

MENGATASI KECEMASAN SOSIAL MELALUI PENDEKATAN *BEHAVIORAL REHEARSAL*

Abdul Saman, Farida Aryani, Muhammad Ilham Bakhtiar

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

Email: abdulsaman@unm.ac.id

Abstract. The purpose of this study is to find out strategies to overcome social anxiety on students through Behavioral Rehearsal approach and the efforts needed to overcome social anxiety. This research method uses library research by studying and exploring various theories and practical through literature like books, national and international scientific journals, e-books, papers and various data and facts that are current in society. The results of the discussion shows that social anxiety can be overcome through behavioral rehearsal approach by training / playing through the some ways like modeling, building motivation through positive reinforcement strategies, providing focused concrete feedback, doing Chat as first person by using word "I" regularly.

Keywords: Social Anxiety, Behavioral Rehearsal

Abstrak. Tujuan kajian ini adalah untuk mengetahui strategi mengatasi kecemasan Sosial pada siswa melalui pendekatan *Behavioral Rehearsal*?. Dan upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan sosial. Metode penelitian ini menggunakan penelitian berbasis literatur atau studi pustaka yang dilakukan dengan mengkaji dan menggali berbagai teori dan praktis melalui literatur mulai dari buku, jurnal ilmiah nasional dan internasional, e-book, makalah dan berbagai data serta fakta yang mutakhir di dalam masyarakat. 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 Berbicang sebagai orang pertama, dengan menggunakan kata saya secara reguler.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial, Behavioral Rehearsal

PENDAHULUAN

Salah satu yang rentang terjadi gangguan kepribadian pada anak adalah kecemasan. Kecemasan akan berinteraksi dengan lingkungannya, karena tidak semua individu diusia remaja dapat dengan nyaman dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya (Mutahari, 2016). Penelitian yang dilakukan (Mutahari, 2016) menjelaskan bahwa kecemasan pada siswa yang berusia remaja

terjadi pada saat para siswa bertemu dengan teman baru, guru-guru baru, maupun aturan sekolah yang baru yang harus ditaati, beberapa siswa juga malu ketika berinteraksi dengan orang lain, dan sering pula siswa malu hanya untuk berbicara di depan kelas. Hal yang lain tidak semua Individu tersebut cenderung khawatir dan takut akan persepsi negatif dari lingkungan terhadap dirinya. Hal demikian yang

menurut (Stefan G. Hofmann, 2010) dikatakan sebagai kecemasan sosial (*social anxiety*).

Penyebab kecemasan sosial pada individu adalah bila individu memasuki situasi yang baru dan membutuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut (Grecal & Lopezl, 1998). Terjadi perubahan pesat pada awal masa remaja, dan biasanya terjadi pada remaja usia 10 – 13 tahun (Moshman, 2005). Dalam hal ini, secara fisik, terjadi perubahan besar bersamaan dengan pubertas yang dialami. Secara kognitif, terjadi perubahan fundamental dalam kemampuan intelektual dan membutuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut (La Greca dan Lopez, 1998: 88). Perubahan pesat terjadi pada awal masa remaja, dan biasanya terjadi pada remaja usia 10 – 13 tahun. Dalam hal ini, secara fisik, terjadi perubahan besar bersamaan dengan pubertas yang dialami. Secara kognitif, terjadi perubahan fundamental dalam kemampuan intelektual (Moshman, 2005). Kemudian tepat hari mental dunia oktober 2016, Wahyuningsing (2016) menjelaskan bahwa tingkat penyakit mental yang semakin merajalela diantaranya *Social Anxiety Disorder* disebut juga sebagai *social phobia* (fobia sosial). Gangguan ini adalah gangguan kecemasan di mana seseorang merasa takut berlebihan berada di lingkungan sosial tanpa alasan yang jelas. Kecemasan ini disadari timbul dari perasaan takut diamati, dikata-katai, sampai dikritik orang lain. Gejala yang dialami orang dengan gangguan ini antara lain: Intensitas rasa cemas setiap kali berada di keramaian, menghindari keramaian atau lingkungan sosial, gejala fisik seperti jantung

berdegup cepat, berkeringat, gemetar, rasa malu berlebihan, otot tegang, perut sakit, bahkan bisa jadi sampai diare.

Kecemasan tersebut ditimbulkan karena adanya perilaku individu yang menjadi masalah sehingga perlu penanganan yang tepat melalui perubahan perilaku. Perubahan perilaku bertujuan untuk mengubah perilaku manusia yang bisa diamati dan dapat diukur. (Palmer.2010). perubahan-perubahan itu dipilih sesuai kebutuhan masalah yang dihadapi siswa dengan tujuan untuk melihat perubahan perilaku. Salah satu teknik sebagai terapi perilaku adalah *behavioral rehearsal*.

Behavioral rehearsal merupakan salah satu di antara banyak teknik yang berasal dari terapi perilaku menurut Thorpe & Olson (Brandle T. Elford: 2016). Teknik sebagai terapi perilaku awalnya disebut *behavioristic psychodrama* (psikodrama behavioristik), adalah campuran terapi *conditioned reflex* (refleks terkondisi) dari salter, teknik psikodrama dari moreno dan *fixed role therapy* (terapi peran tetap) dari kelly (Elford: 2016). Namun yang lebih sering digunakan adalah *behavior rehearsal* (latihan/geladi perilaku) dengan klien yang perlu menjadi sadar sepenuhnya akan dirinya.

Tujuan kajian ini adalah Untuk mengetahui strategi mengatasi kecemasan Sosial pada siswa melalui pendekatan *Behavioral Rehearsal*?. Dan upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan sosial

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian berbasis literatur atau studi pustaka yang

dilakukan dengan mengkaji dan menggali berbagai teori dan praktis melalui literatur mulai dari buku, jurnal ilmiah nasional dan internasional, e-book, makalah dan berbagai data serta fakta yang mutakhir di dalam masyarakat.

PEMBAHASAN

Kecemasan Sosial

a. Pengertian Kecemasan Sosial

Gangguan kecemasan sosial adalah salah satu gangguan mental yang paling umum. Ini biasanya dimulai pada awal hingga pertengahan belasan tahun, meskipun kadang-kadang bisa lebih awal pada masa kanak-kanak atau dewasa.

Gangguan kecemasan sosial adalah suatu kondisi kesehatan mental kronis, tetapi pengobatan seperti konseling psikologis, pengobatan dan belajar keterampilan *coping* (mengatasi sesuatu masalah) dapat membantu Anda mendapatkan kepercayaan diri dan meningkatkan kemampuan Anda untuk berinteraksi dengan orang lain (Tirto Jiwo, 2012)

b. Gejala kecemasan sosial

Gangguan kecemasan sosial mempengaruhi emosi dan perilaku. Hal ini juga dapat menyebabkan gejala fisik yang signifikan. Tanda dan gejala emosi dan perilaku kecemasan sosial, Jiwo (2012) menjelaskan beberapa gangguan kecemasan sosial termasuk:

1. Takut secara berlebihan ketika berinteraksi dengan orang asing
2. Takut situasi di mana Anda dapat dinilai

3. Khawatirkan memalukan atau memalukan diri sendiri
4. Ketakutan bahwa orang lain akan melihat bahwa Anda terlihat cemas
5. Kecemasan yang mengganggu rutinitas harian Anda, pekerjaan, sekolah atau kegiatan lain
6. Menghindari melakukan sesuatu atau berbicara dengan orang karena takut malu
7. Menghindari situasi di mana Anda mungkin menjadi pusat perhatian
8. Kesulitan membuat kontak mata
9. Kesulitan berbicara

Kecemasan akibat dari perilaku tidak normal dapat terjadi dari berbagai situasi yang dialami. Gejala kecemasan sosial terjadi di lingkungan sekolah dan masyarakat karena individu takut terhadap situasi, malu dan merasa rendah diri, bahkan bercerita pun dihindari.

c. Faktof serangan kecemasan sosial

Sejumlah faktor dapat meningkatkan risiko terserang gangguan kecemasan sosial, (Tirto Jiwo, 2012) yaitu:

- 1) Perempuan. Perempuan lebih mungkin dibandingkan laki-laki untuk terkena gangguan kecemasan sosial.
- 2) Riwayat keluarga. Anda lebih mungkin untuk mengembangkan gangguan kecemasan sosial jika orang tua biologis atau saudara memiliki kondisi tersebut.
- 3) Lingkungan. Gangguan kecemasan sosial mungkin merupakan perilaku yang dipelajari. Artinya, Anda dapat terkenagangguan setelah menyaksikan perilaku cemas orang lain. Selain itu, mungkin ada hubungan antara gangguan kecemasan sosial dan orang tua yang sangat mengendalikan atau terlalu melindungi anak-anak mereka.
- 4) Temperamen. Anak-anak yang pemalu, penakut, ditarik atau tertahan ketika menghadapi situasi yang baru atau orang-orang mungkin menghadapi risiko lebih besar.
- 5) Tuntutan pekerjaan atau sosial baru. Bertemu orang baru, memberikan pidato di depan umum atau melakukan presentasi pekerjaan penting untuk pertama kalinya dapat memicu gejala gangguan kecemasan

sosial. Gejala ini biasanya memiliki akar pada masa remaja, namun.

- 6) Memiliki kondisi kesehatan yang menarik perhatian. Cacat wajah, gagap, penyakit Parkinson dan kondisi kesehatan lain dapat meningkatkan perasaan rendah diri, dan dapat memicu gangguan kecemasan sosial pada beberapa orang.

Pendekatan Teknik Behavioral Rehearsal

a. Asal Mula Teknik Behavioral Rehearsal

Behavioral rehearsal merupakan salah satu di antara banyak teknik yang berasal dari terapi perilaku menurut Thorpe & Olson (Elford:2016). Teknik sebagai terapi perilaku awalnya disebut behavioristic psychodrama (psikodrama behavioristik), adalah campuran terapi conditioned reflex (refleks terkondisi) dari salter, teknik psikodrama dari moreno dan fixed role therapy (terapi peran tetap) dari Kelly (Elford:2016). Namun yang lebih sering digunakan adalah *behavior rehearsal* (latihan/geladi perilaku) dengan klien yang perlu menjadi sadar sepenuhnya akan dirinya.

Memberikan *behavior rehearsal* dalam bentuk latihan. Teknik *behavior rehearsal* diterapkan dalam bentuk bermain peran dimana klien mempelajari suatu tipe perilaku baru di luar situasi konseling. *behavior rehearsal* memasukkan beberapa komponen kunci yaitu: menirukan perilaku, menerima umpan balik dari konselor, dan sering mempraktekkan/melatih perilaku yang diinginkan (Elford:2016). Upaya yang dilakukan bersama dalam satu kelompok, dengan tujuan untuk memberikan pengalaman belajar bersama dalam penanganan masalah kecemasan tersebut.

b. Implementasi Teknik Behavioral Rehearsal

Menurut Thorpe & Olson (Elford: 2016)

Ketika mengimplementasikan behavioral rehearsal, peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dimainkan-perankan oleh klien dan konselor profesional sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan apapun yang dialami klien ketika mengekspresikan dirinya yaitu dengan melakukan beberapa hal berikut ini;

- 1) Klien bertindak sebagai dirinya, dan konselor profesional memainkan peran orang dengan siapa klien yang memiliki kecemasan.
- 2) Konselor mengintruksikan untuk mengkomunikasikan perasaannya tentang orang atau keadaan yang mengakibatkan kecemasan.
- 3) Klien perlu menggunakan suara kuat dan mengulang-ulang sebuah pertanyaan tentang perasaan atau perilaku yang tepat guna,
- 4) Sementara itu, konselor memberikan umpan balik kepada klien
- 5) Klien terus berlatih sampai konselor mengatakan bahwa pernyataan tersebut telah dikomunikasikan secara efektif.

Dalam kegiatan tersebut, Naugle dan Maher (2008) menyarankan bahwa konselor dan klien seharusnya mengupayakan dan menguasai keterampilan-keterampilan sederhana terlebih dahulu, baru pindah ke keterampilan-keterampilan yang lebih kompleks.

Naugle dan Maher (2008) memberikan langkah-langkah untuk digunakan konselor dalam mengimplementasikan teknik *behavioral rehearsal*;

- 1) Praktikum perilaku dicontohkan melalui modelling
- 2) Bangun motivasi klien melalui strategi-strategi *reinforcement* (penguatan) positif
- 3) Beri klien banyak umpan balik konkrit terfokus untuk membantu klien menguasai keterampilan dimaksud;
- 4) Berbincang sebagai orang pertama, dengan menggunakan kata saya secara reguler
- 5) Menyetujui pujian konselor;
- 6) Berimprovisasi, hidup untuk saat ini

c. Varian Teknik Behavioral Rehearsal

Naugle dan Maher (2008) mengklaim bahwa *in vivo* rehearsal membuat penanganan bahkan lebih efektif lagi dengan membantu klien terlibat dalam perilaku yang diinginkan dalam sebuah ranah alamiah. Mereka memperingatkan bahwa konselor profesional harus memberikan komentar dan umpan balik yang spesifik untuk perilaku yang diinginkan klien. Setelah keberhasilan awal, tugas-tugas perilaku diberikan oleh konselor profesional dibuat semakin sulit secara progresif dan dipraktikkan diluar sesi konseling.

Seligman dan Reichenberg (Erford, 2016) menyarankan agar konselor memerintahkan klien untuk mempraktekkan *behavioral rehearsal* tidak hanya dalam sesi konseling tetapi juga di luar ranah konseling. Klien dapat mempraktekannya dengan teman-temannya dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian konselor merekam, mengidentifikasi atau mengamati klien yang sedang terlibat dalam *behavioral rehearsal* atau mendorong klien untuk metatuhnya didepan cermin,

sehingga memungkinkan klien untuk memantau dirinya dan memberikan umpan baliknya.

d. Kegunaan Teknik Behavioral Rehearsal

Dalam implementasi Behavioral Rehearsal, beberapa kegunaan yang dapat dirasakan oleh klien. Turner, Calhoun dan Adam (Erford, 2016) menyebutkan teknik ini telah digunakan dengan kesuksesan pada klien yang berusaha mengatasi kemarahan, frustrasi, kecemasan, fobia, serangan panik, dan depresi.

Walsh (2002) menjelaskan teknik *behavior rehearsal* berguna ketika menangani orang-orang yang mengalami kecemasan sosial. Klien mula-mula mempelajari cara berfikir atau perilaku baru dan mempraktekannya respon baru tersebut dalam situasi konseling. Setelah itu klien mempraktekan perilaku baru dalam sebuah ranah alamiah. Dengan mula-mula mempraktekannya dalam sebuah lingkungan yang aman, klien mampu mengembangkan rasa percaya diri yang lebih besar sebelum harus bertindak di dalam setting kehidupan nyata.

Turner (Erford, 2016) menemukan teknik ini berguna menangani para laki-laki heteroseksual yang memiliki kecemasan di seputar berkencang, yang hasilnya adalah berkurangnya kecemasan dan meningkatkan asertivitas dan jumlah kencan yang dijadwalkan selama periode tindak lanjut.

e. Konseling Kelompok dengan Pendekatan *behavioral rehearsal*

Dalam penggunaan konseling kelompok di kalangan konselor, pendekatan behavioral merupakan pendekatan yang sudah populer. Kepopuleran pendekatan ini menurut Krumboltz dan Thoresen (1976) antara lain disebabkan oleh penekanan pendekatan ini terhadap upaya

melatih atau mengajar konseli terhadap pengelolaan diri yang dapat digunakannya untuk mengendalikan kehidupannya, untuk menangani masalah masa kini tanpa terapi yang terus menerus.

Upaya penangan Kecemasan sosial melalui *behavior rehearsal*

Memberikan *behavior rehearsal* dalam bentuk latihan. Teknik *behavior rehearsal* diterapkan dalam bentuk bermain peran dimana klien mempelajari suatu tipe perilaku baru di luar situasi konseling. *behavior rehearsal* memasukkan beberapa komponen kunci yaitu: menirukan perilaku, menerima umpan balik dari konselor, dan sering mempraktekkan/melatih perilaku yang diinginkan (Elford:2016). Upaya yang dilakukan bersama dalam satu kelompok, dengan tujuan untuk memberikan pengalaman belajar bersama dalam penanganan masalah kecemasan tersebut. Demikian dijelaskan Walsh (2002) menemukan teknik *behavior rehearsal* berguna ketika menangani orang-orang yang mengalami kecemasan sosial.

Penerapan *behavioral rehearsal* ini dalam bentuk konseling kelompok. Konseling sebagai sebuah profesi yang sifatnya membantu (*helping profession*), sebagai sebuah *helping professional*, konseling dilakukan dengan berbagai prosedur, salah satunya melalui prosedur

kelompok (Kurnanto, 2013). Konseling kelompok dapat memberikan individu berbagai pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stres dan kecemasan, dan menemukan kepuasan dalam bekerja dan hidup bersama orang lain (Corey, 2012).

Upaya yang dilakukan teknik *behavior rehearsal* dengan bentuk konseling kelompok akan memberikan pengalaman belajar yang dapat merubah perilaku-prilaku siswa sebagai subjek sasaran dalam penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kajian diatas maka kesimpulan yang diperoleh adalah: Strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah siswa yang mengatasi masalah kecemasan sosial adalah dengan melakukan latihan dalam bentuk gelati perilaku, dimana peristiwa yang terjadi dalam kehidupan dimainkan atau diperankan oleh klien bersama konselor sebagai upaya mengatasi kecemasan sosial. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan sosial melalui cara: mempraktekkan perilaku dicontohkan melalui modelling, membangun motivasi klien melalui strategi-strategi *reinforcement* (penguatan) positif, memberikan umpan balik konkrit terfokus; melakukan Berbicang sebagai orang pertama, dengan menggunakan kata saya secara reguler.

Dari hasil pembahasan diatas disarankan agar konselor sekolah dapat memberikan

penangan cepat kepada siswa yang mengalami kecemasan sosial. Agar anak dapat berinteraksi dan memiliki penyesuaian sosial disekolah dengan baik

Jiwo,J. (2012). *Social Anxiety Disorder (Social Fobia)*, pp. 1–12.

Tirto Jiwo. (2012). *Social Anxiety Disorder (Social Fobia)*, pp. 1–12.

Walsh,J. (2002). *Shyness and social phobia. Health & work*, 27, 137-144

DAFTAR PUSTAKA

Corey, G. (2012). *The Theory and practise of group counseling*. 8rd ed. Pacific Grove, California: Books/Cole

Elford, Brandle T. (2016). *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor (edisi kedua)* Pustaka Pelajar. Yogyakarta

Grecal, A. M. La, & Lopezl, N. (1998). *Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94.

Kurnanto,M.Edi. (2013). *Konseling Kelompok*.Bandung; Alfabeta

Nurihsan, Juntika, A. Yusuf, Syamsu. (2010) *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Moshman, D. (2005). *Adolescent Psychological Developmental: Rationality, Morality and Identity (Second)*. Mahwah, New Jersey, London: Lawrence Earlbaum Associates Publisher.

Mutahari, H. (2016). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa. E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 13–23.

Naugle dan Maher (2008). *Modeling and Behavioral rehearsal. Dalam W.O'Donohue,J.E. Fisher, & S.C. Hayes (Eds), Cognitive behavior therapy: Applying empirivally supported techniques in your practice (Edisi ke-2)*. New York, NY: John Wiley & Sons

Stefan G. Hofmann, P. M. D. (2010). *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives, Second Edition (Second)*. London, United Kingdom: Academic Press, Elsevier.