



SELF CONTROL DALAM MENEKAN PERILAKU SOCIAL ANXIETY PADA REMAJA

IQBAL BAFADAL

Universitas Islam Negeri Mataram-Indonesia

email: iqbalbafadal@uinmataram.ac.id

Abstract: Developmental tasks are one of the requirements that must be met to achieve maturity in adolescents both in cognitive, affective, and psychomotor aspects. However, the emergence of anxiety in adolescents as the introductory stimulus to negative behaviors becomes an obstacle in achieving these developmental tasks. This study aims to reveal how self-control plays a role in suppressing aspects of anxiety that exist in adolescents through treatment in the form of training. This study uses a quantitative approach with experimental methods. The design and test of data analysis used paired statistical test of sample t-test on the pre-test and post-test of the experimental group and the control group. Respondents in this study amounted to 24 teenagers. Measurements were made through a psychological scale instrument on the aspect of anxiety. Based on statistical tests, it was found that the conditions for H0 were rejected and H1 was accepted, which means that there is a difference in anxiety in adolescents before and after treatment or self-control training.

Keywords: Self-Control, Behavior, Sosial Anxiety, Adolescence

Abstrak: Tugas perkembangan merupakan salah satu syarat yang harus terpenuhi untuk mencapai kematangan pada diri remaja baik dalam aspek kognitif, afeksi dan psikomotor. Namun, kemunculan kecemasan pada diri remaja sebagai awal stimulus pada perilaku-perilaku negatif menjadi penghambat dalam pencapaian tugas-tugas perkembangan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana *self-control* berperan dalam menekan aspek kecemasan yang ada didalam diri remaja melalui perlakuan (*threatment*) berupa pelatihan (*training*). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain dan uji analisa data menggunakan uji statistik *paired sampel t-test* pada *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Responden dalam penelitian ini berjumlah 24 orang remaja. Pengukuran dilakukan melalui instrument skala psikologis pada aspek kecemasan. Berdasarkan uji statistik yang dilakukan ditemukan bahwa syarat H0

ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada perbedaan kecemasan pada diri remaja sebelum dan setelah perlakuan berupa pelatihan *self-control*.

Kata Kunci: *Self-Control*, Perilaku, *Social Anxiety*, Remaja

A. Pendahuluan

Interaksi sosial merupakan kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk sosial. Dalam berinteraksi tentu masing-masing individu memiliki ragam dan ciri khas sampai pada keterbatasan akan kebebasan didalam melakukannya. Banyak faktor yang bisa dianalisa menjadi penyebab dari keterbatasan kebebasan ini. Diantaranya adalah rasa nyaman, kekhawatiran, ketakutan pada lingkungan untuk diterima atau tidaknya, perasaan cemas serta emosi-emosi negatif lainnya yang dalam hal ini bisa kita simpulkan menjadi bagian dari aspek kecemasan sosial (*social anxiety*).

Dalam sebuah pandangan, istilah kecemasan sosial (*social anxiety*) merupakan kondisi rasa ke-khawatiran yang dialami oleh seseorang karena ia mempersepsikan segala hal yang dialami oleh orang lain. Individu dengan kecemasan sosial, sering kali mempunyai persepsi yang tidak tepat atau salah terhadap kondisi realitas sosial.¹

Kecemasan sosial akan meningkat menjadi tahap gangguan bilamana tingkat kecemasan yang dialami semakin irasional dan mengganggu efektifitas kegiatan sehari-hari dan justifikasi terhadap kecemasan yang berlebihan serta konsekuensi dari kecemasan tersebut mampu membawa dampak negatif menyeluruh dalam hidup individu.² Komplexitas dari kecemasan sosial pada umumnya akan memberikan dampak yang signifikan bagi seorang individu. Dampak negatif dari kecemasan sosial tampak pada penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup, serta fungsi peran sosial dan perkembangan karir. Penderita kecemasan sosial menilai dirinya lebih buruk dari orang lain dan menurunkan kemampuan dan performansinya.

Kecemasan yang terjadi lebih banyak dipengaruhi oleh pola pikir seseorang yang menganggap dirinya tidak seperti orang lain, menilai dirinya sendiri begitu tajam sehingga sekilas dirinya tidak berani mencoba sesuatu yang tidak dikuasai dengan sangat sempurna. Bahkan beberapa orang selalu mengingat terus menerus sesuatu yang menakutkan sehingga

¹ Untung Subroto & Agues Dariyo, "Hubungan Moral Integrity dan Kecemasan Sosial Dengan Academic Dishonesty Remaja Akhir" *Jurnal Psikologi Pendidikan* Vol. 10, Nomor 2. hlm. 53.

²Idei Kurnia Swasti, Wisjnu Martani. "Menurunkan Kecemasan Sosial Melalui Pemaknaan Kisah Hidup" *Jurnal Psikologi* Vol.40, Nomor 1, Juni 2013, hlm. 39.

mereka sering mengintimidasi diri mereka sendiri. Individu yang pemalu dan cemas secara sosial cenderung akan menarik diri dan kurang efektif dalam berinteraksi sosial, karena ia selalu mempersepsikan adanya reaksi negatif dari orang lain.

Pada umumnya, kecemasan sosial terjadi pada usia remaja. Karena usia remaja terjadi karena masa peralihan yang ditempuh oleh seseorang dari kanak-kanak menuju dewasa,³ maka masa ini adalah masa rentan didalam memahami kebutuhan akan interaksi khususnya interaksi sosial. Dalam hal ini seorang remaja akan mudah sekali terbawa suasana akan lingkungannya. Apabila ia merasa lingkungannya baik ia akan merasa baik, dan sebaliknya apabila ia merasa lingkungannya buruk ia akan merasa buruk. Selain itu, dalam pandangan Kay (dalam Marsela & Supriatna)⁴ tuntutan akan pencapaian tugas perkembangan pada masa remaja diantaranya memperkuat *self control* atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup. Meningkatkan reaksi dan penyesuaian hidup adalah sebuah pandangan yang mengharuskan remaja menuju kepada keadaan yang baik salah satunya adalah kemampuan untuk menekan kecemasan dalam diri.

Berdasarkan penelitian terdahulu pada remaja di Asia, prevalensi diagnostic gangguan kecemasan sosial sebesar 0,5-1,2%. Survey nasional mengenai kesehatan mental remaja yang dilakukan oleh *National Institute Mental Health* di Amerika melaporkan bahwa 8% remaja usia 13-18 tahun mengalami *social anxiety*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, tercatat bahwa 15,8% remaja Indonesia memiliki kecendrungan kecemasan sosial yang cukup tinggi.⁵

Memperhatikan kompleksitas dampak dari kecemasan yang dalam hal ini adalah kecemasan sosial yang dapat terjadi khususnya pada usia remaja, maka sudah seharusnya dibutuhkan suatu intervensi yang mampu mereda peningkatan kecemasan pada diri remaja. Dalam sebuah pandangan, pola pikir seseorang membantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati (*mood*) seperti depresi, kecemasan, kemarahan, kepanikan, rasa bersalah, dan rasa malu. Apabila seseorang memiliki pola fikir yang positif tentunya individu tersebut dapat mengatasi masalahnya dengan baik, dan sebaliknya apabila seseorang memiliki pola fikir negatif maka individu tersebut akan merasa cemas, panik, muncul perasaan bersalah yang pada akhirnya akan mengganggu interaksi sosial.

³Mu'awanah Elfi, Bimbingan Konseling Islam; "*Memahami Fenomena Kenakalan Remaja dan Memilih Upaya Pendekatannya dalam Konseling Islam*", (Yogyakarta: Teras, 2012), hlm. 7.

⁴Marsela, R. D., & Supriatna, M. "Kontrol Diri; Definisi dan Faktor" ; *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* Vol 3, No. 2. Hal 65-67 Agustus 2019.

⁵Kholidatul Hidayah, "Konsep Diri dan Kecemasan Sosial".*Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* 2017.

Berkaca dari dampak yang dapat ditimbulkan serta bagaimana pola pikir mampu memberikan pengaruh terhadap penurunan ciri-ciri dari kecemasan, maka dipandang perlunya pengetahuan tentang *self control* pada setiap individu. *Self control* adalah suatu kondisi yang dimana seseorang bisa mengontrol emosionalnya dengan baik sehingga dapat menciptakan pola pikir yang positif dalam diri individu. Apabila seseorang dapat mengendalikan emosinya maka pikiran setiap individu terhindar dari pikiran yang negatif.

Dalam sebuah studi awal yang dilakukan di Desa Bajur Kabupaten Lombok Barat, peneliti menemukan adanya permasalahan yang sering terjadi pada remaja di lokasi penelitian. Diantaranya adalah kurangnya interaksi sesama remaja dengan baik melalui penarikan sosial diri remaja, kurangnya kerjasama antar remaja, kebiasaan memunculkan keyakinan yang salah, tidak percaya diri, tidak bisa mengontrol diri, selalu merasa diri takut salah dan takut diamati, merasa tidak nyaman dan takut yang berlebihan saat berada di tempat umum dengan alasan yang irasional lainnya, serta merasa bertindak tidak tepat,

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan serta bagaimana *self control* berperan dan mampu dalam memberikan intervensi terhadap perubahan pola pikir yang merupakan tahap awal kepada introspeksi dan evaluasi diri individu terkait keberadaan kecemasan sosial diri, maka dipandang perlu untuk mengkaji dan melakukan penelitian lebih lanjut. Dalam penelitian ini peneliti mencoba melakukan pendekatan tehnik *self control* didalam melihat pergerakan tingkat kecemasan yang dimiliki pada diri remaja pada lokasi penelitian.

B. Metode

Dalam mengkaji dan melihat *sosial anxiety* pada remaja yang ada dilapangan, peneliti melakukan pendekatan secara kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *one group pree-test post-test*. Konsep penelitian eksperimen bertumpu pada manipulasi dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh manipulasi terhadap keadaan yang menjadi perhatian⁶. Manipulasi dalam penelitian ini berupa tindakan pelatihan *self-control* untuk melihat pengaruhnya dalam menekan kecemasan remaja. Peneliti akan membagi kelompok remaja menjadi dua kelompok diantaranya adalah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam hal ini, peneliti memberikan intervensi dan perlakuan berupa pelatihan *self-control* pada kelompok eksperimen berjumlah 24 remaja yang terbagi kedalam dua

⁶Latipun. (2002). Psikologi Eksperimen. Malang: UMM Press.

kelompok. Proses pengumpulan data adalah melalui sebaran angket yang akan peneliti susun dengan diawali pada proses rater untuk mencapai validitas dari suatu instrumen oleh para ahli. Dalam penyusunan instrumen yang akan digunakan dengan aspek kecemasan meliputi; penghindaran, ketakutan akan kritikan, serta perasaan tidak berharga. Analisa data menggunakan tehnik *sample paired t-test*. Peneliti akan melihat taraf signifikansi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengukuran terhadap kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan pada awal dan akhir perlakuan (*before-after design*). Proses pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan pandangan dari Bungin⁷ yang menyatakan bahwa sampel adalah jumlah populasi dibagi dengan jumlah populasi di kali kuadrat dari nilai presisi ($\alpha = 0,1$) ditambah nilai angka 1.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Kecemasan Sosial

Deskripsi oprasional dari kecemasan sosial dalam penelitian ini adalah merupakan kolaborasi dari definisi kecemasan sosial yang dijelaskan oleh La Gerce dan Lopez⁸ serta Gumus⁹ yang menyatakan bahwa “*keadaan ketidaknyamanan dan stress bahwa pengalaman individu dengan ekspektasi bahwa ia akan bertindak tidak tepat, membuat bodoh dirinya sendiri, meninggalkan kesan negatif dan dievaluasi oleh orang lain dalam cara negatif (bodoh, pecundang, tidak kompten, dan sebagainya) di berbagai acara maupun situasi sosial*”. Dalam definisi lanjutannya mengatakan bahwa kecemasan sosial merupakan “*ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan dan dibina*”.

Sehingga dari dua definisi tersebut, peneliti mengambil pengertian mengenai kecemasan sosial sebagai suatu kondisi atau keadaan dimana adanya rasa khawatir, takut, stress yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu tersebut merasa cemas pada keadaan atau situasi sosial karena kekhawatiran lanjutan akan mendapat penilaian negatif dari orang lain sehingga membuat individu tersebut cenderung untuk menghindari interaksi yang bersifat sosial dan kegiatan sosial lainnya.

⁷Bungin, M. B. (2011). Metodologi penelitian kuantitatif: komunikasi, ekonomi, dan kebijakan publik serta ilmu-ilmu sosial lainnya. Jakarta.

⁸La Greca, A. M., La, & Lopez, N. (1998) Social Anxiety Among Adolescents: Linkages With Peer Relations and Friendships, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94

⁹Gumus, Volga Yilmaz. (2011). Translation of Culture-Specific Items in Self-Help Literature: A Study on Domestication and Foreignization Strategies. Dipresentasikan pada ALAA-ALANZ 2nd Combined Conference, held in Canberra, Australia, on November 30 -December 2, 2011.

Rapee¹⁰ memberikan pandangannya mengenai faktor yang berperan dalam mempengaruhi kecemasan sosial meliputi: a) *thinking style* (cara berfikir), b) *focusing attention* (fokus perhatian) dan c) *voidance* (penghindaran). Selain itu Butler (dalam Anggraini)¹¹ juga menyebutkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh dalam kecemasan sosial. Ciri dari kecemasan sosial adalah ciri berdasarkan fisik, ciri behavior, dan ciri kognitif. Serta aspek pada kecemasan sosial meliputi; 1) aspek penghindaran pada situasi-situasi sosial, 2) aspek kecemasan akan katakutan kritikan yang diberikan oleh orang lain, dan 3) perasaan diri bahwa ia tidak berharga.

Adapun indikator ketercapaian perkembangan bagi usia remaja yang diharapkan dalam pandangan Santrock¹² ketercapaian tugas perkembangannya diantaranya meliputi menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitas. mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok, menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya, menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, memperkuat *self control* atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup, mampu meningkatkan reaksi dan penyesuaian hidup.

Selain hal tersebut, dalam pandangan Piaget (dalam Bafadal)¹³ dikatakan bahwa remaja awal yang berusia 11 tahun keatas adalah individu yang sudah mampu berfikir abstrak serta mampu melihat permasalahan yang bersifat multidimensional. Jika dicermati terkait tuntutan-tuntutan yang harus dihadapi pada usia remaja, maka sudah selayaknya kecemasan yang mungkin timbul karena beberapa faktor dan stimulus lainnya sudah harus dapat ditekan oleh remaja untuk dapat mencapai perkembangan yang optimal.

¹⁰Wilson, J. K. & Rapee, R. M. (2005) interpretative biases in social phobia: Content Specificity and The Effects of Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 315-331

¹¹Anggraini, H. S. (2015) *Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Anak di Lapas Kelas IIB di Pekanbaru*. UIN Sultan SYarif Kasim Riau Pekanbaru.

¹²Santrock, J. W. (2013) *Adolescence "Perkembangan Remaja"*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.

¹³ Bafadal, Iqbal "T-Group Dynamic Dalam Meningkatkan Kemandirian Remaja" Qawwam; Jurnal for Gender Mainstream, Vol. 13 Nomor 1. Hal. 29-42

Kontrol Diri

Dalam pandangan Berk, (dalam Sriyanti)¹⁴ *self control* lebih ditekankan pada kemampuan dalam menekan, menghambat, dan mencegah suatu impuls agar tidak muncul kedalam bentuk tingkah laku atau perilaku yang dapat melanggar atau bertentangan dengan standard norma. Dalam pandangan diatas dapat kita ketahui bahwa *self control* adalah sebagai kontrol terhadap tingkah laku dari suatu individu dimana tuntutananya adalah kemampuan untuk menekan perilaku-perilaku yang bertentangan dengan norma baik pada skala local maupun global. Senada dengan pandangan Chaplin¹⁵ yang mengatakan bahwa *self control* ini adalah sebagai kemampuan dalam membimbing tingkah laku serta menekan *impuls-impuls* atau tingkah laku impulsif.

Menurut Block (dalam Marsela dan Supriatna)¹⁶ Jenis dari *self control* sendiri dapat digambarkan sebagai berikut yakni: a) *over control* yang merupakan kontrol diri secara berlebihan dan mengakibatkan individu banyak melakukan tindakan menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Akibat dari *over control* individu dengan cenderung kesulitan mengekspresikan dirinya dalam menghadapi segala situasi yang ia hadapi, b) *under control* lebih mengarah kepada suatu kecenderungan dalam melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Keadaan *under control* pada diri individu berpotensi sangat rentan menyebabkan lepas kendali dalam berbagai. Kelebihan pada aspek ini dapat mengakibatkan seorang individu akan mengalami kesulitan untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan secara tepat dan bijaksana, dan c) *appropriate control* lebih merupakan kontrol seorang individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. *Appropriate control* tentu sangat dibutuhkan agar mampu berinteraksi secara tepat dengan diri dan lingkungannya. Jenis kontrol diri ini akan memberikan manfaat bagi individu karena mengendalikan dampak negatif yang lebih kecil.

Indikator aspek terhadap *self control* dalam definisi operasional yang dilakukan melalui *threatment* dalam penelitian ini mengarah pada aspek menurut Berk (dalam Sriyanti)¹⁷ yang menekankan pada sisi; 1) kontrol perilaku (*behavioral control*), 2) kontrol kognitif (*cognitif*

¹⁴Sriyanti, L. (2012) *Pembentukan Self Control Dalam Perspektif Nilai Multikultural; Jurnal Mudarrisa Vol. 4 No. 1, Hal. 67-89 Juni 2012*

¹⁵Chaplin, J. P. (2011) *Kamus Lengkap Psikologi*. Cet. 7. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

¹⁶Marsela, R. D., & Supriatna, M. "Kontrol Diri; Definisi dan Faktor"; *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* Vol 3, No. 2. Hal 65-67 Agustus 2019.

¹⁷Sriyanti, L. (2012) *Pembentukan Self Control Dalam Perspektif Nilai Multikultural; Jurnal Mudarrisa Vol. 4 No. 1, Hal. 67-89 Juni 2012*

control), dan 3) kontrol keputusan (*decision control*). *Behavioral control* disini diartikan sebagai kemampuan dalam mengendalikan diri pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dirinci menjadi dua komponen yakni kemampuan mengatur pelaksanaan yang diartikan sebagai kemampuan individu dalam menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan, apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan sumber eksternal dan kemampuan memodifikasi perilaku. Kemudian *cognitif control* diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian ke dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan yang dihadapi. *Decisional control* yang merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri akan sangat berfungsi dalam menentukan pilihan, baik dengan adanya suatu kesempatan maupun kebebasan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Analisis Data

Collecting data dalam penelitian ini dilakukan melalui skala psikologis dengan membuat instrumen angket dari aspek kecemasan yang ada. Menjaga validitas instrument dilakukan melalui pandangan dan *review* para ahli pada aspek psikologis. Instrument yang sudah valid digunakan untuk mengukur jumlah sampel yang ada dari jumlah total populasi melalui *pre-test* dan *post-test*.

Hasil dari penelitian ini dimulai dari perhitungan perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* serta pergerakan nilai untuk $n=24$ dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 1. Skor *Pre Test* dan *Post Test*

Subjek	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori	Kenaikan Skor	Kategori
1	111	Sedang	138	Tinggi	27	Naik
2	110	Sedang	138	Tinggi	28	Naik
3	101	Sedang	122	Tinggi	21	Naik
4	116	Sedang	126	Tinggi	10	Naik
5	114	Sedang	120	Sedang	6	Naik
6	115	Sedang	133	Tinggi	18	Naik

7	112	Sedang	129	Tinggi	17	Naik
8	114	Sedang	117	Sedang	3	Naik
9	105	Sedang	118	Sedang	13	Naik
10	117	Sedang	127	Tinggi	10	Naik
11	113	Sedang	134	Tinggi	21	Naik
12	102	Sedang	122	Tinggi	20	Naik
13	120	Sedang	133	Tinggi	13	Naik
14	117	Sedang	139	Tinggi	22	Naik
15	123	Tinggi	131	Tinggi	8	Naik
16	111	Sedang	127	Tinggi	16	Naik
17	102	Sedang	122	Tinggi	20	Naik
18	101	Sedang	133	Tinggi	32	Naik
19	118	Sedang	133	Tinggi	15	Naik
20	110	Sedang	130	Tinggi	20	Naik
21	118	Sedang	137	Tinggi	19	Naik
22	125	Tinggi	134	Tinggi	9	Naik
23	119	Sedang	136	Tinggi	17	Naik
24	112	Sedang	137	Tinggi	25	Naik

1. Populasi dan Sampel.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Desa Bajur Kabupaten Lombok Barat berjumlah 31 orang remaja. Metode pengambilan sampel menggunakan pandangan dari Bungin¹⁸ dengan persamaan sampel adalah jumlah populasi dibagi jumlah populasi di kali kuadrat dari nilai presisi ($\alpha = 0,1$) ditambah nilai angka 1. Melalui perhitungan tersebut, maka didapatkan hasil dari sampel adalah sejumlah 24 orang remaja dari total 31 remaja yang berada di lokasi penelitian. Persamaan dalam pengambilan sampel dapat dilihat dalam persamaan sebagai berikut;

$$n = \frac{N}{N(d)^2 + 1} = \frac{31}{31(0,1)^2 + 1} \quad n= 24$$

2. Kriteria Kategori

Pemberian kriteria pada kategori dalam penelitian ini menrapkan prinsip perhitungan kriteria berdasarkan pandangan Azwar¹⁹.Kriteria dalam penelitian ini digolongkan menjadi tiga kategori yakni kategori tinggi, kategori sedang, dan kategori rendah. Perhitungan kriteria dapat dilihat dalam persamaan dibawah ini:

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= (\mu + 1,0\sigma) \leq X \\ &= (99 + 1,0(22)) \end{aligned}$$

¹⁸Bungin, M. B. (2011). Metodologi penelitian kuantitatif: komunikasi, ekonomi, dan kebijakan publik serta ilmu-ilmu sosial lainnya. Jakarta.

¹⁹Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

$$= 122 \leq X$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= (\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma) \\ &= (99 - 1,0(22)) \leq X < (99 + 1,0(22)) \\ &= 78 \leq X < 121 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < (\mu - 1,0\sigma) \\ &= X < (99 - 1,0(22)) \\ &= X < 77 \end{aligned}$$

Tabel 2. Kriteria Kategori

Norma	Kategori
$X < 77$	Rendah
$78 \leq X < 121$	Sedang
$122 \leq X$	Tinggi

Melihat total pergerakan progress kenaikan nilai kemampuan menggunakan kriteria kategori yang telah ada, maka dapat dilihat dalam tabel dibawah ini;

Tabel 3. Kategori Kenaikan Nilai Kemampuan

Norma	Kategori	Jumlah
$X < 77$	Rendah	0
$78 \leq X < 121$	Sedang	3
$122 \leq X$	Tinggi	21

3. Validitas

Untuk menjaga validitas dari eksperimen yang dilakukan dari sisi internal, peneliti melakukan beberapa kiat-kiat seperti; a) menjaga jarak waktu pelaksanaan antara *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir efek pada ingatan dan kemampuan kognitif saat *pre-test* yang mampu digunakan untuk menunjang nilai pada *post-test*. Jeda pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* adalah selama 2 bulan (60 hari). b) membagi proporsi kelompok berdasarkan persamaan keaktifan. Peneliti memberikan stimulus yang konsisten yang dimaksudkan agar responden memberikan respon yang baik dan aktif, c) untuk menjaga suasana atau keadaan lingkungan saat dilakukan perlakuan yang dalam hal ini adalah pelatihan *self control*, peneliti memberikan jeda yang konsisten untuk pelaksanaan *ice breaking*, serta d) peneliti dan responden tidak melakukan kontak aktif selain pada proses atau sesi pelatihan. Hal ini dimaksudkan agar peneliti dan responden tidak memiliki hubungan sehingga pengaruh subyektif dapat ditekan untuk memaksimalkan tingkat objektivitas.

4. Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa uji beda yakni analisa dengan tehnik *t-test*. Syarat normalitas dan heterogenitas tetap dipertahankan untuk dapat melanjutkan kepada uji *paired sample t-test*. Analisa data, uji Normalitas, dan uji homogenitas menggunakan bantuan dari SPSS 16.0 *for windows*. Uji statistic menggunakan uji *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan rata-rata dua sampel jika syarat normalitas dan homogebnitas terpenuhi.

Tabel 4. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Kecemasan	.120	24	.200*	.975	24	.785
Post Kecemasan	.162	24	.097	.951	24	.289

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Karena jumlah sampel dibawah dari atau sama dengan 50 orang (≤ 50), maka Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan perhitungan Shapiro-Wilk²⁰. Dari gambaran data diatas dapat dilihat bawah data terdistribusi secara normal melalui nilai $p=0,290$, dan $p=0,787$ sehingga $P>0.05$.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Kecemasan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
7.615	6	9	.002

Dari data diatas dapat dilihat nilai $p= 0,02$ yang menandakan bahwa nilai $p<0.05$. hal ini memiliki makna bahwa data heterogen dan bukan homogen.

Tabel 6. Mean dan Standard Deviation

Paired Samples Statistics

²⁰Bungin, M. B. (2011). Metodologi penelitian kuantitatif: komunikasi, ekonomi, dan kebijakan publik serta ilmu-ilmu sosial lainnya. Jakarta.

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pree test Kecemasan	112.75	24	5.639	1.257
post test Kecemasan	129.83	24	8.623	1.695

Dari data diatas, dapat dilihat beberapa nilai mulai dari mean atau rata-rata *pre* kecemasan dan mean atau rata-rata *post* kecemasan berturut-turut sebesar 112, 75 dan 129,83. Dengan jumlah responden sebanyak 24 maka nilai varian (SD) menjadi 5,639 untuk *pre test* dan 8,623 untuk *post test*.

Tabel 7. Uji Paired Sampel Test

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pree test kecemasan - post test kecemasan	-6.517	5.078	1.131	-8.962	-3.871	5.515	23	.000

Data diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*2 tailed*) sebesar 0,00 kurang dari 0,05 yang membuktikan bahwa terjadi perubahan sebelum dan sesudah perlakuan/*treatment*.

Uji Hipotesis

H1 : ada perbedaan nilai tes sebelum dan sesudah eksperimen

H0 : tidak ada perbedaan nilai sebelum dan sesudah eksperimen

Dengan taraf signifikansi menggunakan $\alpha = 0.05$

Dan syarat H0 diterima adalah berdasarkan asumsi nilai probabilitas sebagai berikut:

Probabilitas > 0,05 maka H0 diterima

Probabilitas < 0,05 maka H0 ditolak

Hasil Interpretasi

Berdasarkan nilai t empiris dengan signifikansi *2 tailed*) sebesar $0,00 < \alpha = 0,05$ maka asumsi H0 ditolak yang menandakan bahwa asumsi H1 diterima. Hal ini berarti bahwa ada



perbedaan pada kecemasan remaja sebelum perlakuan dan setelah perlakuan berupa pelatihan *self control* kepada 24 remaja yang ada di Desa Bajur Kabupaten Lombok Barat.

D. Conclusion

Berdasarkan uji statistik yang melalui *threatmentself control* pada kecemasan remaja yang dilakukan di Desa Bajur Kabupaten Lombok Barat ditemukan bahwa perlakuan yang diberikan berupa pelatihan *self control* memiliki pengaruh yang signifikan dalam merubah tingkat kecemasan pada diri remaja. Hal ini dibuktikan melalui perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diuji melalui *t-test* dengan *paired sampel t-test*.

Pendekatan *self control* dengan memanfaatkan kolaborasi dan keaktifan serta dinamika didalam kelompok mampu memberikan pengaruh yang kuat dalam menekan persepsi kecemasan yang ditunjukkan melalui perilaku-perilaku negatif remaja. Beberapa stimulus yang menjadi peran penting didalam peningkatan ini salah satunya adalah dinamika didalam kelompok serta keterlibatan masing-masing remaja dalam dinamika tersebut.

References

- Its Relationship to the Student ' s Academic Performance x Issue 3 AMIDST THE ONLINE LEARNING IN THE PHILIPPINES : THE.” *International Engineering Journal for Research & Development* 6, no. 3 (2021): 1–15.
- Experience of Online Learning during Covid-19: The Influence of Technology and Pedagogy.” *Technology, Pedagogy and Education* 30, no. 1 (2021): 59–73.
- Yu, Zhonggen. “The Effects of Gender, Educational Level, and Personality on Online Learning Outcomes during the COVID-19 Pandemic.” *International Journal of Educational Technology in Higher Education* 18, no. 1 (2021).
- Yunus, Nur Rohim, and Annissa Rezki. “Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19.” *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 7, no. 3 (2020): 227–238
- Azwar, S. (2012) *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Anggraini, H. S. (2015) “Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Anak di Lapas Kelas IIB di Pekan Baru”. *UIN Sultan SYarif Kasim Rian Pekanbaru*.
- Bafadal, I. “T-Group Dynamic Dalam Meningkatkan Kemandirian Remaja”. *Qawwam; Jurnal for Gender Mainstream*, Vol. 13 Nomor 1. Hal. 29-42. Juni 2019

- Bungin, M. B. (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif: komunikasi, ekonomi, dan kebijakan publik serta ilmu-ilmu sosial lainnya*. Jakarta.
- Chaplin, J. P. (2011) *Kamus Lengkap Psikologi*. Cet. 7. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Gumus, Volga Yilmaz. "Translation of Culture-Specific Items in Self-Help Literature: A Study on Domestication and Foreignization Strategies". Dipresentasikan pada *ALAA-ALANZ 2nd Combined Conference, held in Canberra, Australia*, on November 30 – December 2, 2011.
- Idei, K. S., & Martani, W. "Menurunkan Kecemasan Sosial Melalui Pemaknaan Kisah Hidup" *Jurnal Psikologi* Vol.40, Nomor 1, Hal. 39. Juni 2013.
- Kholidatul Hidayah, "Konsep Diri dan Kecemasan Sosial". Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2017.
- La Greca, A. M., La, & Lopez, N. (1998) Social Anxiety Among Adolescents: Linkages With Peer Relations and Friendships, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Latipun. (2002). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. "Kontrol Diri; Definisi dan Faktor" ; *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*. Vol 3, No. 2. Hal 65-67 Agustus 2019.
- Mu'awanah Elfi, Bimbingan Konseling Islam; "Memahami Fenomena Kenakalan Remaja dan Memilih Upaya Pendekatannya dalam Konseling Islam", (Yogyakarta: Teras, 2012), hlm. 7.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence "Perkembangan Remaja"*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Sriyanti, L. (2012) "Pembentukan Self Control Dalam Perspektif Nilai Multikultural". *Jurnal Mudarrisa* Vol. 4 No. 1, Hal.67-89 Juni 2012.
- Untung Subroto & Agues Dariyo, "Hubungan Moral Integrity dan Kecemasan Sosial Dengan Academic Dishonesty Remaja Akhir" *Jurnal Psikologi Pendidikan* Vol. 10, Nomor 2. hlm. 53.
- Wilson, J. K. & Rapee, R. M. (2002) interpretative biases in social phobia: Content Specificity and The Effects of Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 315-331.