

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan pesat pada aspek fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Pada fase ini, individu mulai membentuk identitas diri, memiliki kebutuhan yang lebih besar untuk diterima secara sosial, serta menjadikan interaksi dengan teman sebaya sebagai bagian penting dalam perkembangan kepribadian (Santrock, 2019). Dorongan untuk diterima, dihargai, dan diakui sering membuat remaja menjadi lebih peka terhadap penilaian orang lain. Kondisi tersebut menjadikan sebagian remaja rentan mengalami kecemasan sosial, yaitu perasaan cemas yang muncul akibat ketakutan akan penilaian negatif, penolakan, atau rasa malu dalam situasi sosial (Nevid, 2018). Oleh karena itu, masa remaja dapat dipahami sebagai periode yang rentan, di mana perubahan sosial dan psikologis berpotensi menimbulkan rasa tidak aman dalam berinteraksi. Selain itu, masa remaja juga merupakan tahap peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan sosial serta perubahan peran dalam lingkungan. Santrock (2019) menjelaskan bahwa pada fase ini, perhatian remaja lebih terfokus pada hubungan dengan teman sebaya sehingga penilaian sosial menjadi faktor penting dalam pembentukan konsep diri. Ketika remaja merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial atau memiliki ketakutan terhadap evaluasi negatif, hal tersebut dapat memicu kecemasan sosial yang ditandai

dengan rasa takut berlebihan dalam situasi sosial serta kecenderungan untuk menghindari interaksi (Spence & Rapee, 2016).

Fenomena kecemasan sosial pada remaja menjadi permasalahan yang semakin meningkat dari waktu ke waktu. Kondisi ini termasuk salah satu gangguan kecemasan yang paling sering terjadi pada remaja dan dapat muncul dalam berbagai konteks kehidupan, seperti di lingkungan sekolah, komunitas, maupun layanan konseling. Menurut American Psychiatric Association (2013), kecemasan sosial tidak sekadar rasa malu biasa, melainkan melibatkan ketakutan yang intens terhadap penilaian negatif, sehingga dapat mengganggu fungsi akademik, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis individu. Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, serta menarik diri dari lingkungan sosial (Indrayani & Pratiwi, 2021). Selain itu, berbagai temuan penelitian lokal dalam lima tahun terakhir mengungkapkan bahwa kecemasan sosial dialami oleh banyak remaja di Indonesia, terutama pada mereka yang memiliki kepercayaan diri rendah atau pernah mengalami penolakan sosial (Rahmawati, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak lagi dapat dipandang sebagai masalah individu semata, tetapi telah menjadi isu perkembangan remaja yang memerlukan penanganan yang tepat melalui layanan konseling.

Kondisi tersebut ditemukan pada remaja yang mengikuti layanan bimbingan kelompok di Ruang Emotika Kabupaten Garut. Berdasarkan hasil observasi awal serta wawancara informal dengan konselor, diketahui bahwa beberapa remaja peserta layanan menunjukkan gejala kecemasan sosial, seperti cenderung diam dan tidak berani berbicara, enggan memulai percakapan, menghindari diskusi kelompok, merasa gugup ketika diminta menyampaikan pendapat, serta kurang percaya diri dalam situasi sosial tertentu. Sebagian remaja juga mengungkapkan bahwa mereka sering merasa takut dinilai atau dibandingkan dengan teman sebaya, sehingga membuat interaksi sosial terasa menegangkan. Temuan awal ini sejalan dengan pendapat La Greca dan Lopez (1998) yang menyatakan bahwa remaja dengan kecemasan sosial umumnya menunjukkan perilaku pasif dalam kelompok, mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pendapat, serta cenderung menghindari situasi yang menuntut interaksi sosial. Dalam konteks layanan bimbingan kelompok, kondisi ini menjadi tantangan sekaligus peluang, karena dinamika kelompok dapat dimanfaatkan untuk membantu remaja belajar berinteraksi, mengelola kecemasan, serta membangun rasa aman secara bertahap melalui dukungan dari teman sebaya. Selain itu, konselor di Ruang Emotika juga mencatat adanya remaja yang mengalami kesulitan dalam keterampilan sosial, seperti kesulitan membangun hubungan baru, kekhawatiran berlebihan terhadap kritik, serta kecenderungan menarik diri ketika berada di lingkungan yang ramai. Fenomena ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak hanya terjadi di

lingkungan sekolah, tetapi juga dialami oleh remaja yang aktif mengikuti layanan pembinaan psikologis. Kondisi tersebut menjadi perhatian penting, karena kecemasan sosial yang tidak ditangani dengan baik berpotensi menghambat perkembangan diri, pencapaian prestasi, serta kesejahteraan emosional remaja (Hidayat & Aulia, 2020).

Sebagai ruang yang aman bagi remaja, Ruang Emotika mengembangkan berbagai program konseling dan *social-emotional learning* (SEL) yang secara aktif memberikan pendampingan kepada remaja dan pelajar di Garut. Berdasarkan hasil wawancara, lembaga ini menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling, psikoedukasi, relaksasi, serta berbagai kegiatan pendukung kesehatan mental yang banyak diikuti oleh pelajar dan mahasiswa. Data internal Ruang Emotika tahun 2023–2024 menunjukkan adanya peningkatan jumlah remaja yang datang dengan keluhan terkait kecemasan, kesulitan berkomunikasi, serta permasalahan dalam hubungan dengan teman sebaya. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan yang nyata akan penerapan intervensi yang tepat, khususnya intervensi kelompok yang dapat membantu meningkatkan kemampuan sosial remaja (Putri & Salam, 2021). Bimbingan kelompok dinilai sebagai layanan yang sesuai bagi remaja dengan kecemasan sosial karena memberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, belajar dari orang lain, serta melatih keterampilan sosial dalam suasana yang terstruktur dan suportif. Corey (2016) juga menegaskan bahwa kelompok dapat menjadi ruang yang aman bagi individu untuk mengeksplorasi perasaan,

meningkatkan kesadaran diri, serta mencoba perilaku baru tanpa rasa takut akan penolakan. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok di Ruang Emotika memiliki potensi yang besar dalam membantu remaja mengurangi kecemasan sosial secara bertahap.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam peran layanan bimbingan kelompok dalam membantu mengatasi kecemasan sosial pada remaja di Ruang Emotika. Layanan ini dipandang mampu menyediakan ruang yang aman bagi remaja untuk berbagi pengalaman, berinteraksi, saling memberi dukungan, serta melatih keterampilan sosial dalam suasana yang terstruktur dan terarah. Meskipun demikian, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang secara khusus membahas bagaimana proses pelaksanaan bimbingan kelompok, bagaimana kondisi kecemasan sosial remaja yang mengikuti layanan tersebut, serta bagaimana hasilnya dalam mengurangi kecemasan sosial pada remaja di Ruang Emotika Kabupaten Garut. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran layanan bimbingan kelompok dalam konteks kesehatan mental remaja, khususnya dalam upaya mengatasi kecemasan sosial.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang tersebut, fokus penelitian ini diarahkan pada pemahaman mendalam mengenai layanan bimbingan kelompok dalam membantu mengurangi kecemasan sosial remaja di Ruang Emotika Kabupaten

Garut. Penelitian ini memusatkan perhatian pada proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, kondisi kecemasan sosial yang dialami remaja sebelum dan selama mengikuti layanan, serta hasil atau perubahan yang dirasakan remaja setelah mengikuti bimbingan kelompok.

Dari fokus penelitian tersebut, maka beberapa pertanyaan yang dirumuskan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kecemasan sosial remaja di Ruang Emotika
2. Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di Ruang Emotika
3. Bagaimana Hasil Layanan Bimbingan Kelompok di Ruang Emotika untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian merupakan arah yang ingin dicapai oleh peneliti berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan. Tujuan ini menjadi pedoman dalam pelaksanaan penelitian agar tetap terfokus dan sistematis sesuai dengan fokus kajian yang ditetapkan.

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang telah disebutkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui Kondisi Kecemasan Sosial Remaja di Ruang Emotika
2. Untuk Mengetahui Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok di Ruang Emotika.

3. Untuk Mengetahui Hasil Layanan Bimbingan Kelompok di Ruang Emotika untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka kegunaan dari penelitian ini dapat ditinjau secara akademis dan secara praktis, yaitu:

1. Secara Akademis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya yang berkaitan dengan layanan bimbingan kelompok sebagai pendekatan untuk mengurangi kecemasan sosial remaja. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi akademik bagi mahasiswa, konselor, atau peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji dinamika kecemasan sosial serta efektivitas layanan kelompok dalam pengembangan keterampilan sosial emosional remaja.

2. Secara Praktis

Secara praktis diharapkan dapat memberikan manfaat untuk beberapa pihak, di antaranya:

- a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa keterlibatan dalam layanan bimbingan kelompok bukan hanya sebagai tempat berbagi cerita, tetapi juga sebagai sarana yang tepat untuk mengurangi kecemasan sosial melalui dukungan sebaya, peningkatan

kepercayaan diri, serta pelatihan keterampilan komunikasi. Dengan demikian, remaja dapat memperoleh pengalaman baru, dalam mengelola kecemasan sosial dan meningkatkan keberanian dalam berinteraksi di lingkungan sosial mereka.

b. Bagi Ruang Emotika

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan pengembangan layanan konseling di Ruang Emotika, khususnya pada program bimbingan kelompok. Temuan terkait dinamika kelompok dan perubahan kecemasan sosial remaja dapat membantu konselor dalam menyusun strategi layanan yang lebih tepat, responsif, dan sesuai kebutuhan remaja. Penelitian ini juga memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang mendukung efektivitas layanan sehingga dapat menjadi dasar pengutan program SEL (*Social Emotional Learning*) di lembaga tersebut.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman empiris dan wawasan baru dalam memahami bagaimana proses layanan bimbingan kelompok bekerja sebagai mekanisme psikososial dalam mengurangi kecemasan sosial remaja. Selain memperluas pemahaman tentang dinamika kelompok, penelitian ini juga menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam konteks penanganan masalah sosial emosional di kalangan remaja.

## **E. Landasan Pemikiran**

Landasan pemikiran merupakan bagian penting dalam penelitian yang berfungsi sebagai dasar konseptual dan teoretis dalam memahami permasalahan yang dikaji. Melalui landasan pemikiran, peneliti dapat menjelaskan keterkaitan antarvariabel serta memberikan arah yang jelas terhadap analisis yang dilakukan. Selain itu, bagian ini juga menjadi pijakan dalam merumuskan kerangka berpikir yang sistematis dan logis sesuai dengan fokus penelitian.

### **1. Landasan Teoritis**

Landasan teoritis merupakan kumpulan teori-teori yang relevan dan digunakan sebagai dasar dalam menganalisis permasalahan penelitian. Teori-teori tersebut diperoleh dari berbagai sumber ilmiah yang kredibel dan memiliki keterkaitan dengan variabel yang diteliti, yaitu layanan bimbingan kelompok dan kecemasan sosial remaja. Dalam penelitian ini, landasan teoritis difokuskan pada konsep bimbingan kelompok sebagai salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling, serta konsep kecemasan sosial yang dialami remaja. Kedua konsep tersebut akan dijelaskan berdasarkan pandangan para ahli untuk memberikan pemahaman yang komprehensif serta menjadi dasar dalam menganalisis hubungan antara layanan bimbingan kelompok dengan upaya mengurangi kecemasan sosial remaja.

#### **a. Layanan Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok (Prayitno, 2000:2). Sejalan dengan

itu, Sukardi (2003:48) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok bertujuan agar siswa dapat secara bersama-sama memperoleh berbagai informasi dan materi dari narasumber, khususnya guru pembimbing, yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu, pelajar, anggota keluarga, maupun bagian dari masyarakat. Dalam pelaksanaannya, layanan ini menekankan pada dinamika kelompok yang aktif, di mana setiap anggota memiliki kesempatan luas untuk berinteraksi. Peserta didorong untuk mengemukakan pendapat secara terbuka, memberikan tanggapan yang membangun, serta saling bertukar ide untuk memperkaya perspektif dalam kelompok. Dengan demikian, bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai layanan bantuan psikologis yang diberikan kepada siswa dalam konteks kelompok guna memperoleh informasi yang bermakna, yang bertujuan membantu mereka merencanakan masa depan, mengambil keputusan secara tepat, serta mengembangkan pemahaman diri dan lingkungan secara lebih adaptif sehingga terbentuk perilaku yang efektif (Sari et al., 2023).

Penggunaan teori bimbingan kelompok dalam penelitian ini didasarkan pada adanya fenomena remaja di Ruang Emotika Kabupaten Garut yang secara individu menunjukkan gejala kecemasan sosial. Melalui dinamika kelompok yang aktif, layanan ini memberikan kesempatan kepada para konseli untuk saling berbagi permasalahan, sehingga dapat menumbuhkan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap kecemasan yang mereka alami. Interaksi antaranggota kelompok juga diharapkan menjadi sarana bagi remaja

untuk mengembangkan keterampilan sosial serta mengurangi hambatan psikologis dalam suasana yang suportif (Nur Anbiya, 2024).

#### b. Kecemasan Sosial Remaja

Kecemasan sosial merupakan salah satu jenis gangguan kecemasan yang ditandai dengan adanya rasa takut yang berlebihan terhadap situasi sosial, terutama yang melibatkan interaksi dengan orang lain atau kemungkinan menerima penilaian negatif dari lingkungan (American Psychiatric Association, 2013). Individu yang mengalami kecemasan sosial umumnya merasa tidak nyaman, cemas, dan cenderung menghindari situasi yang menuntut keterlibatan sosial, seperti berbicara di depan umum, menyampaikan pendapat dalam kelompok, maupun membangun hubungan sosial baru. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya kepercayaan diri serta menghambat fungsi sosial individu dalam kehidupan sehari-hari (Hizbullah & Ariani, 2025).

Pada masa remaja, kecemasan sosial menjadi fenomena yang cukup menonjol seiring dengan perkembangan psikososial yang menuntut adanya penerimaan dari lingkungan serta pembentukan identitas diri. Remaja berada pada tahap pencarian jati diri yang ditandai dengan meningkatnya kepekaan terhadap penilaian teman sebaya, sehingga lebih rentan mengalami ketakutan terhadap penolakan atau evaluasi negatif (Santrock, 2019). Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan sosial pada remaja dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial, mengurangi keterlibatan dalam aktivitas

kelompok, serta berdampak pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis (Elfariani & Anastasya, 2022).

La Greca dan Lopez (1998) menjelaskan bahwa kecemasan sosial pada remaja terdiri dari tiga aspek utama, yaitu ketakutan terhadap penilaian negatif, kecemasan ketika berada dalam situasi sosial yang baru, serta kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Ketiga aspek tersebut umumnya tampak melalui perilaku menarik diri, cenderung diam dalam kelompok, serta kesulitan dalam menyampaikan pendapat. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang mampu menyediakan ruang aman bagi remaja untuk secara bertahap dan terstruktur melatih kemampuan interaksi sosial (Sari et al., 2023).

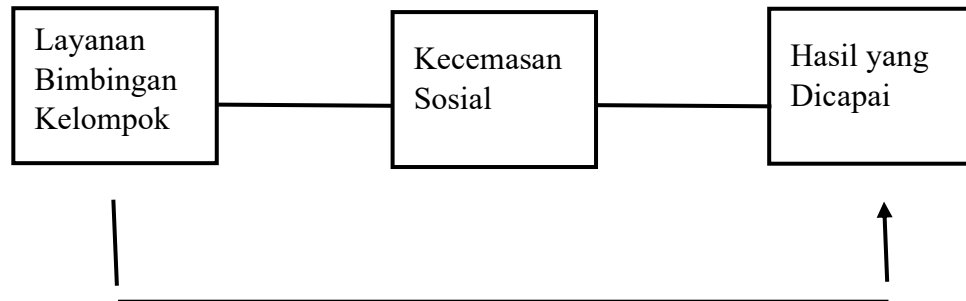
Dalam ranah layanan bimbingan dan konseling, kecemasan sosial pada remaja dapat diminimalkan melalui layanan bimbingan kelompok yang menitikberatkan pada dinamika kelompok dan interaksi antarindividu. Melalui kegiatan berbagi pengalaman, diskusi, serta dukungan dari sesama anggota kelompok, remaja memiliki kesempatan untuk meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan komunikasi, serta membangun rasa percaya diri dalam suasana yang suportif. Dengan demikian, bimbingan kelompok dinilai relevan dan tepat, baik sebagai upaya pencegahan maupun penanganan, dalam membantu remaja mengelola kecemasan sosial secara lebih adaptif.

## 2. Kerangka Konseptual

Fenomena yang melatarbelakangi penelitian ini adalah munculnya kecemasan sosial pada remaja yang ditandai dengan rasa takut terhadap penilaian negatif, kesulitan dalam berinteraksi sosial, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut berpotensi menghambat perkembangan psikososial remaja, terutama dalam pembentukan kepercayaan diri dan keterampilan sosial (Praditna et al., 2025). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai bentuk intervensi. Bimbingan kelompok dipilih karena menekankan pada dinamika kelompok, interaksi antaranggota, serta suasana yang suportif, sehingga memberikan kesempatan bagi remaja untuk berbagi pengalaman, mengekspresikan perasaan, dan melatih keterampilan sosial secara bertahap. Melalui proses diskusi, pemberian umpan balik, serta dukungan sosial dalam kelompok, remaja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) sekaligus mengurangi hambatan psikologis yang berkaitan dengan kecemasan sosial.

Secara konseptual, layanan bimbingan kelompok diyakini memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dapat membantu menurunkan kecemasan sosial melalui peningkatan keberanian dalam berinteraksi, rasa percaya diri, serta kemampuan dalam mengelola kecemasan dalam situasi sosial. Oleh karena itu, hubungan antara kedua variabel tersebut menjadi fokus utama dalam penelitian

ini. Untuk lebih jelasnya, maka kerangka konseptual dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual

## F. Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian merupakan tahapan sistematis yang dilakukan oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian, mulai dari penentuan lokasi hingga proses analisis data. Penyusunan langkah-langkah ini bertujuan agar penelitian berjalan secara terarah, terstruktur, dan sesuai dengan prosedur ilmiah yang berlaku.

### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Emotika, sebuah lembaga layanan konseling dan social-emotional learning (SEL) yang berlokasi di Jl. Panawuan Kavling, RT.005/RW.008, Sukajaya, Kec. Tarogong Kidul, Kabupaten Garut, Jawa Barat 44151. Ruang Emotika dikenal sebagai pusat layanan pengembangan sosial-emosional bagi remaja, mahasiswa, dan masyarakat umum, melalui program-program yang meliputi konseling individu, bimbingan kelompok, psikoedukasi, pelatihan keterampilan

sosial, serta kegiatan pendukung kesehatan mental lainnya. Pemilihan Ruang Emotika sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan.

Pertama, saat peneliti melakukan observasi dan kunjungan kegiatan di Ruang Emotika, peneliti menemukan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan dinamika sosial-emosional remaja, termasuk kecemasan sosial, rasa minder, kesulitan komunikasi, dan ketidakpercayaan diri dalam interaksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa Ruang Emotika merupakan lingkungan yang relevan untuk mendalami bagaimana remaja mengalami dan mengelola kecemasan sosial.

Kedua, Ruang Emotika merupakan lembaga yang aktif menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok sebagai bagian dari intervensi psikososial untuk meningkatkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri remaja. Program tersebut memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengamati secara langsung dinamika kelompok, proses dukungan sebaya, serta mekanisme psikososial yang muncul selama layanan berlangsung. Selain itu, pemilihan lokasi ini memudahkan peneliti dalam memperoleh akses data dan melakukan pengumpulan informasi melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi karena lembaga ini memiliki struktur program yang jelas, konselor yang kooperatif, dan keterbukaan terhadap kegiatan penelitian. Dengan demikian, Ruang Emotika menjadi tempat yang tepat untuk mengeksplorasi bagaimana

layanan bimbingan kelompok dapat membantu mengurangi kecemasan sosial pada remaja melalui pengalaman langsung para peserta.

Selain itu, pemilihan lokasi juga didukung oleh pertimbangan metodologis. Menurut Moleong (2017), pemilihan lokasi penelitian kualitatif maupun kuantitatif perlu mempertimbangkan kesesuaian konteks dengan fokus penelitian, ketersediaan data, serta kemudahan akses bagi peneliti. Ruang Emotika memenuhi kriteria tersebut karena memiliki struktur program yang jelas, konselor yang kooperatif, serta keterbukaan terhadap kegiatan penelitian, sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dengan demikian, Ruang Emotika dipandang sebagai lokasi yang tepat untuk mengeksplorasi efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam membantu mereduksi kecemasan sosial pada remaja berdasarkan pengalaman langsung para peserta.

## 2. Paradigma dan Pendekatan

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan paradigma konstruktivisme. Paradigma ini berpendapat bahwa pengalaman setiap orang berbeda, dan kenyataan dibuat oleh manusia sendiri. Dengan demikian, penelitian yang dilakukan melalui pendekatan ini menunjukkan bahwa perspektif yang dimiliki setiap orang dalam memandang dunia adalah valid dan perlu ada rasa menghargai atas pandangan tersebut.

Sedangkan, pendekatan yang digunakan peneliti yaitu menggunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi adalah cara untuk

membedah sebuah fenomena yang terjadi kemudian mempelajari fenomena yang tampak di depan kita dan bagaimana penampaknya. Dengan pendekatan fenomenologi, peneliti dapat menangkap pengalaman emosional remaja secara lebih menyeluruh dan mampu menggambarkan fenomena yang benar-benar terjadi dalam kehidupan remaja.

### 3. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini berfokus untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif remaja yang mengalami kecemasan sosial. Metode kualitatif dipilih karena memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menggali perasaan, pengalaman dan perubahan psikologis yang dialami remaja melalui interaksi secara langsung.

Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, karena dalam penelitian ini menjelaskan fenomena yang terjadi dalam penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk mendeskripsikan atau menggambarkan secara sistematis, faktual dan akurat tentang layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial remaja serta untuk mengetahui hasil yang diperoleh dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan sosial remaja di Ruang Emotika Kabupaten Garut.

### 4. Jenis Data dan Sumber Data

Jenis data dan sumber data merupakan komponen penting dalam penelitian, karena keduanya menentukan kualitas informasi yang diperoleh serta ketepatan dalam menjawab fokus penelitian. Penentuan jenis dan

sumber data yang tepat akan membantu peneliti dalam memperoleh data yang relevan, valid, dan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif, yaitu data yang disajikan dalam bentuk deskripsi naratif, pengalaman, pendapat, dan cerita langsung dari subjek penelitian (Sugiyono, 2019). Data kualitatif memberi kesempatan bagi peneliti untuk memahami fenomena secara mendalam melalui kajian terhadap perasaan, persepsi, interpretasi, serta makna dari individu yang mengalami fenomena tersebut.

Dalam jenis data mendeskripsi fenomena berdasarkan sudut pandang informan, menentukan realita yang beragam dan mengembangkan pemahaman secara holistik tentang sebuah fenomena dalam konteks tertentu. Sehingga penelitian berkaitan dengan bagaimana layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial remaja.

b. Sumber Data

Sumber data merupakan asal diperolehnya data yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, data diperoleh dari dua sumber, yaitu data primer dan data sekunder, yang saling melengkapi untuk memberikan gambaran yang komprehensif terhadap objek penelitian.

Dalam Penelitian ini membutuhkan data-data dari dua sumber yaitu data primer dan data sekunder:

### 1) Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian yakni sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan. Dalam proses penelitian diperoleh langsung dari remaja peserta layanan bimbingan kelompok di Ruang emotika dan konselor/fasilitator yang membimbing layanan bimbingan kelompok di Ruang Emotika.

Dalam Obejek penelitiannya, peneliti melakukan observasi dan dokumentasi di Ruang Emotika terkait subjek penelitian kemudian melakukan sesi wawancara kepada subjek peneitian, yaitu remaja dan konselor/fasilitator.

### 2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh melalui dokumen layanan bimbingan kelompok, sumber tertulis yang mendukung pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, Profil layanan Ruang Emotika, daftar peserta layanan bimbingan kelompok, jadwal dan materi layanan bimbingan kelompok.

Data sekunder ini membantu memperkuat hasil temuan dari wawancara dan observasi yang dilakukan sehingga terdapat gambaran fenomena yang lebih lengkap dan akurat.

## 5. Informan

Dalam Penelitian ini, informan yang terlibat langsung ialah:

- a) Ketua Lembaga Ruang Emotika
- b) Konselor yang menangani Layanan Bimbingan Kelompok di Ruang Emotika
- c) Remaja yang mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok di Ruang Emotika dan mengalami kecemasan sosial

Informan tersebut ditentukan dengan cara memperoleh informasi dari pihak Ruang Emotika dan salah satu konselor yang menangani Layanan Bimbingan Kelompok.

#### 6. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data, fakta dan informasi yang akurat sesuai dengan data yang dibutuhkan, maka penelitian menggunakan beberapa teknik dalam pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian lapangan melalui komunikasi langsung, secara garis besar terbagi menjadi tiga bagian ialah:

##### a. Wawancara

Dalam penelitian ini, proses wawancara dilakukan secara langsung kepada ketua lembaga, konselor atau fasilitator yang membimbing layanan bimbingan kelompok, dan remaja yang mengikuti layanan bimbingan kelompok di Ruang Emotika. Wawancara dilakukan dengan proses tanya jawab yang diajukan kepada informan, agar mendapatkan data yang lebih mendalam dan akurat tentang layanan bimbingan kelompok yang diberikan Ruang Emotika, wawancara dilakukan sebagai alat untuk peninjauan Kembali pada kebenaran data dan pembuktian terhadap informasi yang telah diperoleh

b. Observasi

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan yakni observasi, yaitu terlibat aktif dalam kegiatan penelitian. Penelitian secara langsung mengamati remaja yang sedang mengikuti layanan bimbingan kelompok, selain itu observasi juga dilakukan untuk mengetahui visi dan misi Ruang Emotika, serta mengamati sarana dan prasarana yang tersedia yang digunakan oleh Ruang Emotika untuk proses layanan bimbingan kelompok. Dalam penelitian ini, proses wawancara dilakukan secara langsung kepada ketua lembaga, konselor atau fasilitator yang membimbing layanan bimbingan kelompok, dan remaja yang mengikuti layanan bimbingan kelompok di Ruang Emotika

c. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai pendukung hasil observasi dan wawancara. Dokumentasi yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu bersifat publikasi dan non-publikasi, yaitu artikel-artikel Ruang Emotika, website Ruang Emotika, dokumen internal yang hanya digunakan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok yang tidak di publikasi secara umum berupa data peserta layanan bimbingan kelompok, jadwal, materi, catatan pelaksanaan sesi layanan, foto kegiatan. Dokumentasi digunakan untuk memverifikasi bahwa layanan bimbingan kelompok benar-benar berjalan sesuai prosedur, melengkapi data hasil observasi dan wawancara, serta membantu peneliti untuk memahami konteks kegiatan secara objektif.

## 7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Dalam pengecekan data, peneliti menggunakan teknik pemeriksaan keabsahan data yaitu triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, yang diartikan pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu yang berbeda untuk benar-benar membuktikan sebuah data benar-benar tepat menggambarkan fenomena pada suatu penelitian.

Peneliti menggunakan teknik triangulasi untuk meminimalkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang muncul dalam konteks penelitian, mengingat setiap informan memiliki latar belakang, pengalaman, serta sudut pandang yang berbeda dalam memaknai fenomena yang diteliti. Melalui triangulasi sumber, data yang diperoleh dari remaja peserta bimbingan kelompok dibandingkan dengan informasi dari konselor serta hasil dokumentasi kegiatan. Selain itu, triangulasi teknik dilakukan dengan memadukan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi guna memastikan konsistensi temuan. Dengan demikian, penggunaan triangulasi memungkinkan peneliti memperoleh gambaran fenomena secara lebih komprehensif, objektif, dan kredibel, sehingga data yang dihasilkan benar-benar merepresentasikan kondisi nyata terkait kecemasan sosial remaja dan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di Ruang Emotika (Rahmi, 2019).

## 1. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan penyederhanaan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Maka, analisis data yang digunakan peneliti adalah berupa kata-kata tertulis atau lisan dari subjek yang diamati. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode deskriptif kualitatif, yakni menjabarkan penjelasan, menerangkan dan menggambarkan suatu peristiwa secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta sifat-sifat serta hubungan fenomena yang diamati. Sehingga data yang diperoleh peneliti dapat di deskripsikan secara rasional dan objektif.

Dalam penelitian fenomenologis, analisis data dilakukan untuk menggali pengalaman subjektif informan secara mendalam. Adapun langkah-langkah analisis data yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

### a. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan studi pendahuluan yang berfungsi untuk menemukan bukti awal bahwa fenomena yang diangkat dan diteliti benar-benar ada. Proses pengumpulan data diperoleh setelah melakukan observasi dan wawancara terhadap subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan agar data yang diterima cukup untuk dianalisis, selanjutnya dilakukan reduksi data.

b. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses seleksi, pemfokusan penyederhanaan, memilih hal-hal pokok, serta membuang hal-hal yang sekiranya tidak diperlukan. Reduksi data dilakukan selama penelitian berlangsung yaitu hasil data dapat disederhankan dan di transformasikan melalui seleksi ketat, ringkasan dan penggolongan dalam satu pola.

c. Penyajian Data (*data display*)

Setelah melakukan reduksi data, selanjutnya proses penyajian data yang bertujuan untuk mempermudah dan memahami tentang fenomena yang terjadi dalam bentuk naratif, agar dapat memberikan gambaran-gambaran pada proses penelitian. Sehingga akan memudahkan untuk memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan peneliti.

d. Penarikan Kesimpulan (*conclusion drawing*)

Langkah analisis data terakhir yaitu penarikan kesimpulan setelah semua informasi didapatkan dan disusun dari awal pengumpulan data. Dalam hal ini peneliti harus mengerti apa arti dari data yang dikumpulkan dengan mencari hubungan, persamaan, atau perbedaan untuk membuat kesimpulan sebagai respon, dengan cara pencatatan peraturan, pola-pola, pernyataan konfigurasi yang mapan, dan arahan sebab-akibat, sehingga memudahkan dalam pengambilan keputusan.