

**TEKNIK POSITIVE SELF TALK UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL PADA PESERTA
DIDIK MADRASAH ALIYAH**

Nur Hidayati

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
nur.21052@mhs.unesa.ac.id

Elisabeth Christiana

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
elisabethchristiana@unesa.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan tahap perkembangan penting dengan perubahan fisik, psikis, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, remaja mulai mencari jati diri dan peran sosial, namun juga rentan mengalami ketidakstabilan emosi dan gangguan psikososial seperti kecemasan sosial. Kecemasan sosial muncul karena rasa takut dinilai negatif oleh orang lain, yang membuat remaja menarik diri dan sulit berinteraksi. Pengaruh teman sebaya, label negatif, serta ketidaksesuaian harapan sosial menjadi faktor pemicunya. Oleh karena itu, remaja perlu bimbingan agar mampu berkembang secara positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan penerapan teknik *positive self talk* untuk mereduksi kecemasan sosial pada peserta didik madrasah aliyah. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif *pre-experimental* dengan desain *one group pre-test post-test*, menggunakan analisis data *statistics non parametric* yaitu uji wilcoxon. Pengumpulan data yang digunakan yaitu instrumen angket kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan sosial pada peserta didik kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik. Subjek penelitian ini berjumlah 3 peserta didik yang teridentifikasi mengalami kecemasan sosial dalam kategori tinggi. Perbedaan skor sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) 104 skor dan setelah diberi perlakuan (*post-test*) 105 skor. Diperoleh hasil Asymp. Sig. (2-tailed) dengan nilai 1.000, maka jika Asymp.Sig > 0,05 hipotesis penelitian akan ditolak, maka konseling individu teknik self talk tidak efektif dapat mereduksi kecemasan sosial pada siswa madrasah aliyah.

Kata Kunci: Kecemasan sosial, Positive Self Talk

Abstract

Adolescence is an important stage of development marked by significant physical, psychological, and social changes. During this phase, adolescents begin to explore their identity and social roles, but they are also vulnerable to emotional instability and psychosocial disorders such as social anxiety. Social anxiety arises from the fear of being negatively judged by others, leading adolescents to withdraw and struggle with social interaction. Peer influence, negative labels, and mismatched social expectations are contributing factors. Therefore, adolescents need guidance to develop positively. This study aims to determine the effectiveness of applying positive self-talk techniques to reduce social anxiety among high school students. The research method used was a quantitative pre-experimental design with a one-group pre-test post-test design, employing non-parametric statistical data analysis, specifically the Wilcoxon test. The data collection tool used was a questionnaire instrument to measure the level of social anxiety among 10th-grade students at State Senior High School 2 Gresik. The research subjects consisted of 3 students identified as having high levels of social anxiety. The difference in scores before the intervention (*pre-test*) was 104 points and after the intervention (*post-test*) was 105 points. The result obtained was Asymp. Sig. (2-tailed) with a value of 1.000. Therefore, if Asymp.Sig > 0.05, the research hypothesis will be rejected, meaning that individual counseling using the self-talk technique is not effective in reducing social anxiety in madrasah aliyah students.

Keywords: Social anxiety, Positive self talk

PENDAHULUAN

Manusia dalam hidupnya mengalami beberapa tahapan perkembangan dan tiap perkembangannya terdapat tugas perkembangan yang perlu dipenuhi. Menurut Hastuti et al. (2020) terdapat 9 tahapan perkembangan yang terjadi pada manusia, mulai dari masa bayi, masa balita, masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak menengah, masa kanak-kanak akhir, masa remaja, masa dewasa awal, masa dewasa menengah, dan masa dewasa akhir. Menurut World Healty Organization (2022) dalam masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam perkembangan manusia, remaja terjadi pada individu di usia 10 hingga 19 tahun. Remaja menurut Isroani et al. (2023) merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dimana masa ini terjadi banyak perubahan mulai dari fisik, psikis, hingga psikososial. Pada tahapan ini menurut Erik Erikson (1968) merupakan tahapan dengan tugas pembentukan identitas serta mencari perannya dalam sosial.

Pada masa remaja individu mulai mencari jati diri, banyak hal yang dilakukan untuk menemukan jati diri mulai mencari hobi dan minat, mencari kelebihan diri, serta banyak mencoba hal-hal baru. Selain itu, Aisyaroh et al., (2022) menyatakan perkembangan yang pesat membuat masa ini merupakan masa yang penuh akan rasa ingin tahu, menyukai tantangan, serta keberanian untuk mengambil keputusan dalam hidupnya, keputusan yang diambil haruslah tepat karena akan mempengaruhi psikososialnya. Menurut Setiowati & Unissula (2012) (dalam Kamlah et al., 2022) Individu yang mengalami masalah pada psikososial akan menjadi malu, kurang percaya diri, mudah tersinggung, hingga mudah marah hal ini akan membuat tumbuh kembang individu menjadi kurang sempurna. Menurut Desmita (2017) (dalam Selvia et al., 2020) Psikologi perkembangan pada masa remaja yang memiliki ciri-ciri kejiwaan tidak stabil, keadaan emosinya mudah goncang, peka, mudah tersinggung, dan perhatiannya terpusat pada dirinya. Dengan kondisi tersebut remaja dapat berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental depresi, stres, cemas, dan ketakutan (Arifin et al., 2022).

Pada tugas perkembangan pada fase remaja dapat dikatakan sulit dalam penyesuaian sosial, penyesuaian diri, hingga mulai mencari jati diri. Vina (2021) menyatakan bahwa pada masa remaja waktu banyak terkuras dengan bermain bersama teman-teman sedangkan dengan keluarga lebih sedikit waktu yang dihabiskan. Perkembangan kehidupan sosial remaja ditandai dengan gejala meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan remaja. Bagi sebagian remaja, ditolak atau diabaikan oleh teman sebaya menyebabkan munculnya perasaan kesepian atau permusuhan hingga

masalah kesehatan mental dan kejahatan. Individu remaja mulai berpikir jika dirinya melakukan suatu tindakan yang tidak sama dengan temannya yang lain, sehingga cenderung membuat individu tersebut akan diberi label negatif oleh orang lain yang menilainya. Arifin et al. (2022) menjelaskan bahwa kondisi ini terbentuk dari cara berpikir yang kurang tepat dan menghasilkan kepada tindakan perilaku yang juga kurang tepat. Pada hal ini remaja perlu diberi arahan atau bimbingan untuk mengarahkan pada hal yang positif. Remaja yang merasa berbeda dengan temannya yang lain akan minder dan menilai dirinya rendah atau menolak diri, sehingga akan berusaha menarik diri dari lingkungan sosial (Fitriani et al., 2023).

Menurut Adromeda & Kristanti (2017) (dalam Warella & Pratikto, 2021) kesepian menjadi salah satu penyebab individu untuk menutup diri dari lingkungan karena adanya perbedaan ekspektasi dan realita yang diinginkan dalam lingkungannya hingga nyaman pada dunia maya. Hal ini selaras dengan penelitian Pratiwi et al. (2019) yang menjelaskan pada kehidupan sosial, individu tersebut menunjukkan perilaku berbicara dengan suara yang sangat pelan, menghindari tatapan orang lain, menghindari situasi sosial. Pada hal remaja mengalami hal ini dapat dikatakan mengalami kecemasan sosial. Bentuk bentuk kecemasan sosial Yudianfi (2022), yaitu: (1) Cemas dan takut apabila menghadapi situasi sosial, (2) Sulit berinteraksi dengan orang lain, dan (3) Merasa tidak percaya diri.

Menurut Brecht (2000) (dalam Yudianfi, 2022), kecemasan sosial adalah individu mengalami rasa takut dan khawatir yang berlebih apabila berada dalam situasi sosial atau bersama orang banyak yang membuat individu tersebut merasa cemas pula, hal ini karena takut apabila mendapat penilaian negatif tentang dirinya dari orang lain yang membuat merasa lebih baik apabila sendiri. Kecemasan sosial juga dapat mendefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang berkaitan dengan ketakutan pada kondisi sosial dan performa sosial yang dirasakan akan memalukan dan mencakup beberapa situasi seperti berbicara didepan umum, figur otoritas atau menarik diri dari interaksi bersama orang yang tidak dikenal, makan dan minum didepan banyak orang, serta menunjukkan perilaku asertif dengan individu yang berbeda. Kecemasan sosial pada remaja timbul saat mereka berpikir jika dirinya melakukan sesuatu tidak sama dengan orang lain, maka ia akan mendapat label negatif oleh orang lain dan akan berpikir bahwa ia melakukan suatu hal yang memalukan didepan orang lain. Kecemasan sosial yang dialami oleh remaja disebabkan oleh kesadaran terhadap reaksi sosial seperti kritikan, ketidaksesuaian dengan standart, evaluasi negatif dan penghakiman (Yudianfi, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan Javaid et al. (2023) menganalisis data *Global Burden of Disease* mengenai kecemasan, diperoleh 5 negara dengan jumlah kasus individu terbesar yaitu 1) Cina (47,8 juta kasus), India (41,8 juta kasus), Amerika Serikat (20,2 juta kasus), Brazil (17,3 juta kasus), dan Indonesia (9,5 juta kasus). Dari hasil tersebut diketahui jika Indonesia menempati peringkat ke 5 dari 204 negara dan wilayah di dunia. Berdasarkan data yang diperoleh Jefferies & Ungar (2020) responden dari negara Brazil, China, Indonesia, Russia, Thailand, US, dan Vietnam memperoleh data bahwa lebih dari 1 dari 3 responden (36%) mengalami Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*).

Menurut Hanurawan (2015) (dalam Sari et al., 2022) kondisi kecemasan sosial yang tinggi sangat mempengaruhi hubungan sosial bahkan mengganggu perkembangan sosial dan perkembangan emosi seseorang dalam berinteraksi di lingkungan terutama pada remaja. Hal ini cenderung terjadi pada remaja karena remaja merupakan masa usia yang labil dan merupakan periode transisi perkembangan biologis, perkembangan kognitif, perkembangan emosi serta perkembangan sosial. Menurut Hidayat (2020), kecemasan sosial membuat remaja menjadi malas untuk berinteraksi di dunia nyata karena merasa lebih menyenangkan untuk berinteraksi dengan teman online. Menurut Avrenia (2021) (dalam Apriyadi, 2022) kecemasan sosial juga dapat membuat individu mengalami kekhawatiran berlebihan yang dapat menurunkan produktivitas, gangguan penggunaan sosial media, dan tidak memiliki mental dan keyakinan yang teguh ketika menghadapi permasalahan yang dialaminya. Kecemasan sosial dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti merasa tegang, kaku, cenderung menarik diri, penakut dan, kurang percaya diri. Dalam lingkungan sosial, memiliki sedikit teman, berisiko mengalami isolasi sosial, dan jika tidak ditangani dalam jangka panjang, dapat berkembang menjadi depresi, frustrasi, serta kebencian terhadap diri sendiri dan orang lain (Damayanti et al., 2023).

Menurut Rapee (2019) (dalam Yudianfi, 2022), faktor yang menyebabkan individu mengalami kecemasan sosial, salah satunya ialah dikarenakan cara berfikirnya, dimana individu akan kesulitan dalam mengendalikan pikirannya, dan kesulitan untuk berfikir logis dalam situasi yang membuatnya tidak nyaman. Maka, individu yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung memisahkan diri dari situasi sosial karena terdapat perasaan tidak nyaman sebab terdapat pemikiran negatif jika dirinya kurang dapat diterima lingkungan sekitarnya, serta pemikiran akan pengalaman masa lalu yang buruk dalam lingkungan sosial. Hal ini menyebabkan individu yang mengalami kecemasan sosial

akan kesulitan untuk berkomunikasi dengan lingkungan sosial, penurunan dalam produktivitas sehari-hari, selain itu juga dapat mempengaruhi kesehatan mental.

Kecemasan sosial remaja dapat ditemukan pada peserta didik sekolah, dimana pada usia tersebut peserta didik pada tingkat pendidikan SMP dan SMA. Pada penelitian yang dilakukan Hardiyanto & Lathifah (2020) menunjukkan jika kecemasan sosial rentan terjadi pada masa transisi peserta didik yang baru menaiki jenjang, seperti SD kelas 6 yang menempati SMP kelas 7, dan peserta didik SMP kelas 9 yang menempati SMA kelas 10. Kecemasan sosial terjadi dikarenakan adanya *irrational belief* mengenai dirinya serta lingkungan sosial yang negatif (Wardhani & Suharso, 2022).

Kecemasan sosial juga ditemukan pada peserta didik di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik khususnya pada peserta didik yang baru saja naik jenjang dari SMP. Masa transisi ini sering kali menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru, seperti perubahan emosional, hubungan pertemanan baru, beban akademik yang tinggi, serta tantangan sosial yang lebih kompleks. Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik, beberapa peserta didik menunjukkan gejala kecemasan sosial, seperti merasa gugup saat berbicara di depan umum, sulit berinteraksi dengan teman sebaya, serta takut mendapat penilaian negatif dari guru maupun teman. Kondisi ini dapat diperburuk oleh pola pikir irasional yang berkembang akibat tekanan sosial dan akademik, seperti perasaan tidak cukup mampu dibandingkan teman-teman lainnya, atau kekhawatiran yang berlebihan terhadap kritik dan penilaian sosial.

Hasil wawancara dengan guru BK terdapat 2 peserta didik yang menunjukkan gejala kecemasan sosial seperti selalu diam di kelas jika diajak interaksi cenderung menghindari, kurang bergaul dengan teman lainnya karena lebih memilih untuk sendiri dan menjadi sangat hati-hati, sering kali menolak ajakan teman untuk jalan bersama karena takut akan penilaian orang lain, dan saat diajak untuk berinteraksi cenderung menghindari tatapan karena kurang percaya diri serta takut salah. Siswa yang mengalami hal tersebut menunjukkan gejala perilaku kecemasan sosial sesuai dengan pendapat Butler (2019) (dalam Pratiwi et al., 2019). Hal ini diperkuat dari hasil AKPD yang diisi oleh 542 peserta didik dari kelas X, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa beberapa item dengan persentase tertinggi yaitu peserta didik mengalami kurang percaya diri (427 peserta didik), belum banyak mengenal lingkungan sekolah baru (376 peserta didik) serta kurang berinteraksi dengan lingkungannya (237 peserta didik), sukar bergaul dengan teman-teman di sekolah (236 peserta didik).

Adapun upaya untuk mereduksi kecemasan sosial salah satunya ialah dengan merubah pemikiran irasional

menjadi rasional melalui pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT). Menurut (Pratama, 2019) pada REBT memandang manusia dapat memahami batasan serta potensi diri untuk mengubah cara pandangnya salah satu upaya untuk merubah pemikiran irasional serta cara pandangnya ialah dengan menggunakan teknik *self talk*. Menurut Madaniyah (2018) (dalam N. I. Wulandari et al., 2024) *Self-talk* merupakan cara berbicara dan berkomunikasi dengan diri sendiri dengan melibatkan pikiran-pikiran yang ada di dalam kepala. *Self talk* menjadi salah satu upaya yang dapat menurunkan kecemasan sosial karena teknik ini dapat memberikan sugesti positif hingga membantu merasionalkan pemikiran dan dapat mempengaruhi perilaku yang diinginkan (Ramlan et al., 2023).

Menurut Hamilton (2011) (dalam (N. I. Wulandari et al., 2024), *self talk* dibagi menjadi dua yaitu *self talk* positif dan *self talk* negatif, *self-talk* positif adalah teknik psikologis yang digunakan untuk membantu menghentikan *self-talk* negatif yang menyebabkan kecemasan, depresi, dan perasaan pesimis yang dapat mengganggu fungsi dan kinerja. Menurut Wulandari (2022) teknik *Self talk* terdiri dari 5 sesi yaitu : 1) mendengarkan *self talk* negatif, 2) menuliskan *self talk*, 3) mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif, 4) menetapkan *self talk* positif, 5) evaluasi. Teknik *self-talk* dapat memberikan dorongan positif atau motivasi untuk merasionalkan pikiran negatif hingga dapat mengurangi kecemasan sosial bahkan meningkatkan kepercayaan diri (Wahyuni, 2020; Yanti, 2023).

Pada penelitian yang dilakukan Maharani (2022) yang berjudul "*Teknik Thought Stopping untuk mengurangi Kecemasan Sosial Peserta didik Kelas 12 Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya*" dimana pada penelitian tersebut dilakukan di efektivitas teknik thought stopping untuk mengurangi kecemasan sosial, dan diperoleh hasil yang menyatakan bahwa teknik thought stopping dapat mengurangi kecemasan sosial namun perubahannya tidak terlalu signifikan dikarenakan teknik tersebut hanya mengatasi kebiasaan berfikir negatif sedangkan permasalahan utama dari kecemasan sosial tersebut adalah kesulitan untuk berbagi cerita dengan orang lain terutama pada keluarga. Pada penelitian yang dilakukan Noviani et al. (2024) dengan judul "*Penerapan Teknik Positive Self-Talk Terhadap Keterampilan Sosial Peserta didik Korban Bullying*" memperoleh hasil jika teknik *self-talk* dapat meningkatkan keterampilan sosial terhadap korban bullying. Hal ini menjadi penguat jika teknik *self-talk* dapat dengan signifikan mengurangi kecemasan sosial dengan mengurangi pikiran negatif serta dapat meningkatkan keterampilan sosial.

METODE

Pada penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan *pretest-posttest one-group design*. Dengan menggunakan *pretest-posttest one-group design* dapat mengukur suatu kelompok yang memiliki persamaan dalam perlakuan, dan pengukuran ini dilakukan dengan membandingkan hasil skor dari sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan setelah diberi perlakuan (*posttest*).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan skala kecemasan sosial yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998), yaitu alat ukur *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) yang telah dimodifikasi oleh Rahmadina Hanny Priyanka. Teknik yang digunakan dalam analisis penelitian ini adalah uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon adalah uji non-parametrik yang bertujuan untuk mengukur secara signifikan adanya perbedaan antara 2 kelompok data apakah memiliki perbedaan atau tidak (Universitas Esa Unggul, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data pengukuran awal (Pre-test)

Pengukuran awal (*pre test*) dilakukan tanggal 16-21 Mei 2025 pada kelas X1 dan X2, pengisian angket kecemasan sosial yang terdiri 29 item pernyataan ini dilakukan secara *online* dengan melalui *Google Form*. Berdasarkan skor hasil pengukuran awal (*pre-test*) dapat dibagi menjadi 3 kategori, yaitu kategori tinggi, kategori cukup, dan kategori rendah. Pada hasil skor *pre-test* angket kecemasan sosial subjek memiliki skor dalam kategori tinggi maka akan diberi perlakuan (*treatment*) konseling individu teknik *self talk* untuk mereduksi kecemasan sosial, adapun 3 subjek dalam penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 1. Skor Pre-Test

No	Inisial	Skor Pre-test	Kategori
1.	AZMH	113	Tinggi
2.	LNP	106	Tinggi
3.	CLI	93	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa 3 peserta didik yang menjadi subjek dalam penelitian ini berada di kategori tinggi, yang dimana pada kategori ini peserta didik cenderung memisahkan diri dari situasi sosial karena adanya pemikiran negatif akan diri sendiri hal ini menyebabkan mengalami kesulitan dalam melakukan komunikasi di lingkungan sosial serta menurunnya produktivitas sehari-hari. Setelah menemukan subjek melalui hasil skor *pre-test* maka tahap selanjutnya pemberian

perlakuan (*treatment*) dengan konseling individu dengan teknik *positive self talk*.

2. Data hasil perlakuan (Post-test)

Perlakuan konseling individu dengan teknik *self talk* kepada subjek penelitian yang berjumlah 3 peserta didik dengan kategori tinggi, dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan memperoleh izin dari pihak sekolah dan guru pengajar di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik. Setiap pertemuan memiliki tujuan yang berbeda-beda, yaitu:

a. Pertemuan 1

Peneliti memberikan angket kecemasan sosial untuk mengukur sebelum pemberian intervensi (*pre-test*) kepada subjek penelitian. Angket kecemasan sosial terdiri dari 29 item pernyataan yang sebelumnya sudah di uji validitas dan reliabilitas.

b. Pertemuan 2

Pada pertemuan kedua peneliti mengawali kegiatan dengan berdoa dan salam serta memperkenalkan diri kepada konseli atau subjek, subjek juga diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri. Setelah itu peneliti menjelaskan mengenai hasil skor dari *pre test* angket kecemasan sosial yang telah diperoleh dan menjelaskan maksud dan tujuannya pada pertemuan pertama. Peneliti mengatur suasana agar lebih hangat dengan menanyakan kabar serta hal-hal kecil seperti hobi lalu menanyakan bagaimana perasaannya saat ini. Saat situasi sudah lebih nyaman dan hangat, peneliti menanyakan mengenai teman serta keluarga subjek.

c. Pertemuan 3

Pada pertemuan ketiga peneliti mengawali kegiatan dengan berdoa dan salam. Peneliti menjelaskan mengenai konsep *self talk* dan pengaruhnya dalam sehari-hari, lalu peneliti menjelaskan mengenai dampak *self talk* negatif hingga membuat kecemasan dalam lingkungan sosial. Peneliti menjelaskan kecemasan sosial dalam sehari-hari serta subjek diminta bercerita mengenai lingkungan sosialnya.

d. Pertemuan 4

Pada pertemuan keempat peneliti mengawali kegiatan dengan berdoa dan salam. Peneliti mengulas hasil dari lembar kerja yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Peneliti membantu subjek untuk merubah pikiran negatif menjadi pernyataan yang lebih positif dan menjadi dorongan untuk mengurangi kecemasan dalam lingkungan sosial. Lalu subjek melakukan latihan

untuk mengucapkan kalimat pikiran positif atau *self talk* positif agar dapat melatih pikirannya menjadi lebih positif mengenai diri sendiri dan lingkungan sosialnya.

e. Pertemuan 5

Pada pertemuan kelima peneliti mengawali kegiatan dengan berdoa dan salam. Pada pertemuan ini peneliti menyiapkan 5 kartu yang berisi situasi sosial dan subjek belajar menganalisis cara membuat *positive self talk* saat keadaan tersebut. Dengan game ini subjek dapat memiliki gambaran *positive self talk* saat dalam situasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

f. Pertemuan 6

Pada pertemuan keenam peneliti mengawali kegiatan dengan berdoa dan salam. Pada pertemuan terakhir ini peneliti memberikan apresiasi atas kerja sama dan dapat menerima kelebihan serta kekurangan diri dengan baik. Pada pertemuan ini, peneliti berdiskusi mengenai perubahan yang dirasakan setelah mengikuti konseling dengan teknik *positive self talk*.

Pengukuran akhir (*post-test*) diberikan setelah pemberian perlakuan (*treatment*) selama 5 kali pertemuan. Berikut hasil skor *post-test* yang diperoleh:

Tabel 2. Skor *Post-Test*

No	Inisial	Skor <i>Post-test</i>	Kategori
1.	AZMH	112	Tinggi
2.	LNP	103	Tinggi
3.	CLI	100	Tinggi

Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa setelah pemberian perlakuan (*treatment*) konseling individu dengan teknik *self talk* kepada AZMH, dan LNP mengalami penurunan skor kecemasan sosial. Sedangkan CLI mengalami peningkatan.

3. Analisis Hasil

Berdasarkan hasil skor subjek pada *pre-test* dan *post-test* yang telah diketahui maka selanjutnya membandingkan skor saat sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (*treatment*). Adapun table hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*

No	Inisial	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	AZMH	113	Tinggi	112	Tinggi
2.	LNP	106	Tinggi	103	Tinggi
3.	CLI	93	Tinggi	100	Tinggi
Rata-Rata		104	Tinggi	105	Tinggi

Berdasarkan tabel dan grafik tersebut maka terlihat selisih perbandingan skor hasil sebelum pemberian perlakuan (*pre-test*) dan sesudah pemberian perlakuan (*post-test*) mengalami penurunan skor pada AZMH dan LNP sedangkan pada CLI mengalami kenaikan skor setelah pemberian perlakuan (*treatment*) konseling individu dengan teknik *positive self talk*.

Rata-rata yang didapatkan dari hasil skor *pre-test* adalah 104. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata yang diperoleh dari hasil skor *post-test* adalah sebesar 105. Selisih perbedaan skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* adalah meningkat 1. Perbedaan skor sebelum dan setelah diberi perlakuan (*treatment*) AZMH *pre-test* 113 (tinggi) dan *post-test* 112 (tinggi), LNP *pre-test* 106 (tinggi) dan *post-test* 103 (tinggi), dan CLI *pre-test* 93 (tinggi) dan *post-test* 100 (tinggi). Subjek yang memiliki banyak penurunan adalah subjek LNP dengan penurunan 3 poin. Sedangkan subjek yang memiliki peningkatan adalah subjek CLI dengan 7 poin.

Adanya perbedaan skor yang didapat dikarenakan adanya perbedaan individu dalam menyikapi sesuatu, hal ini sesuai dengan pernyataan Yanti (2023) bahwa kecemasan sosial dipengaruhi bagaimana diri menyikapi atau memikirkan sesuatu. Subjek LNP pada awal sesi intervensi lebih tertutup dari CLI namun LNP mau untuk berusaha kembali untuk mendekatkan diri dengan temannya dan menghilangkan trauma masa lalu dengan mencoba untuk berfikir positif. Sedangkan CLI merasa semakin khawatir untuk mencoba mendekatkan diri, tetapi CLI sudah sedikit lebih terbuka hal ini sesuai dengan pernyataan Ekajaya & Jufriadi (2019), yang menyatakan jika kecemasan sosial adalah situasi dimana individu merasa ketakutan bahkan khawatir yang berlebihan pada situasi sosial, hal ini membuat adanya fikiran negatif dari orang lain terhadap dirinya yang menyebabkan individu tersebut menghindar dari situasi sosial.

Pada saat proses intervensi ketiga subjek menunjukkan gejala kecemasan sosial yang searah dengan pernyataan Pratiwi et al. (2019), pada subjek AZMH berbicara dengan suara yang pelan dan menjadi sangat hati-hati, pada subjek LNP mudah

merasa khawatir saat bercerita mengenai dirinya dan temannya, serta menghindari tatapan, dan pada subjek CLI tanggan memiliki keringkat berlebih dan dingin, dan tidak percaya diri. Keberhasilan dalam penelitian ini sebagian besar karena adanya upaya untuk mengubah pemikiran negatif dan keterbukaan diri baik peneliti maupun subjek. Layanan konseling individu dengan teknik positif *self talk* membantu subjek untuk melatih berfikir positif, dan belajar untuk meningkatkan hubungan sosial.

Setelah dilakukan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* maka selanjutnya yaitu menganalisis hasil menggunakan Uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS. Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai 1.000, maka jika $Asymp.Sig > 0,05$ hipotesis penelitian akan ditolak. Nilai yang diperoleh adalah maka konseling individu teknik *self talk* tidak efektif dapat mereduksi kecemasan sosial pada siswa madrasah aliyah.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan konseling individu dengan teknik *self talk* dapat mereduksi kecemasan sosial pada siswa madrasah aliyah yang dapat dilihat melalui hasil *pre-test* dan *post-test* skor kecemasan sosial. Pada penelitian ini memperoleh hasil adanya perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* angket kecemasan sosial. Adanya perbedaan skor yang didapat dikarenakan adanya perbedaan pandangan individu dalam menyikapi sesuatu, hal ini dapat menjadi pengaruh besar dalam mereduksi kecemasan sosial. Terdapat 2 subjek yang mengalami penurunan karena keinginan untuk merubah menjadi pikiran positif lebih kuat, sedangkan 1 subjek semakin *overthinking* dan semakin khawatir untuk mencoba berinteraksi hal ini membuat mengalai peningkatan pada skor *post-test*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa masukan untuk siswa, guru, sekolah, dan peneliti sebagai berikut :

1. Siswa

Saran untuk siswa yang mengalami kecemasan sosial setelah melakukan konseling individu teknik *self talk*, hendaknya tetap belajar untuk berfikir positif mengenai lingkungan sosial agar dapat meningkatkan potensi diri dengan baik.

2. Guru BK

Saran untuk guru bk diharapkan dapat melanjutkan dan mempelajari lebih dalam pelaksanaan konseling individu teknik *self talk* dapat diterapkan dalam mereduksi kecemasan sosial. Guru bk juga lebih terlibat aktif dalam

mengangkat berbagai topik bahasan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

3. Sekolah

Saran untuk sekolah sebagai tempat penelitian diharapkan dapat memberikan sarana dan prasarana agar mendukung agar pelaksanaan layanan dapat maksimal. Dalam penelitian ini, ruang atau tempat yang digunakan kurang mendukung karena tidak ada tempat khusus, sehingga subjek mudah terganggu.

4. Peneliti

Bagi peneliti hendaknya dapat mempersiapkan pelaksanaan penelitian dengan lebih matang dan dapat berkoordinasi baik terkait waktu dan tempat pelaksanaan *treatment*. Peneliti juga hendaknya dapat mengkondisikan suasana konseling individu agar subjek penelitian tidak terganggu dengan hal-hal lain, sehingga dalam pemberian *treatment* dapat terjadwal dengan baik dan dapat lebih fokus, aman, dan nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 75–79.
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioural Therapy Spritualitas Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70–83.
- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 188–194. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918>
- Arumsari, C. (2025). *Model Konseling Life Design Untuk Mengembangkan Kepuasan Karier Guru BK*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ekajaya, D. S., & Jufriadi. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Muaro Padang. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi*, 12(1), 93–102.
- Erik H, E. (1968). *Identity Youth and Crisis*. W. W. Norton.
- Fajrin, A. C., Meriyati, L. I., & Ramon, A. (2023). Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1633–1643.
- Fitriani, V. R. N., Hasanah, P. N., & Faozi, B. F. (2023). Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *JIKSA - Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5(1), 47–54.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai*. Yogyakarta Andi Offset.
- 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.
- Hastuti, R., Soetikno, N., & Heng, P. H. (2020). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis* (I). ANDI.
- Hidayat, P. (2020). Interaksi Sosial Online Dan Kecemasan Sosial Sebagai Prediktor Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 14(2), 83–92.
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., Karim, A. R., Yuwansyah, Y., Yetti, R., Kessi, A. M. F., & Aminah. (2023). *Psikologi Perkembangan* (I).
- Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., Samad, M. A., & Ahababi, A. Al. (2023). Epidemiology of Anxiety Disorders: Global Burden and Sociodemographic Associations. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00315-3>
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social Anxiety in Young People: A Prevalence Study in Seven Countries. *PLOS ONE*, 15(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Kamlah, A. D., Arifiyanto, D., & Salma, A. N. (2022). Penyuluhan Stimulasi Perkembangan Psikososial Remaja Putri di Pesantren Alisyaf Kabupaten Pekalongan. *Neotype Journal*, 2(2), 46–50.
- Maharani, A. C. (2022). Teknik Thought Stopping untuk mengurangi Kecemasan Sosial Siswa Kelas 12 Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya. *Universitas Negeri Surabaya*.
- Mellani, N. L. P. K. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMA Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Noviani, A., Maftuh, B., & Logayah, D. S. (2024). Penerapan Teknik Positive Self-Talk Terhadap Keterampilan Sosial Siswa Korban Bullying. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (JPIPS)*, 16(1), 94–104.
- Pratama, M. H. D. H. (2019). *Implementasi Teknik ABCDE Pada Teori REBT Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa Di SMP YPM 5 Driyorejo*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. El. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1), 21–34.
- Priyanka, R. H. (2022). *Profil Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir Dan Implikasinya Bagi Bimbingan Dan Konseling: Studi Deskriptif DI Sma Negeri 2*

- Cirebon Tahun Ajaran 2022/2023. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Putra, A. D., Marianti, L., & Razzaq, A. (2023). Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self Talk Positive Dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Pecandu. *Journal Society of Counseling*, 1(1), 17–25.
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN “A” Denpasar. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 8(2), 215–223.
- Ramlan, A. N. A., Thalib, S. B., & Harum, A. (2023). Teknik Self Talk dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa SMP Negeri 39 Bulukumba. *PINISI Journal of Art, Humanity & Social Studies*.
- 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(1), 204–208.
- Selvia, Prestiliano, J., & Prasida, A. S. (2020). Perancangan Motion Comic Sebagai Media Edukasi Tentang Kepedulian Terhadap Gangguan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(1), 48–65.
- Sitompul, L. K., Stevani, L. D., Fauziah, R., & Putri, V. T. (2021). Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi*, 5(2), 501–512. <https://doi.org/10.29408/jga.v5i02.4146>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Ulanda, M. (2022). *Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self-Talk Dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Daring Peserta Didik Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Vina, M. (2021). *Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan Pada Mahasiswa Dimasa Pandemi Covid-19*. Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Wahyuni, N. (2020). Penerapan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar. *Universitas Negeri Makassar*.
- Wardhani, A. P. A., & Suharso, P. L. (2022). Program Intervensi Kognitif-Perilaku dalam Menurunkan Kecemasan Sosial Di Lingkungan Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1), 1–21.
- Warella, V. W., & Pratikto, H. (2021). Kesepian dan Kecemasan Sosial: Dapatkah Menjadi Prediktor Kecanduan Media Sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–13.
- World Healty Organization. (2022). *Adolescent health*.
- Wulandari, N. I., Gunardi, S., & Yuliza, E. (2024). Hubungan Self-Talk dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 1–12.
- Wulandari, R. (2022). Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal J-BKPI*, 2(2), 64–71.
- Yanti, K. (2023). *Analisis Fungsi Self-Talk dalam Merasionalkan Pikiran Negatif*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Yudianfi, Z. N. (2022). *Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo [Sripsi]*. Institusi Agama islam Negeri Ponorogo.