



PENERAPAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *BREATHING EXERCISES* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL SISWA DI SMP NEGERI 4 TAKENGON

¹Frianty Tiara, ²Syarifah Ainy Rambe,
³Birrul Walidaini.

¹Institut Agama Islam Negeri Takengon,

²Institut Agama Islam Negeri Takengon,

³Institut Agama Islam Negeri Takengon,

1friantytiara021@gmail.com, 2ainainyapah@gmail.com,

3birrulwalidaini91@gmail.com

Abstract:

This study aims to determine the implementation of group counseling services using breathing exercises techniques in reducing students' social anxiety at SMP Negeri 4 Takengon. This study employed a Guidance and Counseling Action Research (Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling/PTBK) approach conducted in two cycles, consisting of planning, action implementation, observation, and reflection stages. The research subjects were 16 eighth-grade students identified as having moderate to high levels of social anxiety based on initial observations and questionnaire results. Data collection techniques included social anxiety questionnaires, observation sheets, and documentation. The findings showed a gradual decrease in students' social anxiety levels after participating in group counseling services using breathing exercises techniques. In the comparison between the pre-test and Cycle I, 76.67% of students experienced a reduction in social anxiety, while from Cycle I to Cycle II the percentage increased to 98.33%. Overall, in the comparison between the pre-test and Cycle II, all students (100%) experienced a decrease in their social anxiety levels. The breathing exercises technique helped students control physiological responses to anxiety such as tension, rapid heartbeat, and irregular breathing, while group counseling enhanced students' courage, communication skills, and self-confidence in social interactions. Therefore, the implementation of group counseling services using breathing exercises techniques was effective in helping reduce students' social anxiety.

Keywords: *Group Counseling, Breathing Exercises, Social Anxiety, Junior High School Students, Guidance And Counseling*

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *breathing exercises* dalam mereduksi kecemasan sosial siswa di SMP Negeri 4 Takengon. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 16 siswa kelas VIII yang teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan sosial sedang hingga tinggi berdasarkan hasil observasi awal dan penyebaran angket. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kecemasan sosial, lembar observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan sosial siswa secara bertahap setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *breathing exercises*. Pada perbandingan pretes ke siklus I, sebanyak 76,67% siswa mengalami penurunan kecemasan sosial, sedangkan pada siklus I ke siklus II meningkat menjadi 98,33%. Secara keseluruhan, pada perbandingan pretes ke siklus II, seluruh siswa atau 100% mengalami penurunan tingkat kecemasan sosial. Teknik *breathing exercises* membantu siswa mengendalikan respons fisiologis kecemasan seperti rasa tegang, jantung berdebar, dan napas tidak teratur, sedangkan konseling kelompok membantu meningkatkan keberanian, komunikasi, dan kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi sosial. Dengan demikian, penerapan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *breathing exercises* mampu membantu mereduksi kecemasan sosial siswa.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Breathing Exercises, Kecemasan Sosial, Siswa SMP, Bimbingan Dan Konseling.*

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang berlangsung secara cepat. Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai tuntutan penyesuaian diri, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun pergaulan sebaya. Salah satu permasalahan psikologis yang cukup sering muncul pada masa remaja adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan kondisi ketika individu mengalami rasa takut, tegang, dan khawatir secara berlebihan saat berada dalam situasi sosial atau ketika harus berinteraksi dengan orang lain. Individu dengan kecemasan sosial cenderung merasa takut dinilai negatif, dipermalukan, ditolak, atau dianggap tidak mampu oleh lingkungan sekitarnya.¹

Fenomena kecemasan sosial pada remaja saat ini semakin menjadi perhatian karena dapat memengaruhi perkembangan akademik maupun psikososial siswa, gangguan kecemasan

¹ La Greca, A. M., & Lopez, N. "Kecemasan Sosial di Kalangan Remaja: Hubungan dengan Hubungan dan Persahabatan Sebaya,"

termasuk salah satu masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh remaja di dunia². Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada siswa sekolah menengah cenderung meningkat akibat tekanan akademik, tuntutan lingkungan sosial, serta rendahnya kemampuan pengelolaan emosi. Siswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki kepercayaan diri rendah, sulit berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, dan mengalami hambatan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat³. Kondisi ini apabila dibiarkan dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar, rendahnya keterampilan komunikasi, bahkan mengganggu kesejahteraan psikologis siswa dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian mengenai upaya penanganan kecemasan sosial pada siswa menjadi penting untuk dilakukan sebagai bentuk dukungan terhadap kesehatan mental peserta didik

Dalam konteks sekolah, kecemasan sosial dapat tampak dalam berbagai bentuk perilaku, seperti takut berbicara di depan kelas, menghindari bertanya atau menjawab pertanyaan guru, merasa gugup saat presentasi, enggan bergaul dengan teman sebaya, serta menunjukkan gejala fisik seperti tangan gemetar, suara bergetar, dan jantung berdebar. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan baik, kecemasan sosial dapat menghambat perkembangan pribadi, sosial, dan akademik siswa. Siswa menjadi kurang percaya diri, pasif dalam pembelajaran, sulit membangun relasi sosial yang sehat, dan berpotensi mengalami penurunan kesejahteraan psikologis.⁴

Berdasarkan hasil pengamatan awal di SMP Negeri 4 Takengon, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan gejala kecemasan sosial, seperti malu berlebihan saat berbicara di depan kelas, takut menyampaikan pendapat, cenderung menarik diri, dan tampak tegang ketika harus berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan yang tepat untuk membantu siswa mengelola kecemasannya. Selain itu, belum optimalnya penerapan teknik relaksasi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah menjadi alasan penting dilaksanakannya penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyediakan layanan yang efektif untuk membantu siswa mengurangi kecemasan sosial serta meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi sosial. Oleh karena itu, penelitian ini

2 Organisasi Kesehatan Dunia,

3 Fitri dkk., "Kecemasan Sosial pada Siswa dan Dampaknya terhadap Interaksi Sosial

4 Shaddri, Dharmayana, dan Sulian, "Pengaruh Teknik Breathing Exercises terhadap Penurunan Kecemasan

dilakukan untuk mendeskripsikan pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *breathing exercises* dalam membantu mereduksi kecemasan sosial siswa di SMP Negeri 4 Takengon.

B. Konseptual / Teori

1. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan kondisi ketika individu merasa takut, gugup, atau khawatir secara berlebihan saat berada dalam situasi sosial atau ketika berinteraksi dengan orang lain. Pada siswa, kecemasan sosial dapat terlihat dari perilaku malu berlebihan, sulit berbicara di depan kelas, takut menyampaikan pendapat, hingga menghindari interaksi sosial dengan teman sebaya. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan sosial dapat memengaruhi proses belajar dan perkembangan sosial siswa.⁵

Gejala kecemasan sosial umumnya mencakup aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Dari aspek kognitif, individu cenderung memiliki pikiran negatif tentang dirinya, seperti merasa tidak mampu, takut salah, dan takut dipermalukan. Dari aspek afektif, individu merasakan tegang, malu, dan khawatir. Dari aspek fisiologis, muncul gejala seperti gemetar, berkeringat, jantung berdebar, serta sulit bernapas dengan tenang. Dari aspek perilaku, individu cenderung menghindari interaksi sosial, enggan berbicara, atau memilih diam dalam situasi kelompok.⁶

Dalam konteks penelitian ini, kecemasan sosial menjadi variabel yang ingin direduksi melalui layanan konseling kelompok menggunakan teknik *breathing exercises*. Hal ini karena siswa yang mengalami kecemasan sosial sering kali mengalami kesulitan dalam mengendalikan respons emosional dan fisiologis ketika berada dalam situasi sosial. Oleh sebab itu, diperlukan layanan yang tidak hanya membantu siswa memahami kecemasannya, tetapi juga melatih kemampuan siswa dalam mengelola respons tubuh dan emosinya secara langsung.⁷

⁵ Taslimah dan Amelasasih, "Kecemasan Sosial pada Remaja dan Dampaknya terhadap Interaksi Sosial," *Jurnal Psikologi Pendidikan*, Vol. 7, No. 1, 2025, hlm. 45–47.

⁶ A. M. La Greca dan N. Lopez, "Social Anxiety among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships," *Journal of Abnormal Child Psychology*, Vol. 26, No. 2, 1998, hlm. 83–94.

⁷ Fitri dkk., "Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Siswa," *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 6, No. 2, 2024, hlm. 110–113.

2. **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok untuk membantu peserta didik mengatasi permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok. Layanan ini bertujuan membantu anggota kelompok mengembangkan kemampuan sosial, meningkatkan pemahaman diri, serta menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi. Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman dan dukungan sehingga dapat menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka.

Dalam konteks kecemasan sosial, konseling kelompok relevan karena siswa yang mengalami kecemasan sosial justru membutuhkan pengalaman interaksi yang aman dan terstruktur. Melalui kelompok, siswa dapat belajar mengungkapkan perasaan, mendengarkan pengalaman orang lain, memperoleh umpan balik, serta membangun keberanian untuk tampil dalam situasi sosial. Dinamika kelompok juga membantu siswa menyadari bahwa perasaan cemas yang dialami bukan hanya dialami dirinya sendiri, sehingga dapat mengurangi rasa takut dan tekanan sosial yang dirasakan.

Dengan demikian, konseling kelompok dalam penelitian ini berfungsi sebagai media intervensi sosial yang membantu siswa melatih keterampilan komunikasi, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun keberanian dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Proses tersebut menjadi lebih efektif ketika dipadukan dengan teknik yang mampu membantu siswa mengendalikan gejala fisiologis kecemasan, yaitu *breathing exercises*.⁸

3. **Teknik *breathing exercises***

Breathing exercises atau latihan pernapasan adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan mengatur pola napas secara perlahan dan teratur untuk membantu tubuh menjadi lebih rileks. Teknik ini dapat membantu menurunkan ketegangan fisik maupun psikologis, termasuk rasa cemas yang dialami individu. Dalam *breathing exercises* dapat

⁸ Putri, Daulay, dan Marlindawani, "Pelaksanaan Konseling Kelompok dalam Mengatasi Masalah Siswa," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5, No. 1, 2025, hlm. 54–58.

digunakan untuk membantu siswa mengendalikan emosi, menenangkan pikiran, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam situasi sosial.⁹

Secara fisiologis, kecemasan sosial sering memunculkan respons tubuh seperti jantung berdebar, napas tidak teratur, tangan gemetar, dan ketegangan otot. Teknik *breathing exercises* membantu menstabilkan pernapasan sehingga tubuh menjadi lebih tenang dan respons kecemasan dapat dikendalikan. Dalam penelitian ini, teknik *breathing exercises* tidak hanya berfungsi sebagai latihan relaksasi, tetapi juga sebagai strategi pengendalian diri.

4. Relevansi Konseling Kelompok dengan Teknik *Breathing Exercises* dalam Mereduksi Kecemasan Sosial

Penggunaan teknik *breathing exercises* dalam konseling kelompok memiliki relevansi yang kuat untuk membantu siswa mereduksi kecemasan sosial. Konseling kelompok menyediakan dukungan sosial, rasa diterima, dan *breathing exercises* membantu siswa mengendalikan gejala fisiologis kecemasan.

Hubungan antarvariabel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berperan sebagai layanan yang memfasilitasi interaksi sosial siswa, sedangkan teknik *breathing exercises* menjadi strategi yang membantu siswa mengontrol respons kecemasan ketika berada dalam situasi sosial tersebut. Melalui proses kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk melatih keberanian berbicara dan berinteraksi, sementara latihan pernapasan membantu siswa merasa lebih tenang dan mampu mengurangi ketegangan yang muncul saat proses interaksi berlangsung.¹⁰

Dengan demikian, penerapan konseling kelompok menggunakan teknik *breathing exercises* dipandang relevan untuk membantu siswa mengurangi kecemasan sosial secara lebih efektif. Siswa tidak hanya dibantu memahami sumber kecemasan yang dialami, tetapi juga dibekali keterampilan praktis untuk mengendalikan diri ketika menghadapi situasi sosial yang menimbulkan rasa takut atau cemas.¹¹

⁹ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Rineka Cipta, 2017), hlm. 76–79.

¹⁰ Fikrah, Dharmayana, dan Sinthia, “Efektivitas Teknik *Breathing Exercises* dalam Menurunkan Kecemasan,” *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 11, No. 2, 2023, hlm. 86–89.

¹¹ Hashi, “Integrasi Konseling Kelompok dan Teknik Relaksasi dalam Mengatasi Kecemasan Sosial,” *Jurnal Psikologi dan Konseling*, Vol. 4, No. 1, 2025, hlm. 62–65

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). PTBK dipilih karena penelitian ini bertujuan memperbaiki praktik layanan bimbingan dan konseling melalui tindakan yang dilakukan secara bertahap dan reflektif. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Subjek penelitian ini berjumlah 16 siswa SMP Negeri 4 Takengon yang teridentifikasi mengalami kecemasan sosial berdasarkan hasil observasi awal dan penyebaran angket. Subjek dibagi ke dalam 2 kelompok konseling yang masing-masing terdiri dari 8 siswa agar dinamika kelompok dapat berjalan secara efektif dan setiap anggota memperoleh kesempatan aktif dalam mengikuti layanan.

Tindakan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *breathing exercises*. Pada tahap pelaksanaan, guru BK atau peneliti memulai sesi dengan membangun suasana kelompok yang aman dan kondusif, menjelaskan tujuan kegiatan, serta menyepakati aturan kelompok. Setelah itu, siswa diajak mengenali situasi yang memicu kecemasan sosial dan respons yang mereka alami. Selanjutnya, siswa diberikan latihan *breathing exercises* secara bertahap. Tahapan teknik ini meliputi menarik napas secara perlahan melalui hidung, menahan napas selama beberapa detik, kemudian menghembuskannya perlahan melalui mulut secara teratur. Latihan dilakukan berulang dengan bimbingan konselor hingga siswa merasakan kondisi tubuh yang lebih baik.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi angket kecemasan sosial, lembar observasi, dan dokumentasi. Angket digunakan untuk memperoleh gambaran tingkat kecemasan sosial siswa sebelum tindakan, setelah siklus I, dan setelah siklus II. Lembar observasi digunakan untuk mencatat perubahan perilaku siswa selama mengikuti layanan, seperti keberanian berbicara, keterlibatan dalam diskusi, kemampuan mengendalikan diri, dan interaksi dengan anggota kelompok. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian, baik berupa catatan proses maupun data pendukung lainnya.¹²

¹² Fitri dkk., "Penggunaan Instrumen Angket, Observasi, dan Dokumentasi dalam Penelitian Bimbingan dan Konseling,"

Tindakan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *breathing exercises*. Pada tahap pelaksanaan, guru BK atau peneliti memulai sesi dengan membangun suasana kelompok yang aman dan kondusif, menjelaskan tujuan kegiatan, serta menyepakati aturan kelompok. Setelah itu, siswa diajak mengenali situasi yang memicu kecemasan sosial dan respons yang mereka alami. Selanjutnya, siswa diberikan latihan *latihan pernapasan* secara bertahap. Tahapan teknik ini meliputi menarik napas secara perlahan melalui hidung, menahan napas selama beberapa detik, kemudian menghembuskannya perlahan melalui mulut secara teratur. Latihan dilakukan berulang dengan bimbingan konselor hingga siswa merasakan kondisi tubuh yang lebih baik.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Takengon yang memiliki tingkat kecemasan sosial sedang hingga tinggi. Penentuan subjek dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Adapun kriteria subjek penelitian adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Takengon.
2. Siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan sosial sedang hingga tinggi berdasarkan hasil penyebaran angket awal (*pre-test*).
3. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok.
4. Mendapat izin dari guru BK dan pihak sekolah.

Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 16 orang siswa yang akan dibagi dalam dua kelompok konseling yaitu 8 dan 8 siswa perkelompoknya.

D. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial siswa mengalami penurunan setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *breathing exercises*. Penurunan tersebut terlihat dari hasil perbandingan skor pada tahap pretes, siklus I, dan siklus II.

Tahap Perbandingan	Meningkat	Tetap	Menurun
Pretes → Siklus I	0%	23,33%	76,67%
Siklus I → Siklus II	1,67%	0%	98,33%
Pretes → Siklus II	0%	0%	100%

Berdasarkan tabel di atas, pada perbandingan pretes ke siklus I terdapat 76,67% siswa yang mengalami penurunan tingkat kecemasan sosial, sedangkan 23,33% siswa berada pada kondisi tetap. Tidak ada siswa yang mengalami peningkatan kecemasan sosial pada tahap ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok pada siklus I, sebagian besar siswa mulai menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik. Siswa mulai lebih berani berbicara, lebih aktif mengikuti diskusi kelompok, dan mulai mampu mengendalikan rasa gugup ketika berinteraksi dengan orang lain.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang belum mengalami perubahan secara signifikan. Hal ini disebabkan karena sebagian siswa masih membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan dinamika kelompok dan belum terbiasa menerapkan teknik *latihan pernapasan* secara optimal. Pada tahap awal, beberapa siswa masih terlihat malu, canggung, dan kurang percaya diri saat menyampaikan pendapat dalam kelompok.

Pada perbandingan siklus I ke siklus II, hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang lebih baik. Sebanyak 98,33% siswa mengalami penurunan kecemasan sosial dan hanya 1,67% siswa yang mengalami peningkatan. Hasil ini menunjukkan bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus II berjalan lebih efektif dibandingkan siklus sebelumnya. Setelah mengikuti layanan secara berulang, siswa terlihat lebih nyaman berada dalam kelompok, lebih tenang saat berbicara, serta mulai mampu mengontrol respons fisik seperti gemetar, jantung berdebar, dan rasa tegang ketika menghadapi situasi sosial.

Secara keseluruhan, perbandingan antara pretes dan siklus II menunjukkan bahwa 100% siswa mengalami penurunan tingkat kecemasan sosial. Tidak terdapat siswa yang mengalami peningkatan maupun tetap pada kategori yang sama. Hal ini menunjukkan

bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *breathing exercises* efektif dalam membantu mereduksi kecemasan sosial siswa di SMP Negeri 4 Takengon.

Penurunan skor rata-rata sebesar 39,70 poin juga memperkuat hasil penelitian ini. Penurunan tersebut menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan pada kondisi siswa setelah mengikuti layanan selama dua siklus. Teknik *breathing exercises* membantu siswa mengatur pernapasan dan menenangkan kondisi tubuh ketika merasa cemas, sedangkan konseling kelompok membantu siswa belajar berinteraksi, menyampaikan pendapat, dan memperoleh dukungan sosial dari anggota kelompok lainnya. Dengan demikian, kombinasi konseling kelompok dan teknik *breathing exercises* dapat membantu siswa mengurangi kecemasan sosial serta meningkatkan rasa percaya diri dalam situasi sosial.

E. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *mantan bernapas* mampu membantu mereduksi kecemasan sosial siswa SMP Negeri 4 Takengon. Hal ini terlihat dari adanya penurunan tingkat kecemasan sosial siswa secara bertahap mulai dari pretes.

Sebelum diberikan tindakan, sebagian besar siswa menunjukkan gejala kecemasan sosial seperti takut berbicara di depan kelas, malu menyampaikan pendapat, merasa gugup saat berinteraksi, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini sesuai dengan teori La Greca dan Lopez yang menyatakan bahwa individu dengan kecemasan sosial memiliki rasa takut berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain sehingga cenderung menghindari situasi sosial.¹³ Akibatnya, siswa menjadi kurang percaya diri dan mengalami hambatan dalam proses pembelajaran.

Pada siklus I, penurunan kecemasan sosial mulai terlihat, meskipun belum terlalu signifikan. Sebagian siswa masih tampak malu, kurang terbuka, dan belum berani mengungkapkan perasaan dalam kelompok. Hal ini terjadi karena siswa masih berada pada tahap penyesuaian terhadap dinamika kelompok dan teknik yang digunakan. Namun

¹³ A. M. La Greca dan N. Lopez, "Kecemasan Sosial di Kalangan Remaja: Hubungan dengan Hubungan Teman Sebaya.

demikian, proses konseling kelompok mulai menciptakan suasana yang aman dan suportif bagi siswa.

Melalui dalam konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk belajar melalui pengalaman sosial secara langsung, memperoleh dukungan emosional, serta mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal¹⁴. Dalam penelitian ini, dinamika kelompok membantu siswa membangun rasa percaya diri secara perlahan. Ketika siswa melihat anggota lain memiliki pengalaman yang sama, rasa takut dan tekanan sosial yang mereka rasakan menjadi berkurang. Kondisi tersebut membuat siswa mulai berani berbicara, menyampaikan pendapat, dan terlibat dalam diskusi kelompok.

Perubahan yang lebih signifikan terlihat pada siklus II. Pada tahap ini, sebagian besar siswa menunjukkan penurunan kecemasan sosial yang lebih jelas dibandingkan siklus sebelumnya. Secara teoritis, teknik *breathing exercises* bekerja dengan membantu individu mengatur pola pernapasan sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan respons kecemasan dapat dikendalikan. Menurut Davis, latihan pernapasan dapat menurunkan ketegangan fisik, memperlambat detak jantung, serta membantu individu mencapai kondisi yang lebih tenang secara emosional¹⁵. Ketika siswa mampu mengontrol napas dengan baik, gejala fisik kecemasan seperti jantung berdebar, tangan gemetar, dan napas tidak teratur menjadi berkurang. Kondisi fisik yang lebih stabil membuat siswa lebih siap menghadapi situasi sosial tanpa rasa takut yang berlebihan.

Selain itu, teknik *breathing exercises* juga pengendalian diri. Ketika siswa mulai merasakan ketenangan saat latihan pernapasan, mereka belajar bahwa rasa cemas dapat dikendalikan. Teknik *breathing exercises* efektif dalam membantu individu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa tenang dalam menghadapi situasi yang menekan¹⁶. Dalam penelitian ini, siswa terlihat lebih mampu mengontrol emosi, lebih percaya diri, dan tidak terlalu menghindari interaksi sosial setelah mengikuti latihan secara berulang.

¹⁴ Gerald Corey, *Teori dan*, edisi ke-9 (Boston: Cengage Learning, 2016), hlm. 112–118.

¹⁵ Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, dan Matthew McKay, *Relaksasi dan Stres R*, edisi ke-7 (Oakland: Publikasi Harbinger Baru, 2019), 130–134.

¹⁶ Fikrah, Dharmayana, dan Sinthia, "Efektivitas Teknik *Latihan Pernapasan* dalam Menurunkan Kecemasan," *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 11, No. 2, 2023, hlm. 86–91

Keberhasilan penelitian ini juga dipengaruhi oleh kombinasi antara konseling kelompok dan teknik *breathing exercises*, Konseling kelompok membantu siswa dari aspek sosial dan emosional, sedangkan *latihan pernapasan* membantu siswa mengatasi gejala fisiologis kecemasan. Kombinasi keduanya membuat intervensi menjadi lebih menyeluruh karena tidak hanya membantu siswa memahami masalahnya, tetapi juga memberikan strategi konkret untuk mengendalikan kecemasan ketika menghadapi situasi sosial.

Layanan konseling kelompok dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan sosial, meningkatkan keberanian berkomunikasi, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat¹⁷. Dalam penelitian ini, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendengarkan cerita teman sebaya, dan mendapatkan dukungan dari anggota kelompok lainnya. Duduk

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Shaddri, Dharmayana, dan Sulian yang menunjukkan bahwa teknik *latihan pernapasan* efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan siswa melalui pengendalian respons tubuh dan peningkatan ketenangan emosional.⁶ Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *breathing exercises* efektif dalam membantu mereduksi kecemasan sosial siswa. Melalui layanan tersebut, siswa tidak hanya belajar mengendalikan gejala kecemasan secara fisik, tetapi juga belajar membangun keberanian, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan kemampuan berinteraksi sosial secara lebih adaptif.¹⁸.

F. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *breathing exercises* efektif dalam membantu mereduksi kecemasan sosial siswa di SMP Negeri 4 Takengon. Hal ini terlihat dari adanya penurunan tingkat kecemasan sosial siswa secara bertahap mulai dari tahap pretes, siklus I, hingga siklus II. Pada perbandingan pretes ke siklus I, sebanyak 76,67% siswa mengalami penurunan kecemasan sosial, sedangkan pada siklus I ke siklus II meningkat menjadi

¹⁷ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Rineka Cipta, 2017), hlm. 76–79.

¹⁸ Shaddri, Dharmayana, dan Sulian, "Pengaruh Teknik *Latihan Pernapasan* terhadap Penurunan Kecemasan Siswa," dalam *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 3, No. 1, 2018, hlm. 44–48.

98,33%, dan pada perbandingan pretes ke siklus II seluruh siswa atau 100% mengalami penurunan kecemasan sosial.

Pelaksanaan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar berinteraksi, mengungkapkan pendapat, serta memperoleh dukungan sosial dari anggota kelompok lainnya. Sementara itu, teknik *breathing exercises* membantu siswa mengendalikan respons fisiologis kecemasan seperti jantung berdebar, rasa tegang, gemetar, dan napas yang tidak teratur. Kombinasi kedua layanan tersebut membantu siswa menjadi lebih tenang, percaya diri, dan lebih berani dalam menghadapi situasi sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok menggunakan teknik *breathing exercises* tidak hanya membantu siswa mengurangi kecemasan sosial, tetapi juga meningkatkan kemampuan komunikasi, keberanian berbicara, serta kemampuan menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial dan pembelajaran di sekolah. Dengan demikian, layanan ini dapat menjadi salah satu alternatif strategi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan sosial.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi guru bimbingan dan konseling, layanan konseling kelompok menggunakan teknik *breathing exercises* dapat dijadikan salah satu alternatif layanan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan sosial maupun masalah emosional lainnya.
2. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan menyediakan waktu, fasilitas, dan suasana yang kondusif agar layanan dapat berjalan secara optimal.
3. Bagi siswa, diharapkan mampu menerapkan teknik *breathing exercises* secara mandiri ketika menghadapi situasi yang menimbulkan rasa cemas agar siswa dapat lebih tenang dan percaya diri dalam berinteraksi sosial.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah subjek yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih panjang, serta mengombinasikan teknik lain agar hasil penelitian menjadi lebih maksimal dan mendalam.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah subjek penelitian masih terbatas pada 16 siswa sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, waktu pelaksanaan penelitian relatif singkat karena hanya dilakukan dalam dua siklus sehingga perubahan perilaku siswa belum dapat diamati dalam jangka panjang. Ketiga, penelitian ini hanya berfokus pada penggunaan teknik *breathing exercises* dalam konseling kelompok tanpa membandingkannya dengan teknik lain yang mungkin juga efektif dalam mereduksi kecemasan sosial. Selain itu, kondisi emosional siswa yang berbeda-beda pada saat pelaksanaan layanan juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengatasi keterbatasan tersebut agar memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Adinkrah, B. K., & Fosu-Ayarkwah, C. (2020). Fundamentals of Guidance and Counselling for Colleges of Education in Ghana. In *Fundamentals of Guidance and Counselling for Colleges of Education in Ghana* (Vol. 1). Noyam Publishers. <https://doi.org/10.38159/npub.eb20601>
- Arfasa, A. J. (2018). Perceptions of Students and Teachers Toward Guidance and Counseling Services in South West Ethiopia Secondary Schools. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 5(6), 81. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v5i6.504>
- Azzahra, S. N., & Nurmawati, N. (2025). Persepsi Siswa pada Guru Bimbingan dan Konseling dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Individu di MAN 6 Jakarta. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(7), 639–655. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i7.4274>
- Demuth, A. (2013). *Perception Theories* (A. Demuth, J. Dolista, S. Galikova, P. Gardenfors, R. Gray, M. Petru, & A. Slavkovsky, Eds.). Trnava University.
- Dolongseda, R. C., Makanoneng, L. I., & Londo, F. A. (2025). Menangani Krisis Perkembangan Remaja Awal melalui Layanan Konseling di SMP. *Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 44–54. <https://journal.gknpublisher.net/index.php/mathesi/index>
- Fitron, M., & Mu'arifin. (2020). Survei Tingkat Persepsi Siswa Terhadap Konsep Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(5), 264–271.
- Hakimy, J., Kencana, M., & Fajrina, S. (2025). Perkembangan Peran Terhadap Posisi Dan Manfaat Psikologi Pendidikan Di SMP: Literatur Review. *Jurnal Cahaya Edukasi*, 2(2), 3089–9168.

- Harita, A., Laia, B., & Zagoto, S. F. L. (2022). Peranan Guru Bimbingan Konseling dalam Pembentukan Karakter Disiplin Siswa SMP Negeri 3 Onolalu Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1). <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling>
- Nisa, A. H., Hasna, H., & Yarni, L. (2023). Persepsi. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(4), 213–226
- Nursa, R. A. (2021). Analisis Persepsi Peserta Didik terhadap Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Tapan. *Journal of Islamic Education and Innovation*, 2(1), 70–78. <http://journal2.uad.ac.id>
- Pangestu, D. B., Umari, T., & Yakub, E. (2022). Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar. *JURNAL PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 6(5), 1622–1628. <https://doi.org/10.33578/pjr.v6i5.8978>
- Paputungan, E., & Paputungan, F. (2022). Pendekatan dan Fungsi Afektif dalam Proses Pembelajaran. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 2986–1012.
- Pratama, L., Gutji, N., & Sarman, F. (2023). Faktor-Faktor Penghambat Guru BK Dalam Melaksanakan Program Bimbingan dan Konseling di SMA se-Kota Sungai Penuh. *Journal on Education*, 06(01), 4929–4938.
- Putri, R. E., Widya, R., & Yusman, Y. (2023). Prototype Sistem Informasi Bimbingan dan Konseling Menggunakan Figma. *Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 4(2), 540–551. <https://doi.org/10.35870/jimik.v4i2.246>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo, Ed.; 2nd ed.). Alfabeta.
- Suhertina. (2014). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (D. H. Ichsan, Ed.). CV. Mutiara Pesisir Sumatra.
- Sumiyati, L., Nada, F. S., Prasetiadi, F. L., & Aziz, A. (2025). Menerapkan Pendidikan Holistik dan Komprehensif untuk Meningkatkan Perkembangan Moral, Intelektual, dan Sosial Siswa. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 3(3), 165–180. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v3i3.1206>
- Taufiqurrahman, T. (2024). *Persepsi Siswa Terhadap Pelaksanaan Layanan Guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 3 Ingin Jaya Aceh Besar* [Thesis]. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Victoria, A. (2018). Definition of Education. *The Future of Humanity–Educating, Autonomous University of Lisbon Luis de Camoes*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28857.06244>
- Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*. Penerbit ANDI Yogyakarta.
- si Intrapersonal Peserta Didik.” *Bimbingan Dan Konseling Islam* 05, no. 01 (2015): 26–44.