalaman dalam kelompok sehingga membantu mereka untuk belajar dengan efektif, membangun keterbukaan terhadap tekanan/stres dan juga rasa cemas, serta mendapatkan kepuasan dalam bekerja dan juga menjalani kehidupan dengan orang lain. Dari pendapat tersebut, dapat diketahui bahwa konseling kelompok mampu membantu individu agar mengembangkan sikap toleransi terhadap kecemasan, termasuk kecemasan sosial mereka.

Wibowo (2005) mengungkapkan bahwa dengan adanya konseling kelompok, maka peserta didik akan didorong dan difasilitasi dalam menyelesaikan masalahnya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Kurnanto (2013) mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu konseling yang dirancang dalam bentuk kelompok dan berperan sebagai usaha pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Oleh karena itu, konseling kelompok akan memfasilitasi penyelesaian masalah kecemasan sosial peserta didik sebagai upaya mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik tersebut di bidang pribadi/sosial.

SIMPULAN

Dari hasil dan diskusi pada penelitian tersebut, peneliti menarik kesimpulan bahwa dalam upaya mengatasi kecemasan peserta didik, maka guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan strategi layanan konseling kelompok sebagai layanan utama. Konseling kelompok efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Pendekatan konseling kelompok yang paling sering digunakan adalah pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Jenjang pendidikan yang paling membutuhkan layanan konseling kelompok adalah jenjang pendidikan SMA/SMK.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran supaya guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan layanan konseling kelompok sebagai layanan utama dalam mengatasi kecemasan sosial siswa. Peneliti juga memberikan rekomendasi agar dilaksanakan penelitian yang lebih spesifik tentang penggunaan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, S. (2014). Efektifitas Teknik Restructuring Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja: Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.
- Atayi, M., Hashemi Razini, H., & Hatami, M. (2018). *Effect of Cognitive-Behavioral Play Therapy in the Self-Esteem and Social Anxiety of Students. Journal of Research and Health, 8(3), 278-285.*
- Badriyah, S. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa. *Jurnal Fokus Konseling, 6(1), 19-25.*
- Bakhtiar, M. I., Saman, A., & Aryani, F. (2017). Mengatasi Kecemasan Sosial melalui Pendekatan *Behavioral Rehearsal*.
- Bakhtiar, M., & Rahmatia, R. (2018). *The Effectiveness of Group Counseling Model through the Behavioral Rehearsal Approach to Overcome Student Social Anxiety. Journal of Education, Teaching and Learning, 3(2), 354-360.*
- Bulantika, S. Z., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). *Group Counseling with Systematic Desensitization Techniques and Thought Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety. Jurnal Bimbingan Konseling, 7(2), 106-112.*
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks-Cole.
- Cormier, W.H., and Cormier L.S., (1985). *Interviewing Strategies For Helpers*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing.
- Dobson. (2009). *Evidence-Based practice of cognitive Behavioral Theraphy*. New York: Guilfords Press.
- Dyanzari, R. (2017). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Susukan Tahun Ajaran 2016/2017.
- Fitriana, F., Firman, F., & Daharnis, D. (2018, April). *Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Counseling Group Setting in Overcoming Student's Social Anxiety. In International Conferences on Educational, Social Sciences and Technology* (pp. 751-756). Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Fitriana, F., Puspita, Y., Suhaili, N., Netrawati, N., Karneli, Y., & Yahanan, Y. (2021). Analisis Konseling *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi *Social Anxiety* Siswa. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia, 1(4), 349-356.*
- Grecal, A. M. La, & Lopezl, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents : Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnonnal Child Psycholog, 26(2).*
- Hardiyanto, A. F., & Lathifah, M. (2020). Konseling Kelompok Restructuring Cognitive Efektif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(2), 161-168.*
- Kurnanto, E. (2013). *Konseling kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Kurniawan, E., Japar, M., & Sutoyo, A. (2019). *Cognitive Behaviour Group Counseling with Cognitive Restructuring and Self-Instruction Techniques to Reduce the Social Anxiety of Public Senior High School 3 Pati. Jurnal Bimbingan Konseling, 8(4), 151-158.*
- Mutahari, H. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling, 3(5).*
- Nevid, J. S. (2009). *Psychology: Concepts and applications* (3rd ed.). Boston: Houghton Mifflin Company.
- Pujiati, I., Noviandari, H., & PGRI, P. S. N. F. U. (2018). *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa.*
- Rahmanian, Z. M. A. (2013). *Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy Based on Heimberg's Model of Self-Concept. International Journal of Psychology and Counseling, 5(7).*

- Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 4 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Rifaldi, M., Syarafuddin, M., & Gunawan, I. M. S. (2020). Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Sosial Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 1(02), 42-47.
- Rimonda, R., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). *The Effectiveness of Group Counseling by Using Cognitive Behavioral Therapy Approach with Cinematherapy and Self-Talk Techniques to Reduce Social Anxiety at SMK N 2 Semarang*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 145-152.
- Riyanti, N. (2019). *Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja: Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia)*.
- Riyanti, N. (2020). Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 2(1).
- Saad, M. M. (2011). *Adolescent Social Anxiety : The Usage of Cognitive Behavioral Approach in Group Counseling*. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 25.
- Sagar, M. E. (2021). *Intervention for Social Anxiety among University Students with a Solution-Focused Group Counseling Program*. *International Journal of Progressive Education*, 17(3), 316-326.
- 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), 15-22.
- Shaddri, I., Dharmayana, I. W., & Sulian, I. (2018). Penggunaan Teknik *Guided Imagery* terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas Konseling Kelompok. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 68-78.
- Sukardi, D.K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supriatna, M. (2013). *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. Jakarta: PT Remaja Grafindo Persada.
- Wahyuningsih, E., Sunawan, S., & Awalya, A. (2019). *The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Counseling to Reduce the Social Anxiety of Blind Students*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 188-196.
- Wibowo, M. E. (2005). *Konseling Kelompok Dan Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.