

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja akhir merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa yang terjadi antara usia 16 hingga 18 tahun Hurlock, (1980) dan merupakan masa dimana mereka duduk dibangku sekolah menengah atas (SMA/SMK/MAN). Pada masa remaja akhir, aspek perkembangan sosial menjadi penting dalam menjalin interaksi dengan lingkungan sosial, sehingga secara tidak langsung remaja memerlukan identitas sosial. Oleh karena itu, membentuk interaksi yang baik pada remaja merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi. Remaja yang mampu berinteraksi dengan baik bersama teman sebayanya akan mudah memperoleh identitas sosialnya. Di sisi lain, remaja yang kesulitan dimungkinkan mengembangkan keyakinan disfungsional, seperti menganggap dirinya tidak mampu menjalin hubungan baik dengan teman sebayanya. Dengannya memicu emosi negatif pada remaja, seperti ketakutan, ketegangan, dan ketidaknyamanan. Bahkan perilaku remaja yang berusaha menghindari dari situasi sosial yang mengancamnya agar merasa aman (Wenar, 1994).

Perasaan yang dialami remaja seperti ketakutan dan ketidaknyamanan dalam situasi sosial dinamakan dengan kecemasan sosial. Kecemasan sosial diartikan juga sebagai perasaan takut secara terus-menerus dan dimungkinkan perasaan tersebut tidak sepenuhnya benar pada faktanya (*National Institute for Health Excellence and Care*, 2013). Lebih lanjut lagi Nevid, (2005) mendefinisikan bahwa kecemasan sosial sebagai ketakutan yang dialami remaja terhadap evaluasi negatif seperti saat berinteraksi dengan teman sebaya dan berbicara di depan kelas. La Greca & Lopez, (1998) juga mengungkapkan hal serupa bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan remaja terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa seperti bertemu dengan orang baru, melakukan kontak mata, berbicara di depan umum, makan dan minum di depan orang lain, serta berinteraksi dengan teman sebaya. Hal tersebut menurut Rape dan Heimberg, (2000) dikarenakan remaja memiliki pikiran yang hanya terfokus pada evaluasi negatif dari orang lain dan merasa orang lain sedang mengkritisnya (Niekerk *et al.*, 2016). Dari beberapa pendapat ahli di atas secara garis besar kecemasan sosial diartikan sebagai perasaan

tidak nyaman yang dialami oleh individu terhadap evaluasi negatif dari orang lain dan perasaan tersebut tidak sepenuhnya benar jika berbicara faktanya, oleh karenanya memicu remaja memiliki pemikiran disfungsional, begitu juga emosi, dan perilaku remaja yang tidak jauh berbeda.

Berbicara mengenai kecemasan sosial C, Hu, Guo, & K, (2006) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan masalah utama yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. Sejalan dengan ungkapan Merikangas, (2010) bahwa kecemasan sosial termasuk gangguan yang mempengaruhi emosi dan perilaku remaja di lingkungan sekolah. Dibuktikan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa kecemasan sosial merupakan masalah yang berada di posisi ketiga selama masa pubertas remaja serta berpengaruh buruk pada kesehatan psikologis (Chen *et al.*, 2017). Hal yang sama diungkapkan oleh Jefferies & Ungar, (2020) bahwa kecemasan sosial adalah fenomena yang sangat berkembang pesat dan diperkirakan mempengaruhi generasi muda secara tidak proporsional, bahkan hasil penelitian yang dilakukan olehnya pun mengenai studi prevalensi di tujuh negara salah satunya di indonesia menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang tinggi banyak dialami oleh remaja akhir sekolah menengah atas dengan rentang usia mulai dari 18-24 dibandingkan dengan rentang anak usia 16-17 tahun. Selain itu penelitiannya juga menginformasikan bahwa dalam budaya asia, kecemasan sosial dapat dimanifestasikan sebagai rasa malu terhadap orang lain.

Melihat fenomena di atas, pada dasarnya perasaan cemas saat menghadapi situasi sosial merupakan hal yang lumrah dialami oleh remaja ketika proses pembelajaran dan interaksi sosial di sekolah (Adelman, H., & Taylor, 2010). Namun, yang menjadi masalah terdapat beberapa remaja yang mengalami tingkat kecemasan sosial tinggi, sehingga menghambat proses perkembangan sosial remaja dalam berinteraksi dengan teman seusianya dan berpengaruh buruk pada performa sehari-hari mereka di sekolah (Turk, C. L., Heimberg, R. G., & Hope, 2001). Ditambah dengan konteks kecemasan sosial dari La Greca, (1998) yang menjelaskan bahwa remaja yang mengalami kecemasan sosial menghambat perkembangan mereka dalam pencarian jati diri dan meningkatkan kemandirian. Selanjutnya Copeland, (2014) menjelaskan juga bahwa kecemasan sosial berdampak pada perilaku remaja yang berupaya menarik diri saat berinteraksi

dengan teman sebaya, partisipasi di kelas untuk aktif bertanya, serta berpengaruh buruk pada perolehan prestasi akademik remaja. Dibuktikan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Spence & Brechman, (1999); Beidel & Morris, (2000); Lopez, (1998) bahwa remaja yang memiliki kecemasan sosial tinggi memiliki hubungan pertemanan yang rendah, karena mereka kesulitan untuk memulai interaksi yang baik dengan orang lain.

Pada penelitian lain ditemukan hal yang sama bahwa terdapat remaja yang mengalami kecemasan sosial tinggi memperoleh nilai di bawah standar, karena ia selama di lingkungan sekolah terkendala untuk memulai interaksi dengan teman-temannya. Oleh karena itu remaja perlu memahami dan menyadari dampak dari kecemasan sosial yang mereka alami Wardhani & Lestari Suharso, (2022). Dipertegas dengan ungkapan Zalk, (2015) bahwa kecemasan sosial merupakan permasalahan non klinis yang dialami remaja, ditandai dengan cemas yang berlebihan, ketakutan sosial, dan gejala fisik seperti keringat dingin, gemetar, dan wajah memerah sebelum dan sesudah interaksi sosial. Gejala-gejala ini pada dasarnya membuat seseorang dengan kecemasan sosial sangat terlihat dalam situasi sosial. Dengan demikian, penelitian dengan sampel normatif pada remaja menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial yang tinggi dapat juga meningkatkan viktimisasi teman sebaya, dan meningkat perasaan kesepian.

Sejalan dengan konteks gejala kecemasan sosial dari Stanley *et al.*, (2004) bahwa remaja yang merasa cemas saat menghadapi situasi sosial memunculkan 3 gejala diantaranya, gejala fisik yang berhubungan dengan reaksi fisik remaja saat menghadapi situasi seperti jantung berdebar kencang, gemeteran, berkeringat, otot bahu tegang, otot bagian belakang atau dahi tegang dan sakit perut. Selanjutnya gejala kognitif, yang berhubungan dengan respon kognitif remaja saat mengalami kecemasan sosial, seperti pikiran yang hanya terfokus pada kemungkinan terburuk atau evaluasi negatif dari orang lain. Terakhir gejala perilaku, berhubungan dengan respon perilaku remaja yang berusaha menghindari situasi sosial yang mengancamnya seperti menunda-menunda atau benar-benar menjauhi situasi sosial agar merasa aman. Oleh karenanya, perilaku menghindar yang tampak pada remaja bukan cara yang tepat untuk menurunkan kecemasan melainkan membuat remaja

semakin merasa cemas misalnya, mondar-mandir, makan cemilan, dan merokok (Stanley *et al.*, 2004).

Fenomena kecemasan sosial yang sudah dijelaskan di atas, berdasarkan faktanya dialami juga oleh sebagian siswa MAN 1 Serang, dimana hasil sebar instrumen yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa kelas XI Keagamaan dan Ilmu Pengetahuan Alam bahwa diperoleh 10 siswa yang masuk dalam kategori tinggi. Siswa yang mengalami kecemasan sosial tinggi ini, mereka mengalami perasaan cemas dan takut saat menjawab pertanyaan guru di kelas, memimpin presentasi kelompok, menghadiri kegiatan di sekolah, mengungkapkan pendapat serta mengajukan pertanyaan saat diskusi kelompok. Situasi sosial yang disebutkan ini, setelah ditelusuri disebabkan bukan karena peristiwa traumatis yang dialami oleh siswa sebelumnya, melainkan hasil pengamatan atau observasi perilaku dari teman atau orang lain disekitarnya saat menghadapi situasi sosial atau menghindari situasi cemas tersebut, sehingga diyakini oleh siswa bahwa hal itu benar dan mempengaruhi perilaku siswa yang ikut menghindari situasi sosial tersebut agar merasa aman.

Ditambah dengan model kognitif yang diyakini oleh mayoritas siswa yaitu prediksi *mind reader* yang dimaknai dengan siswa mengetahui apa yang sedang dipikirkan oleh orang lain, bahwa orang lain akan memberikan evaluasi negatif terhadap performa yang akan ditampilkan dan prediksi *fortuner-teller* yaitu siswa mengetahui kejadian yang tidak menyenangkan akan terjadi padanya seperti saat mengajukan pertanyaan, mengungkapkan pendapat, dan memimpin diskusi kelompok bahwa saya akan melakukan kesalahan dan orang lain akan menertawakan saya. Oleh karena itu individu yang mengalami permasalahan tersebut membutuhkan penanganan yang relevan untuk dapat memodifikasi pikiran-pikiran maladaptifnya menjadi pikiran-pikiran yang lebih adaptif.

Berdasarkan fenomena kecemasan sosial yang ditemukan dalam penelitian ini berkaitan dengan teori kognitif sosial yang dikembangkan oleh Bandura, (1977) yang menjelaskan bahwa teori kognitif sosial merupakan teori yang menekankan gagasan bahwa sebagian besar perilaku individu dipengaruhi oleh kejadian di lingkungan sosial sekitarnya atau dalam bahasa sederhananya proses belajar sosial individu diperoleh berdasarkan hasil observasi atau mengamati pengalaman dari

orang lain, oleh karenanya individu memperoleh keterampilan, pengetahuan, perilaku, dan keyakinan dari hal tersebut. Sementara, untuk konteks kecemasan sosial dari Bandura, (1977) sendiri menjelaskan bahwa kecemasan sosial dapat dijelaskan melalui konsep-konsep inti diantaranya keyakinan diri untuk mengatasi situasi tertentu (*self-efficacy*) dan pembelajaran melalui pengamatan (*observational learning*) serta determinasi timbal balik salah contohnya individu yang mengamati tingkah laku temannya yang memperlihatkan kecemasan atau menghindari situasi sosial, mungkin individu tersebut meniru perilaku tersebut. Oleh karenanya, secara tidak sadar dapat meningkatkan kecemasan sosial individu.

Dengan demikian, peneliti akan menerapkan *Cognitive Behavioral Group Therapy* untuk menurunkan kecemasan sosial remaja akhir MAN 1 Serang, karena berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan dan hasil dari skala kecemasan sosial untuk remaja (*Scale Anxiety Social For Adolescent*) menunjukkan bahwa gejala kecemasan sosial yang dialami siswa MAN 1 Serang tidaklah akut diantaranya hanya perasaan malu, gugup, dan takut. Sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Fisher *et al.*, (2004); Ginsburg & Drake, (2002); Masia *et al.*, (2001) bahwa sejumlah besar program perilaku kognitif yang dilakukan di sekolah merupakan studi pencegahan untuk anak-anak dan remaja yang tidak memiliki gejala akut yang memenuhi kriteria dari kecemasan sosial, namun masih menunjukkan gejala seperti malu, isolasi sosial, dan kesepian. Diketahui juga bahwa penelitian-penelitian ini umumnya direncanakan dalam bentuk perlakuan kelompok dan dilakukan dilingkungan sekolah, mengingat lingkungan sekolah tampak ideal untuk studi pencegahan, terlebih lagi peneliti mendapatkan kemudahan untuk dapat memilih dan mengevaluasi siswa dengan informasi dari guru, serta peneliti juga dipermudah dalam membuat generalisasi tentang keterampilan yang diperoleh karena ini adalah lingkungan alami, sehingga mengurangi rasa takut untuk “diberi label” dan mengurangi penolakan terhadap partisipasi siswa untuk mengikuti layanan ini (Ginsburg & Drake, 2002; Masia *et al.*, 2001).

Rapee & Heimberg, (1997) menjelaskan bahwa CBT merupakan intervensi yang dapat membantu individu memahami bahwa banyak dari keyakinan mereka tentang situasi sosial berasal dari pengamatan terhadap perilaku orang lain.

Sehingga nantinya individu belajar untuk menilai ulang dan mengubah keyakinan tersebut berdasarkan bukti nyata dan pengalaman baru yang lebih positif. Sejalan dengan ungkapan Fayand *et al.*, (2013) bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* didefinisikan sebagai intervensi psikologis yang mampu membantu individu untuk mengatasi permasalahan gangguan kecemasan, suasana hati, dan pengendalian amarah. Selanjutnya Ugwuanyi *et al.*, (2021) menjelaskan bahwa intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* didasarkan pada asumsi mendasar, bahwa sumber permasalahan yang terjadi pada individu karena kognitif mereka yang terdistorsi, sehingga memunculkan reaksi emosi dan perilaku individu atau dalam kata lain pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan pendekatan yang dapat menghubungkan antara kognisi dengan perasaan dan perilaku individu untuk dapat memahami permasalahan yang sedang terjadi. Dipertegas dengan ungkapan Nikpour *et al.*, (2021) bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan intervensi yang dapat membantu remaja untuk meninjau dan mengevaluasi pikiran disfungsional yang menyebabkan remaja mengalami perasaan takut dan cemas saat menghadapi situasi sosial, untuk kemudian dibuktikan secara nyata dan objektif apa yang dipikirkan dan diyakini selama ini sebanding atau tidak, sehingga konseli menyadari hal tersebut salah dan mampu untuk mengubah ulang pikiran disfungsional yang membuatnya cemas ke pikiran yang lebih fungsional, dan reaksi emosi serta perilaku yang tampak adalah adaptif.

Selain itu, *Cognitive Behavioral Therapy* termasuk terapi yang sangat berkembang pesat untuk menangani permasalahan yang terjadi pada anak-anak dan remaja (Beidel *et al.*, 2000). Dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kaplan, S. C., Swee, M., & Heimberg, (2018) hasilnya menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* dapat menurunkan gangguan kecemasan sosial. Hasil meta analisis yang baru-baru ini dilakukan oleh (del Mar *et al.*, 2023) juga menunjukkan bahwa intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* efektif untuk meningkatkan pelatihan keterampilan sosial remaja yang mengalami gangguan kecemasan sosial.

Di Indonesia sendiri penerapan *Cognitive Behavioral* untuk pertama kalinya dikembangkan oleh Debi Oktarini, (2013) untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial pada remaja tingkat sekolah menengah pertama. Teori CBT yang

dikembangkan peneliti mengacu pada buku panduan yang ditulis oleh (Stallard, 2002). Adapun hasil dari pengembangan intervensi tersebut terhadap satu subjek penelitian tingkat sekolah menengah pertama efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial. Dibuktikan dengan perubahan yang terjadi pada subjek penelitian sebelum sesi intervensi saat menghadapi situasi sosial sering berpikir negatif seperti takut melakukan kesalahan dan mendapat evaluasi negatif dari teman-teman, sehingga ia berperilaku salah tingkah dan menghindari kontak mata, namun setelah sesi intervensi terdapat perubahan kearah yang lebih positif bahwa ia mampu menampilkan performa di depan kelas dengan baik dan ia tidak selalu memperoleh evaluasi negatif dari teman-teman, sehingga perilaku yang tampak padanya lebih adaptif.

Selanjutnya penelitian lain yang dilakukan oleh Wardhani & Lestari, (2022) mengungkapkan penedi tatamuan yang tidak berbeda jauh bahwa terdapat satu siswa sekolah menengah atas yang mengalami kecemasan dalam situasi sosial, setelah diberikan intervensi *Cognitive Behavioral* terdapat perubahan setelahnya yaitu subjek yang semula memiliki jenis kesalahan berpikir *mind reader* seperti, memprediksi bahwa orang lain akan memberikan evaluasi negatif padanya dan *fortune teller* yang memprediksi bahwa ia akan gagal serta melakukan kesalahan saat menunjukkan performa di depan teman-teman. Kini subjek lebih menyadari dan bisa berpikir positif bahwa dirinya tidak seburuk yang ia kira selama ini, sehingga subjek lebih mampu untuk mengeksplor dirinya secara verbal di depan umum tanpa ada rasa takut dan melakukan suatu kesalahan serta kegagalan. Dengan demikian intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan sosial yang dialami subjek.

Namun, terdapat keterbatasan pada kedua penelitian di atas yang hanya menangani sampel penelitian dalam jumlah kecil yaitu satu siswa tingkat SMP dan tingkat SMA saja dengan metode penelitian *single case* serta dilakukan secara individual. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan metode quasi eksperimen *nonequivalent control group pretest posttest design* untuk melihat pengaruh intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* dalam menurunkan kecemasan sosial remaja akhir dengan *group therapy*. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Wolgensinger, (2015) bahwa model *Cognitive Behavioral Therapy* akan efektif

diterapkan untuk menurunkan kecemasan dengan subjek penelitian yang lebih dari tiga orang dalam terapi kelompok, sebab dalam terapi kelompok memberikan peluang pemodelan teman sejawat yang lebih positif, saling menguatkan antar sesama anggota kelompok, dan dapat memberikan dukungan sosial. Sejalan dengan ungkapan Bieling, (2007) yang menjelaskan bahwa untuk menjaga keefektifan dari *Cognitive Behavioral Therapy* dapat dilakukan dengan mengambil sampel anggota kelompok mulai dari 3-12 orang, dengannya anggota kelompok dapat menjalin hubungan dan kerjasama yang baik serta memperoleh *insight* yang baik pula. Dipertegas kembali dengan ungkapan Beatriz *et al.*, (2019) bahwa penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* baik dilakukan secara individual maupun kelompok efektif digunakan untuk menurunkan gangguan kecemasan sosial tergantung kebutuhan penelitian. Keunggulan yang didapat jika menerapkan CBT dalam terapi kelompok terapi bisa lebih hemat waktu dan biaya.

Pendapat para ahli di atas dapat dibuktikan dengan beberapa temuan dari peneliti terdahulu terkait penerapan CBGT untuk kecemasan sosial seperti penelitian yang dilakukan oleh Baer & Garland, (2005) dengan studi percontohan *Cognitive Behavioral Group Therapy* terhadap remaja yang mengalami fobia sosial hasilnya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang jauh lebih besar pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil *post test* ke-4 subjek remaja yang tidak lagi memenuhi kriteria fobia sosial setelah menyelesaikan sesi *Cognitive Behavioral Group Therapy*. Penelitian lain juga menemukan hal yang tidak berbeda jauh bahwa 9 siswa yang memperoleh perlakuan CBGT terdapat penurunan tingkat kecemasan sosial yang signifikan dibandingkan dengan 9 siswa kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan CBGT Fitriana *et al.*, (2018). Selanjutnya penelitian Aydin *et al.* (2010) juga menunjukkan bahwa remaja yang menjadi kelompok perlakuan *Cognitive Behavioral Group Therapy* (CBGT) terdapat penurunan kecemasan sosial dan kesalahan kognitif yang signifikan setelah mengikuti sesi CBGT. Dimana penerapan CBGT yang dilakukannya mencakup *cognitive restructuring*, pelatihan relaksasi, dan komponen pemaparan. CBGT juga selain efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan sosial, melainkan efektif untuk mengatasi masalah PTSD dan insomnia, dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Foa, Hembree, &

Rothbaum, (2007) hasilnya menunjukkan bahwa permasalahan stress pasca trauma terdapat penurunan setelah memperoleh perlakuan CBGT, mengingat terapi kelompok memfasilitasi lingkungan yang mendukung untuk mengungkapkan pengalaman traumatis dan mengembangkan strategi koping. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nyer *et al.*, (2015) bahwa CBGT juga dapat mengatasi masalah insomnia yang dialami oleh individu, karena terapi kelompok membantu individu untuk berbagi pengalaman dan strategi untuk meningkatkan kualitas tidur.

Dengan adanya pemaparan di atas, maka diperlukan penelitian selanjutnya yang dapat menguji adakah pengaruh intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam *group therapy* untuk menurunkan kecemasan sosial remaja akhir MAN 1 Serang, dengan berpedoman pada rancangan *Cognitive Behavioral Group Therapy* dari Bieling, (2007) yang terdiri dari 12 sesi. Rancangan *Cognitive Behavioral Group Therapy* tersebut ternyata telah diadaptasi oleh Oemarjoedi, (2003) sesuai dengan kultur yang ada di Indonesia bahwa penerapan CBT dapat dilakukan sebanyak 5 sesi, karena berdasarkan pengalamannya jika CBT diterapkan di Indonesia sebanyak 12 sesi terlalu rumit, membosankan, lama, dan dapat mengurangi keyakinan konseli akan kemampuan konselor/terapis.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dari itu penelitian ini akan menggunakan rancangan CBGT yang sudah diadaptasi oleh Oemarjoedi, (2003) untuk menangani kecemasan sosial remaja akhir MAN. Sementara, teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *cognitive restructuring* dari (Beck, 2018) dan terbukti efektif untuk mengatasi masalah psikologi individu, terutama dalam mengatasi masalah kecemasan sosial seperti penelitian yang dilakukan oleh Hope *et al.*, (1995); Otto *et al.*, 2000; Yani Helmida, (2019) bahwa dengan menerapkan teknik *cognitive restructuring* membantu individu yang mengalami kecemasan sosial untuk dapat memodifikasi pikiran terdistorsi menjadi pikiran yang lebih adaptif dan fungsional, sehingga terdapat penurunan tingkat kecemasan sosial yang signifikan pada kelompok eksperimen sesudah diberikan teknik tersebut. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Capinera, (2021) menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh perlakuan *cognitive restructuring* mengalami penurunan ketakutan yang berlebihan terhadap interaksi sosial,

penurunan gejala fisiologis fobia sosial, dan penurunan penghindaran interaksi sosial. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Pengaruh *Cognitive Behavioral Group Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Remaja Akhir di MAN 1 Serang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka permasalahan yang diidentifikasi diantaranya:

1. Siswa Madrasah Aliyah Negeri yang mengalami kecemasan sosial tinggi
2. Penelitian ini hanya menggunakan *Cognitive Behavioral Group Therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan kecemasan sosial remaja akhir di MAN 1 Serang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti melakukan pembatasan masalah mengenai pengaruh intervensi *Cognitive Behavioral Group Therapy* dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk menurunkan kecemasan sosial remaja akhir di MAN 1 Serang kelas XI Ilmu-ilmu keagamaan dan Ilmu Pengetahuan Alam.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Adakah pengaruh pemberian intervensi *Cognitive Behavioral Group Therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial remaja akhir di MAN 1 Serang?”

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan membuat intervensi *Cognitive Behavioral Group Therapy* sebelumnya menjadi lebih bermanfaat, memperlihatkan data dan memberikan informasi tentang pengaruh intervensi *Cognitive Behavioral Group Therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja akhir, sehingga dapat digunakan sebagai sumber rujukan untuk penelitian selanjutnya dan tentunya oleh guru Bimbingan dan Konseling.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan bagi guru Bimbingan dan Konseling terkait penggunaan *Cognitive Behavioral Group Therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh besar untuk mengatasi permasalahan kecemasan sosial remaja akhir.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk menangani fenomena kecemasan sosial pada remaja akhir bahwa intervensi *Cognitive Behavioral Group Therapy* dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif digunakan.

F. *State of The Art Penelitian*

Diketahui bahwa penelitian-penelitian relevan terdahulu yang membahas *Cognitive Behavioral Group Therapy*, kecemasan sosial dan remaja akhir telah ditemukan, namun peneliti menemukan:

1. Penelitian yang membahas *Cognitive Behavioral Group Therapy* dengan teknik *Cognitive Restructuring*, kecemasan sosial dan remaja akhir masih sangat terbatas.
2. Sebagian besar penelitian berasal dari luar Indonesia, dan masih sedikit dilaksanakan di Indonesia dalam *group therapy* untuk penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi kecemasan sosial remaja akhir.
3. Subjek penelitian terdahulu cenderung lebih banyak menggunakan siswa SMP sebagai responden penelitian, dan belum banyak yang melibatkan remaja akhir tingkat SMA/MAN dalam penelitian.

Dengan demikian, penelitian ini sangat layak dan memiliki urgensi untuk dilakukan, serta diharapkan hasil dari penelitian ini dapat mengungkap fakta-fakta secara ilmiah dan hubungan kausal antara variabel bebas dengan variabel terikat penelitian.