

ABSTRAK

Alia Nurrohmah: Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja di Ruang Emotika (*Penelitian di JL. Panawuan Kavling, RT.005/RW.008, Sukajaya, Kec. Tarogong Kidul, Kabupaten Garut*).

Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut terhadap penilaian negatif, kecenderungan menghindari interaksi sosial, serta ketidaknyamanan dalam situasi sosial. Gejala tersebut juga ditemukan pada remaja di Ruang Emotika, seperti kurang percaya diri, menarik diri dari lingkungan sosial, dan merasa cemas saat berinteraksi. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini membahas kondisi kecemasan sosial remaja, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, serta hasil layanan dalam mengurangi kecemasan sosial di Ruang Emotika.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kecemasan sosial remaja, mendeskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, serta menganalisis hasil layanan dalam mengurangi kecemasan sosial remaja.

Secara teoritis, penelitian ini mengacu pada teori La Greca yang menjelaskan tiga aspek kecemasan sosial pada remaja, yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran sosial, dan ketidaknyamanan dalam situasi sosial. Selain itu, digunakan pula teori bimbingan kelompok yang menekankan peran dinamika kelompok dalam membantu pengembangan keterampilan sosial melalui interaksi dan pengalaman bersama.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan konstruktivisme. Data dikumpulkan melalui wawancara sebagai teknik utama, serta observasi dan dokumentasi sebagai data pendukung. Sumber data meliputi remaja peserta layanan, konselor, dan pengelola Ruang Emotika. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan triangulasi untuk menjaga keabsahan data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum layanan bimbingan kelompok, remaja mengalami kecemasan sosial yang cukup tinggi. Setelah mengikuti layanan, terjadi penurunan kecemasan sosial yang ditandai dengan meningkatnya keberanian berinteraksi, berkurangnya rasa takut terhadap penilaian negatif, dan meningkatnya kenyamanan dalam situasi sosial. Dengan demikian, bimbingan kelompok efektif dalam membantu remaja mengelola kecemasan sosial.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Kecemasan Sosial, Remaja, dan Ruang Emotika