

ARTIKEL

Solution Focused Brief Therapy: Penanganan Gangguan Kecemasan Sosial Pada Siswa

VIKA NAFISATUL AULIA | NIM: 2112211069



Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat
Blokagung Banyuwangi 2025

ARTIKEL

**SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY: PENANGANAN
GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA**



Oleh:

VIKA NAFISATUL AULIA

NIM: 2112211069

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI**

2025



PRASYARAT GELAR

**SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY : PENANGANAN
GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA**

ARTIKEL

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

VIKA NAFISATUL AULIA

NIM : 2112211069

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Artikel dengan judul:

SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY : PENANGANAN GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA

Telah di setuju untuk di ajukan dalam sidang ujian artikel
Pada tanggal: 24 Juli 2025



Ketua prodi

NURIN BAROROH, M.Psi., Psikolog
NIPY: 3152304039301

Mengetahui,

Pembimbing

AHMAD AINUN NAJIB, S.Pd., M.Ag
NIPY: 3152127029101

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Artikel Saudari Vika Nafisatul Aulia Telah Di Munaqosah Kepada Dewan
Penguji Artikel Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Universitas KH.
Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi Pada Tanggal :

24 Juli 2025

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji:

Ketua Penguji



AHMAD ALDUN NAJIB, S.Pd., M.Ag

NIPY : 3152127029101

Penguji I



ABDUL KARIM, S.Sos., M.A

NIPY : 3152211069701

Penguji II



INDIFATUL ANIKOH, S.Sos., M.A

NIPY : 3152224129601



Dekan

AGUS BAIHAQI, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY : 3150128107201

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Ilmu tetap kutuntut, meski tanganku sibuk menggenggam amanah rumah tangga.”

Persembahan:

Alhamdulillahirobbil'alamiin, segala puji bagi Allah yang telah memampukan saya menyelesaikan tugas akhir di bangku perkuliahan ini. Saya ucapkan terimakasih terkhusus kepada Suamiku, yang sudah memberikan support system terbaik dan membantu menyelesaikan huru-hara dan drama perkuliahan ini, terimakasih atas dukungan, kasih sayang dan banyak hal lagi yang menjadi semangat untuk sampai dititik ini. Untuk anakku tercinta, Halwa. Terimakasih sudah menjadi *qurrota a'yun* disaat lelah mengerjakan banyak hal. Terimakasih kepada kedua orang tua saya yang telah merawat dan membesarkan saya dengan tulus juga memberikan pendidikan yang baik hingga saya mampu menyelesaikan Pendidikan di perguruan tinggi dan menyandang gelar “Sarjana”. Terimakasih kepada mertua saya yang selalu mendoakan kelancaran kuliah saya agar selalu sukses dalam banyak hal. Kepada sahabatku fatma/molly, terimakasih sudah selalu ada dan membantuku selama empat tahun kuliah, suka duka sudah kita lewati Bersama dan semoga persahabatan ini bisa sampai surga, Aamiin. Terimakasih untuk para dosen yang sudah mengajarkan banyak hal mulai dari awal hingga akhir perkuliahan, semoga ilmu yang diberikan dapat bermanfaat dan barokah bagi saya pribadi dan juga orang lain. Terimakasih kepada Bapak Yudha selaku guru pamong di tempat magang saya yang telah membimbing saya selama di SMAN 1 BANGOREJO. Dan tak lupa kepada teman-teman seperjuangan BKI'21 yang telah bersama-sama berjuang dan memberikan sukacita dalam empat tahun ini dan selalu mewarnai hari-hari masa perkuliahan.

PERNYATAAN KEASLIAN ARTIKEL

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Vika Nafisatul Aulia
Nim : 2112211069
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap : Dsn. Kedungrejo, Rt.03 Rw.06, Desa.
Sambimulyo, Kec. Bangorejo, Kab. Banyuwangi,
Prov. Jawa Timur

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa artikel ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 10 Agustus 2025



Saya yang menyatakan:



VIKA NAFISATUL AULIA

NIM : 2112211069

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan intervensi psikologis untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial pada siswa melalui Solution Focused Brief Therapy (SFBT). Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum di kalangan remaja yang berdampak pada prestasi akademik dan kesehatan mental mereka. Melalui hasil penyebaran kuesioner yang berisi 15 kuesioner LSAS-CA, terdapat 4 siswa kelas 11 IPA 4 SMA Negeri 1 Bangorejo yang mengalami gejala gangguan kecemasan sosial. Dengan menggunakan metodologi penelitian kualitatif dan Penelitian Tindakan (PA), berfokus pada relevansi SFBT sebagai intervensi yang efektif dan efisien dalam pengaturan pendidikan. Sesi atau tahapan terapi dilakukan sebanyak 6 kali dengan durasi 45-60 menit dalam setiap pertemuan. Para peneliti menemukan bahwa siswa telah menunjukkan perubahan yang signifikan. Siswa dapat mengatasi masalahnya sendiri, yaitu gangguan kecemasan sosial. Siswa juga memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi masalah di masa depan.

Kata Kunci: Solution Focused Brief Therapy, Gangguan Kecemasan Sosial, Terapi Remaja

ABSTRACT

This study aims to provide psychological interventions to overcome social anxiety disorder in students through Solution Focused Brief Therapy (SFBT). Anxiety disorder is one of the most common mental health problems among adolescents that impacts their academic achievement and mental health. Through the results of distributing a questionnaire containing 15 LSAS-CA questionnaires, there were 4 students of grade 11 Science 4 SMA Negeri 1 Bangorejo who experienced symptoms of social anxiety disorder. By using qualitative research methodology and Action Research (AR), focusing on the relevance of SFBT as an effective and efficient intervention in educational settings. Sessions or stages of therapy were carried out 6 times with a duration of 45-60 minutes in each meeting. The researchers found that students had shown significant changes. Students can overcome their own problems, namely social anxiety disorder. Students also have confidence in their abilities to face problems in the future.

Keyword : *Solution Focused Brief Therapy, Social Anxiety Disorder, Adolescent Therapy*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT. Artikel ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Yang menjadi teladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, artikel ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Dr. H. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi
2. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
3. Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog. selaku Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
4. Ahmad Ainun Najib, S.Pd., M.Ag. selaku pembimbing
5. Seluruh Dosen dan staf karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi
6. Suami tercinta, Bapak Hanif Masruri, S.H yang senantiasa mendukung, membimbing serta memberikan doa dan semangat demi kelancaran penyelesaian artikel ini
7. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan artikel ini

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya.

Akhirnya kepada Allah Azza Wajalla, penulis kembalikan segala suatunya dengan harapan semoga artikel ini tersusun dengan ridho-Nya serta dapat memberikan manfaat. Amin Ya Robbal 'Alamin.

Blokagung, 10 Agustus 2025



VIKA NAFISATUL AULIA
NIM : 2112211069

DAFTAR ISI

COVER SAMPUL LUAR

COVER SAMPUUL DALAM	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
ABSTRAK (Bahasa Indonesia)	vii
ABSTRACT (Bahasa Inggris).....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
Judul Penelitian	1
Pendahuluan	2
Metode Penelitian.....	4
Hasil Dan Pembahasan.....	4
Simpulan	7
References.....	8

LAMPIRAN-LAMPIRAN

- Lampiran 1. LOA
- Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 3. Surat Pemberian Izin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Keterangan Bebas Plagiasi
- Lampiran 5. Kartu Bimbingan Tugas Akhir
- Lampiran 6.1 Hasil Kuisioner LSAS-CA dari Inisial B
- Lampiran 6.2 Hasil Kuisioner LSAS-CA dari Inisial R
- Lampiran 6.3 Hasil Kuisioner LSAS-CA dari Inisial A
- Lampiran 6.4 Hasil Kuisioner LSAS-CA dari Inisial S
- Lampiran 7. Daftar Gambar
- Lampiran 8. Biodata Penulis



Solution Focused Brief Therapy: Penanganan Gangguan Kecemasan Sosial Pada Siswa

Vika Nafisatul Aulia¹, Ahmad Ainun Najib²

^{1,2} Universitas KH. Mukhtar Syafaat Banyuwangi

Article Info

Article history:

Received Dec, 2024

Revised Apr, 2025

Accepted Oct, 2025

Keyword:

Solution Focused Brief Therapy, Social Anxiety Disorder, Adolescent Therapy

ABSTRACT

This study aims to provide psychological interventions to overcome social anxiety disorder in students through Solution Focused Brief Therapy (SFBT). Anxiety disorder is one of the most common mental health problems among adolescents that impacts their academic achievement and mental health. Through the results of distributing a questionnaire containing 15 LSAS-CA questionnaires, there were 4 students of grade 11 Science 4 SMA Negeri 1 Bangorejo who experienced symptoms of social anxiety disorder. By using qualitative research methodology and Action Research (AR), focusing on the relevance of SFBT as an effective and efficient intervention in educational settings. Sessions or stages of therapy were carried out 6 times with a duration of 45-60 minutes in each meeting. The researchers found that students had shown significant changes. Students can overcome their own problems, namely social anxiety disorder. Students also have confidence in their abilities to face problems in the future.



© 2019 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim

Riau.

This is an open access article under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Corresponding Author:

Vika Nafisatul Aulia¹, Ahmad Ainun Najib²

^{1,2} Universitas KH. Mukhtar Syafaat Banyuwangi

Email: vikanafisa04@gmail.com

Pendahuluan

Seiring berjalannya waktu, kecemasan yang dialami remaja menjadi problematika pada kualitas SDM (Suwandana, 2025). Dalam laporan penelitian Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS, 2023), kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling lazim baik bagi remaja laki-laki (25,4%) dan remaja perempuan (28,2%). Remaja perempuan (6,7%) memiliki prevalensi depresi yang lebih tinggi dibanding pada remaja laki-laki (4,0%). Sementara remaja laki-laki memiliki prevalensi masalah perilaku yang lebih tinggi (3,5% vs 1,2%). Sedangkan masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas yang lebih tinggi (12,3% vs 8,8 %) dibanding dengan remaja perempuan.

Lingkungan menjadi salah satu faktor eksternal atau penyebab munculnya gangguan kecemasan yang dialami remaja. Lingkungan berkaitan dengan tempat yang melingkupinya untuk kemudian membentuk suatu kepribadian individu dan membentuk cara merespon berbagai kondisi yang berbeda seperti kondisi pertumbuhan fisik dan pola pikir, problematika keluarga dan sosial masyarakat, problematika perkembangan menuju masa depan, faktor krisis dan traumatis atas masalah individu yang mengancam dan menghalangi cita-citanya (Wijaya, 2020). Ramaiah menjelaskan bahwa faktor lingkungan memberikan peristiwa atau pengalaman pada seseorang atas keluarga atau temannya hingga seseorang tersebut merasa *insecure* terhadap lingkungan tempat tinggalnya (dalam Nugraha, 2020).

Mengenai hal tersebut, terdapat siswa kelas 11 Sains 4 SMA Negeri 1 Bangorejo yang mengalami gejala gangguan kecemasan. Rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, dan ketakutan sebagai tanda gejala psikologis ini terjadi. Pada tahap tertentu, kecemasan terhadap situasi dan keadaan mengancam seperti konflik, mengakibatkan rasa cemas hingga stress dan terkadang merasa khawatir saat berada di kumpulan orang-orang (Hayati & Tohari, 2022). Clark dan Beck (dalam Sany, 2022) menyebutkan bahwa gejala berikutnya yaitu meliputi aspek kognitif seperti rasa takut tidak dapat menyelesaikan masalah, takut mendapat komentar dan umpan balik yang negatif, kurang konsentrasi dan fokus, serta sulit penalaran sehingga kecenderungan menghindari situasi yang mengancam, mencari perlindungan, dan kesulitan bicara.

Solution Focused Brief Therapy dipilih sebagai bentuk upaya mengatasi siswa yang mengalami Gangguan kecemasan sosial tersebut. Penelitian ini menjadi urgensi karena membantu individu melalui SFBT untuk menyelesaikan pelbagai masalah yang dihadapinya secara mandiri. SFBT membangun harapan dan optimisme konseli dengan menciptakan ekspektasi positif bahwa perubahan itu mungkin (Pebrianti, 2017). Intervensi SFBT berhasil meningkatkan kompetensi sosial siswa, rasa percaya diri, konsep diri, koherensi psikologis siswa, adaptasi karir, adaptasi dengan

lingkungan baru, penyesuaian sosial siswa, identitas sosial remaja, *self-regulation*, serta untuk menurunkan stres akademik, dan pikiran negatif siswa (Muta'alimah dkk, 2024).

Selain itu, penelitian dari berbagai negara menunjukkan bahwa menginternalisasi gangguan (misalnya depresi, kecemasan, dan stres) merupakan area dimana SFBT dapat bekerja dengan baik pada remaja dan orang dewasa, dan SFBT juga dapat membantu dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan (Franklin, 2015). Hal ini sejalan dengan pendapat Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg (dalam Anisah, 2024) bahwa manusia secara alami memiliki kemampuan untuk menciptakan perubahan dan solusi. SFBT tidak memandang manusia sebagai korban dari masalahnya, melainkan sebagai individu yang aktif, yang dapat menemukan solusi ketika mereka difasilitasi oleh terapis untuk fokus pada masa depan dan kekuatannya.

Dalam penelitian lainnya oleh Chana Indika (Indika, 2024) dkk telah mendapatkan kesimpulan bahwa Solution Focused Brief Therapy secara efektif mampu dan berhasil mereduksi perilaku agresif, meningkatkan persepsi kompetensi sosial, meningkatkan persepsi diri, meningkatkan rasa koherensi, meningkatkan self esteem, menurunkan gejala depresi, mengatasi burnout, menaikkan konsep diri, pengelolaan stres akademik, mengatasi kecanduan internet, meningkatkan penyesuaian diri, memahami masalah yang dihadapi, membantu dalam memahami kebutuhan peserta didik. Berbagai macam permasalahan dari masalah pribadi, sosial, maupun akademik dapat diselesaikan dengan pendekatan Solution Focused Brief Therapy. Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian *Systematic Literature Review* (SLR)

Adapun penelitian dari Anis Lud Fiana dkk (Fiana, 2022) mengenai efektivitas SFBT telah menunjukkan hasil bahwa SFBT telah efektif untuk mengurangi rasa kecemasan sosial pada anak yang rentan. Lebih jauh perawatan ini dapat menjadi metode alternatif bagi konselor atau pengasuh untuk mengurangi kecemasan sosial pada anak-anak yang rentan. Namun, fokus penelitian ini tertuju pada anak rentan yang mengalami kecemasan sosial.

Hasil dari penelitian di atas menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terutama pada metode penelitian dan fokus penelitian yang mana dalam penelitian ini tertuju pada remaja yang mengalami gangguan kecemasan sosial. Penelitian ini menggunakan kuesioner LSAS-CA (Skala Kecemasan Sosial Liebowitz untuk Anak dan Remaja) yang ditujukan untuk mengidentifikasi gangguan kecemasan sosial yang dialami remaja. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman oleh guru Bimbingan Konseling untuk mengatasi siswa yang mengalami gangguan kecemasan.

Lebih lanjut, intervensi SFBT dapat digunakan di dalam *setting* pendidikan guna mendorong siswa untuk lebih meningkatkan kualitas SDM. Froerer et al. (dalam Anisah, 2024) menekankan bahwa SFBT memandang klien sebagai individu yang memiliki sumber daya internal untuk memecahkan masalah mereka sendiri. Terapi membantu klien untuk mengidentifikasi momen sukses di masa lalu dan bagaimana mereka mengulangnya. Hal ini mengarahkan klien untuk fokus pada hal-hal yang positif dan dapat dikendalikan.

Metode Penelitian

Metode penelitian kualitatif dengan jenis *Action Research* (AR) dipilih dalam penelitian ini. Menurut Coghlan dan Berannick (dalam Zakariah dkk, 2020) menyatakan bahwa penelitian tindakan merupakan suatu proses demokratis dan partisipatoris yang menyangkut pengembangan pengetahuan praktis dalam upaya mencapai tujuan yang bermanfaat demi kemaslahatan kehidupan di dunia.

Dengan demikian, penelitian ini dilakukan dengan empat tahapan, yaitu (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi. Tahap penelitian ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Bela Itri Agriani (2023) dalam Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik). Dalam jurnalnya dikemukakan bahwa Layanan Bimbingan dan Konseling membantu peserta didik dalam mencapai tugas perkembangannya dan menangani permasalahan yang dimilikinya melalui capaian layanan bimbingan dan konseling dalam rangka bagian dari pengembangan kurikulum suatu pendidikan.

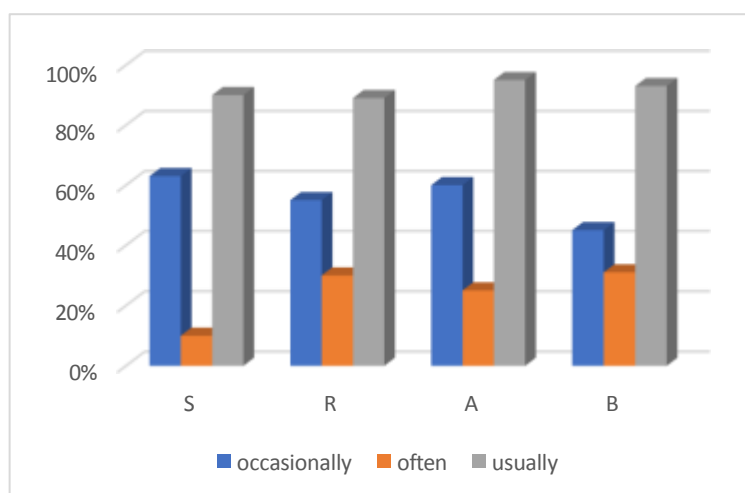
Pada awal penelitian yaitu memilih sampel penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan sampel dilakukan secara sengaja dengan jalan mengambil sampel tertentu saja yang mempunyai karakteristik, ciri, kriteria, atau sifat tertentu (Nasution, 2023). Siswa kelas 11 Sains 4 SMA Negeri 1 Bangorejo yang berjumlah 36 orang dipilih menjadi sampel penelitian berdasarkan atas kerjasama dengan guru BK.

Kemudian dilakukan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner LSAS-CA (Skala Kecemasan Sosial Liebowitz untuk Anak dan Remaja). Penyebaran kuesioner ditujukan pada siswa tersebut yang sudah berusia 16-17 tahun. Hasil dari kuesioner tersebut menunjukkan 4 siswa yang terindikasi mengalami gangguan kecemasan sosial. Pelaksanaan ini bertempat di ruang BK yang dimulai pada September 2024.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan informasi yang diberikan oleh guru BK, bahwa terdapat 4 siswa mengalami gangguan kecemasan sosial di kelas 11 Sains 4. Peneliti melakukan observasi ke kelas tersebut untuk mengambil penilaian secara

langsung atas kondisinya. Dalam aktifitasnya, siswa tersebut kurang menunjukkan antusias dalam kegiatan pembelajaran. Kemudian peneliti menyebarkan angket berisikan 24 kuesioner LSAS-CA yang harus diisi oleh siswa. Hal ini bertujuan untuk menghimpun relevansi informasi sebagai bentuk keperluan layanan bimbingan dan konseling. Hasil dari angket menunjukkan bahwa 4 siswa berinisial S, R, A, dan B yang terindikasi gangguan kecemasan sosial. Adapun gambar tabel sebagai berikut:



Gambar 1. Data kuesioner 4 siswa dan hasil analisisnya tentang Gangguan Kecemasan Sosial

Kemudian konselor melanjutkan kegiatan pelaksanaan penelitian tindakan (*action research*) yang terbagi menjadi empat tahapan:

1. Perencanaan

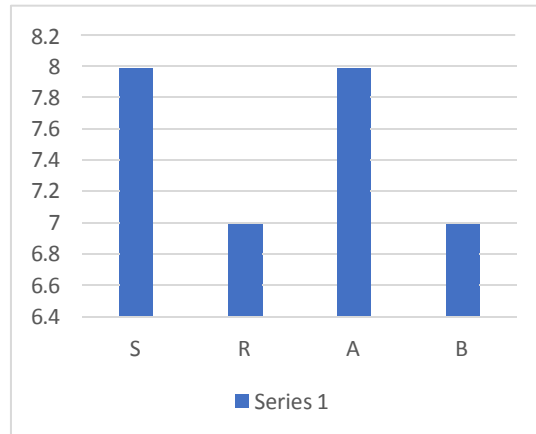
Konselor memastikan terlebih dahulu kepada klien untuk kesediaan dalam mengikuti terapi. Kemudian menentukan waktu dan mengisi data klien seperti identitas dirinya. Setelah disepakati, konselor menekankan bahwa data klien dan kegiatan dalam terapi ini bersifat rahasia. Konselor juga menjelaskan secara ringkas bahwa kegiatan ini ditujukan untuk mengatasi kecemasan sosial yang dialami klien melalui SFBT serta konselor hanya sebatas membantu untuk merumuskan solusi yang nantinya akan dilakukan secara mandiri oleh klien.

2. Pelaksanaan

Pada pelaksanaan ini, dilakukan 6 kali sesi atau pertemuan yang berdurasi 45-60 menit di setiap sesi dengan beberapa teknik yang mengacu pada penelitian oleh Dewi Pebrianti (2017) dalam Jurnal BK Unesa sebagaimana berikut:

a. *Scalling Question*

Konselor menyuruh klien untuk mengukur skala dengan rentang nilai 1-10 terhadap permasalahan gangguan kecemasan sosial yang dialaminya. Hasil penilaian yang dilakukan klien berada di angka 7-8, yang mana perasaan dan komunikasi klien bersifat rentan untuk bersosialisasi.



Gambar 2. Hasil pengukuran skala 4 siswa tentang Tingkat Gangguan Kecemasan Sosial

b. *Exception Question*

Konselor mengajukan pertanyaan mengenai masa lalu klien yang berkaitan dengan kondisi dimana perasaan dan komunikasi klien mengalami permasalahan yang sama. Jawaban dari klien menunjukkan adanya kejadian sama yang pernah dialaminya. Kemudian konselor mengarahkan diskusi dengan klien mengenai permasalahan-permasalahan yang dialaminya untuk membangkitkan berbagai solusi-solusi yang dapat ditemukan dari diri klien.

c. *Miracle Question*

Konselor memberikan waktu kepada klien untuk membayangkan kehidupan yang diinginkan. Kemudian konselor mengajukan pertanyaan untuk merangsang solusi-solusi dari klien. Dari aktivitas ini, klien menemukan beberapa solusi untuk mencapai kehidupan yang telah diinginkannya.

3. Pengamatan

Pengamatan ini dilakukan ketika klien sudah selesai melakukan kegiatan terapi dengan konselor. Dari pengamatan yang dilakukan pada aktivitas sekolah, klien mulai menunjukkan adanya perubahan. Klien sudah mulai dapat berkomunikasi dengan baik ketika bersama teman sebayanya. Di luar lingkungan sekolah, klien menyampaikan bahwa perasaan dan komunikasi yang rentan tersebut sudah mulai ringan ketika bersosialisasi. Hal ini didapatkan ketika

selama proses terapi, klien kooperatif untuk menceritakan permasalahan yang dialaminya.

4. Refleksi

Pada tahapan terakhir ini, konselor mengingatkan klien untuk menangani permasalahan-permasalahan di masa depan dengan membuat suatu keputusan solusi dari dirinya sendiri. Konselor juga menyarankan bahwa di kemudian waktu, klien dapat melakukan terapi bersama guru BK atau melakukan tes psikolog guna membantu klien untuk mendapatkan pengembangan lebih lanjut.

Kondisi cemas maupun stress yang dialami klien ketika menjalankan pendidikan memang harus mendapatkan layanan bimbingan dan konseling. Melalui SFBT, siswa diarahkan pada pandangan yang lebih praktis dan berorientasi pada solusi, dengan mengutamakan kemampuan individu untuk memanfaatkan sumber daya internal dan potensi bawaan untuk mencapai perubahan positif (Anisah, 2024). Konselor mengambil sikap menghargai klien sebagai individu yang kompeten dan berdaya dalam mengatasi masalah mereka sendiri. Sehingga konselor tidak berperan sebagai ahli melainkan sebagai pendamping yang membimbing klien untuk berfokus pada solusi dan membangun harapan di masa depan (McKergow, 2016).

Dengan intervensi psikologi ini, siswa dapat merekonstruksi mental dengan baik yang mengarah pada pribadi yang sehat mental dan masa depan yang lebih baik. Siswa menyadari potensi yang ada pada dirinya dan mereka akan fokus pada solusi ketika permasalahan baru muncul di masa mendatang. SFBT juga berpengaruh pada mereka seperti percaya dengan kemampuan diri, dapat mengontrol diri untuk sadar dengan tujuan yang ingin dicapai, tidak terisolasi oleh masa lalu, dan berupaya mencari solusi jika terjadi permasalahan (Dartina, 2023).

Layanan bimbingan dan konseling ini melalui terapi ringkas berfokus solusi dalam mengatasi gangguan kecemasan sosial dapat diterapkan di selain SMA Negeri 1 Bangorejo. SFBT mengambil peran penting sebagai layanan yang bersifat praktis dalam menangani gangguan kecemasan sosial siswa. Oleh karena demikian, suasana sekolah yang kondusif dapat mencapai proses dan hasil pembelajaran lebih maksimal.

Simpulan

Pada hasil angket berisikan 24 pertanyaan LSAS-CA sebesar 80-95% tentang gangguan kecemasan sosial pada 4 remaja di lingkungan SMA Negeri 1 Bangorejo, ditemukan bahwa masalah ini memerlukan perhatian yang intensif. Gejala kecemasan seperti kewaspadaan yang tidak jelas, jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, tidak dapat memusatkan

perhatian, berkeringat dingin, kepala pusing, dan tidak tenteram memberikan pengaruh yang negatif terhadap individu.

Layanan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) melalui metode penelitian kualitatif dengan jenis *Action Research* (AR), membuktikan bahwa hasil pengukuran skala berada pada angka 7-8. Dengan teknik *Exception Question* dan *Miracle Question*, membantu siswa memahami potensi diri dan merumuskan solusi lebih terstruktur. Siswa dapat mengatasi masalahnya sendiri yakni gangguan kecemasan sosial. Siswa juga memiliki kepercayaan atas kemampuan diri dalam menghadapi masalah-masalah di masa depan. Sehingga layanan SFBT dapat digunakan sebagai solusi praktis yang efektif dan perlu dioptimalkan guna mengkondisikan proses dan hasil pembelajaran lebih optimal.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada berbagai pihak di SMA Negeri 1 Bangorejo yang telah membantu proses penyelesaian artikel penelitian sehingga memudahkan proses pengumpulan data. Terkhusus kepada guru Bimbingan dan Konseling yang bersedia menjadi narasumber juga siswa yang bersedia berkontribusi, sehingga mengarahkan penelitian ini mencapai tujuan penelitian. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun atas kekurangan penulis dalam menyajikan penulisan artikel ini. Penulis juga berharap artikel ini dapat menjadi tambahan referensi mengenai penanganan gangguan kecemasan sosial pada siswa.

References

- Agriani, B. I., & Suminar, D. R. (2023). Konseling Ringkas Berfokus Solusi Berbasis Online dalam Penanganan Sosioemosional Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 7(1), 32-40.
- Anisah, Nurul., Habsy, Bakhrudin All. (2024). Solution Focused Brief Therapy: Tinjauan Literatur. *Jurnal Pendidikan Multidisipliner*, 7(12).
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & John Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). *Indonesia – Nasional Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, A., & Maharani, I. F. (2024). Systematic Literature Review: Penerapan Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT) pada Peserta Didik di Sekolah Menengah. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 36-46.
- Fiana, A. L., Wibowo, M. E., & Sutoyo, A. (2022). The Effectiveness of Solution Focused Brief Therapy Group Counseling to Reduce Social Anxiety for Vulnerable Children. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 145-151. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>

- Franklin, Cynthia. (2015). An Update on Strengths-Based, Solution-Focused Brief Therapy. *Health and Social Work*, 40(2), 73-76. <https://www.researchgate.net/publication/276130486>
- Hayati, Sri Ayatina., Thohari, Sabit. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Sosial Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) pada Remaja. *Bulletin of Counseling Psychotherapy*, 4(1), 153-159. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>
- Indika, C., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT). *Journal of Social Science Research*, 4(3), 239-255. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Muta'alimah, N., Yasjulia, R., Fahrezi, R. M., Khairunnisa, N. B., & Halimatussadiyah, E. Konseling SFBT Melalui Media Journaling dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. <https://osf.io/f8e6p/download>
- Nasution, Abdul Fattah. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Harfa Creative.
- Nugraha, Aditya Dedy. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1). <http://e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/index>
- Pebrianti, Dewi., Purwoko, Budi. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Solution Focused Brief Therapy (SFBT). *Jurnal BK UNESA*, 7(2).
- Sany, Ulfi Putra. (2022). Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1262-1278. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/358285746>
- Suwandana, E. Y., Mandyartha, E. P., & Aditiawan, F. P. (2025). Sistem Pakar Untuk Mendeteksi Awal Gangguan Kecemasan pada Remaja (Anxiety Disorder) Menggunakan Metode Forward Chaining. *Jurnal Riset Sistem Informasi dan Teknik Informatika*, 3(2), 36-47. <https://doi.org/10.61132/mercurius.v3i2.705>
- Wijaya, Firad. (2020). Bimbingan Konseling Islam Perspektif Bibliotherapy dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Siswa di MA NW Apitaik. *Jurnal At-Tadbir STAI Darul Kamal NW Kembang Kerang*, 4(1). <http://ejournal.kopertais4.or.id/sasambo/index.php/atTadbir>
- Zakariah, M. A., Afriani, V., Zakariah, KH. M. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Action Research, Research and Development (R n D)*. <https://books.google.com/>



LETTER OF ACCEPTANCE

Date: 03 Januari 2025

Ref. No.: 89/Al Ittizar/II/2025

<https://ejournal.uin-suka.ac.id/index.php/alittizaan/bia>

Dear
Authors

Vika Nafisatul Aulia¹, Ahmad Ainun Najib²

^{1,2} Universitas KIL Mukhtar Syafaat Banyuwangi

On behalf of the Scientific Editorial Boards of the **Al-Ittizaan : Jurnal Bimbingan Konseling Islam** ISSN 2620-3820 ISSN Online 2723-021X express our gratitude for your participation in submission the manuscript of the scientific work entitled:

Title	Solution Focused Brief Therapy: Penanganan Anxiety Disorder Siswa SMAN 1 Bangorejo
Status	ACCEPTED
Will publish	Vol. 8, Issue 2 (2025)

has been accepted for publication **Al-Ittizaan : Jurnal Bimbingan Konseling Islam** ISSN 2620-3820 ISSN Online 2723-021X and will be appearing in journal based on the Recommendation of the Editorial Board without any major corrections in the content submitted by the author. This letter is the official confirmation of acceptance of your research paper.

Kindly acknowledge the paper acceptance. If you have any questions do not hesitate to contact us.
Sincerely yours,

Muhammad Fahli Zatra Hadi, (Scopus Id 57211910176)

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Indonesia

Chief Editor of Journal **Al-Ittizaan : Jurnal Bimbingan Konseling Islam**



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/041.76/UIMSya/FDKI/C.8/I/2025
Lamp. : -
Hal : SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:
KEPALA SEKOLAH SMAN 1 BANGOREJO
di –
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

N a m a : VIKA NAFISATUL AULIA
NIM : 2112211069
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Dsn Kedungrejo rt. 003 rw. 006 Desa Sambimulyo Kec. Bangorejo Kab.
Banyuwangi
No HP : 081217747858
Dosen Pembimbing : Ahmad Ainun Najib., S. Pd., M. Ag.

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Solution Focused Brief Therapy : Penanganan Anxiety Disorder Siswa SMAN 1 Bangorejo"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 1 Januari 2025



Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIY : 3150128107201

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 BANGOREJO

Jalan Bhayangkara Nomor 67, Kebondalem, Bangorejo, Banyuwangi, Jawa Timur 68487
Telepon : 0333 - 713297 Post-el : smn1bangorejo@yahoo.co.id

NPSN : 20525672

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422.1 / 213 / 101.6.7.2 / 2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Bangorejo :

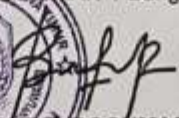
Nama : BACHRIS ROCHMADI, M.Pd
NIP : 19700921 200003 1 005
Pangkat / Golongan : Pembina Tk. I / IV.b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Bangorejo

Memberika Izin Kepada :

Nama : VIKA NAFISATUL AULIA
NIM : 2112211069
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Institusi : Universitas KH. Mukhtar Syafaat

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian/riset berkenaan dengan penyelesaian tugas studinya dengan judul " Solution Focused Brief Therapy : Penanganan Anxiety Disorder Siswa SMAN 1 Bangorejo " mulai tanggal 10 September 2024 sampai dengan tanggal 05 Oktober 2024.

Demikian Surat Keterangan ini di buat dengan sebenarnya agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangorejo, 28 April 2025
Kepala SMAN 1 Bangorejo

BACHRIS ROCHMADI, M.Pd
Pembina Tk.I (IV/b)
NIP. 19700921 200003 1 005



**UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi**

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : 51.2.4/059.39 / UIMSYA / DOK / 9-11 / VII / 2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah artikel:

Nama : Vika Nafisatul Aulia
NIM : 2112211069
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang : Sarjana (S.1)
Dengan Hasil : 20%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Artikel

Banyuwangi, 7 Juli 2025



Dekan
Agus Bahaqi, S.Ag., M.I.Kom.
NIPY : 3150128107201

Lampiran 4. Surat Keterangan Bebas Plagiasi



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi
Jalan PP Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Vita Nafiatul Aulia
NIM : 20221069
Program Studi : BK1
Judul Skripsi : Penerapan Solution focused Brief Therapy terhadap anxiety disorder pada siswa
Pembimbing : Mamad Amin Asyib, S.Pd., M.Pg

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Konsultasi judul	2/11 2014	
2	fixasi judul	10/11 2014	
3	Diskusi subbab artikel	18/11 2014	
4	BAB I	20/11 2014	
5	BAB I	25/11 2014	
6	BAB II	28/11 2014	
7	BAB III	2/12 2014	
8	BAB IV	7/12 2014	
9	fixasi bab & pembahasan	13/12 2014	
10	revisi	15/12 2014	
11	Diskusi subbab jurnal	26/12 2014	
12	Pertemuan monografis	31/12 2014	

Blokagung, 20 februari 2025

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Nurin Baroroh, M.PsL Psikolog
NIP. 3152304039301

Lampiran 5. Kartu Bimbingan Tugas Akhir

KUISIONER LSAS-CA

Nama : Bella Jenis Kelamin : Perempuan
 Kelas : XI SAINS 4 No Absen : 22
 Umur : 16 th Tanggal pemeriksaan : 12-03-2024

Berilah Tanda Checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No	Situasi	Takut				Penghindaran			
		0	1	2	3	0	1	2	3
1	Berbicara dengan teman sekelas atau orang lain melalui telepon			✓					✓
2	Berpartisipasi dalam kelompok kerja di kelas			✓				✓	
3	Makan di depan orang lain (misalnya sekolah, kafetaria, restoran)				✓				
4	Meminta bantuan kepada orang dewasa yang tidak Anda kenal dengan baik, seperti petugas toko, kepala sekolah, atau polisi (misalnya untuk meminta petunjuk arah atau menjelaskan sesuatu yang tidak Anda mengerti)				✓				✓
5	Memberikan laporan lisan atau presentasi di kelas (misalnya menunjukkan dan menceritakan untuk anak-anak yang lebih muda)			✓					✓
6	Pergi ke pesta, pesta dansa, atau kegiatan sekolah				✓				✓
7	Menulis di papan tulis atau di depan orang lain			✓					
8	Berbicara dengan anak lain yang tidak Anda kenal dengan baik				✓				✓
9	Memulai percakapan dengan orang yang tidak Anda kenal dengan baik				✓				✓
10	Menggunakan toilet sekolah atau umum		✓					✓	
11	Masuk ke dalam kelas atau tempat lain (misalnya gereja, kafetaria, food court) ketika orang lain sudah duduk				✓				✓
12	Membuat orang-orang memperhatikan Anda dengan seksama, atau menjadi pusat perhatian (misalnya pesta ulang tahun Anda sendiri)				✓				✓
13	Mengajukan pertanyaan di kelas			✓				✓	
14	Menjawab pertanyaan di kelas			✓				✓	
15	Membaca dengan suara keras di kelas				✓				✓
16	Mengikuti ujian		✓				✓		
17	Mengatakan 'tidak' kepada orang lain ketika mereka meminta Anda melakukan sesuatu yang tidak ingin Anda lakukan (seperti meminjam sesuatu atau melihat pekerjaan rumah Anda)				✓				✓
18	Memberitahu orang lain bahwa Anda tidak setuju atau bahwa Anda marah kepada mereka				✓			✓	
19	Menatap mata orang yang tidak kamu kenal dengan baik				✓				✓
20	Mengembalikan sesuatu di toko				✓			✓	
21	Bermain olahraga atau tampil di depan orang lain (misalnya kelas olahraga, pertunjukan sekolah tari, konser musik)		✓				✓		
22	Bergabung dengan klub atau organisasi			✓				✓	
23	Bertemu orang baru atau orang asing			✓			✓		
24	Meminta izin kepada guru untuk meninggalkan kelas (misalnya untuk pergi ke kamar mandi atau perawat)			✓			✓		

Skor 0 = tidak ada

1 = ringan

2 = sedang

3 = parah

Total skor $\leq 10\%$ = tidak menderita kecemasan sosial

10% - 33% = kecemasan sosial ringan

34% - 65% = kecemasan sosial sedang

66% - 95% = kecemasan sosial parah

Lampiran 6.1 Hasil Kuisioner LSAS-CA dari Inisial B

KUISIONER LSAS-CA

Nama : Riyan Jenis Kelamin : (aki - aki)
 Kelas : XI IAINIS 4 No Absen : 27
 Umur : 17 th Tanggal pemeriksaan : 12 - 09 - 2014

Berilah Tanda Checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No	Situasi	Takut				Penghindaran			
		0	1	2	3	0	1	2	3
1	Berbicara dengan teman sekelas atau orang lain melalui telepon			✓				✓	
2	Berpartisipasi dalam kelompok kerja di kelas				✓				✓
3	Makan di depan orang lain (misalnya sekolah, kafetaria, restoran)			✓			✓		
4	Meminta bantuan kepada orang dewasa yang tidak Anda kenal dengan baik, seperti petugas toko, kepala sekolah, atau polisi (misalnya untuk meminta petunjuk arah atau menjelaskan sesuatu yang tidak Anda mengerti)			✓				✓	
5	Memberikan laporan lisan atau presentasi di kelas (misalnya menunjukkan dan menceritakan untuk anak-anak yang lebih muda)				✓				✓
6	Pergi ke pesta, pesta dansa, atau kegiatan sekolah				✓				✓
7	Menulis di papan tulis atau di depan orang lain			✓				✓	
8	Berbicara dengan anak lain yang tidak Anda kenal dengan baik				✓				✓
9	Memulai percakapan dengan orang yang tidak Anda kenal dengan baik				✓				✓
10	Menggunakan toilet sekolah atau umum			✓			✓		
11	Masuk ke dalam kelas atau tempat lain (misalnya gereja, kafetaria, food court) ketika orang lain sudah duduk				✓			✓	
12	Membuat orang-orang memperhatikan Anda dengan seksama, atau menjadi pusat perhatian (misalnya pesta ulang tahun Anda sendiri)				✓			✓	
13	Mengajukan pertanyaan di kelas			✓					✓
14	Menjawab pertanyaan di kelas			✓				✓	
15	Membaca dengan suara keras di kelas				✓				✓
16	Mengikuti ujian			✓			✓		
17	Mengatakan 'tidak' kepada orang lain ketika mereka meminta Anda melakukan sesuatu yang tidak ingin Anda lakukan (seperti meminjam sesuatu atau melihat pekerjaan rumah Anda)				✓				✓
18	Memberitahu orang lain bahwa Anda tidak setuju atau bahwa Anda marah kepada mereka				✓				✓
19	Menatap mata orang yang tidak kamu kenal dengan baik				✓				✓
20	Mengembalikan sesuatu di toko				✓				✓
21	Bermain olahraga atau tampil di depan orang lain (misalnya kelas olahraga, pertunjukan sekolah tari, konser musik)			✓				✓	
22	Bergabung dengan klub atau organisasi			✓				✓	
23	Bertemu orang baru atau orang asing				✓		✓		
24	Meminta izin kepada guru untuk meninggalkan kelas (misalnya untuk pergi ke kamar mandi atau perawat)			✓			✓		

Skor 0 = tidak ada

1 = ringan

2 = sedang

3 = parah

Total skor

≤ 10% = tidak menderita kecemasan sosial

10% - 33% = kecemasan sosial ringan

34% - 65% = kecemasan sosial sedang

66% - 95% = kecemasan sosial parah

Lampiran 6.2 Hasil Kuisisioner LSAS-CA dari Inisial R

KUISIONER LSAS-CA

Nama : Ayu Rania Jenis Kelamin : Perempuan
 Kelas : XI SAINS 4 No Absen : 10
 Umur : 17 th Tanggal pemeriksaan : 12 - 03 - 2024

Berilah Tanda Checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No	Situasi	Takut				Penghindaran			
		0	1	2	3	0	1	2	3
1	Berbicara dengan teman sekelas atau orang lain melalui telepon				✓			✓	
2	Berpartisipasi dalam kelompok kerja di kelas			✓			✓		
3	Makan di depan orang lain (misalnya sekolah, kafetaria, restoran)			✓				✓	
4	Meminta bantuan kepada orang dewasa yang tidak Anda kenal dengan baik, seperti petugas toko, kepala sekolah, atau polisi (misalnya untuk meminta petunjuk arah atau menjelaskan sesuatu yang tidak Anda mengerti)				✓				✓
5	Memberikan laporan lisan atau presentasi di kelas (misalnya menunjukkan dan menceritakan untuk anak-anak yang lebih muda)				✓		✓		
6	Pergi ke pesta, pesta dansa, atau kegiatan sekolah				✓				✓
7	Menulis di papan tulis atau di depan orang lain			✓				✓	
8	Berbicara dengan anak lain yang tidak Anda kenal dengan baik				✓		✓		
9	Memulai percakapan dengan orang yang tidak Anda kenal dengan baik			✓					✓
10	Menggunakan toilet sekolah atau umum			✓				✓	
11	Masuk ke dalam kelas atau tempat lain (misalnya gereja, kafetaria, food court) ketika orang lain sudah duduk				✓				✓
12	Membuat orang-orang memperhatikan Anda dengan seksama, atau menjadi pusat perhatian (misalnya pesta ulang tahun Anda sendiri)				✓			✓	
13	Mengajukan pertanyaan di kelas			✓			✓		
14	Menjawab pertanyaan di kelas				✓			✓	
15	Membaca dengan suara keras di kelas			✓			✓		
16	Mengikuti ujian			✓					✓
17	Mengatakan 'tidak' kepada orang lain ketika mereka meminta Anda melakukan sesuatu yang tidak ingin Anda lakukan (seperti meminjam sesuatu atau melihat pekerjaan rumah Anda)				✓				✓
18	Memberitahu orang lain bahwa Anda tidak setuju atau bahwa Anda marah kepada mereka				✓				✓
19	Menatap mata orang yang tidak kamu kenal dengan baik			✓			✓		
20	Mengembalikan sesuatu di toko				✓				✓
21	Bermain olahraga atau tampil di depan orang lain (misalnya kelas olahraga, pertunjukan sekolah tari, konser musik)			✓				✓	
22	Bergabung dengan klub atau organisasi				✓				✓
23	Bertemu orang baru atau orang asing				✓				✓
24	Meminta izin kepada guru untuk meninggalkan kelas (misalnya untuk pergi ke kamar mandi atau perawat)			✓				✓	

Skor 0 = tidak ada

1 = ringan

2 = sedang

3 = parah

Total skor

≤ 10%

= tidak menderita kecemasan sosial

10% - 33% = kecemasan sosial ringan

34% - 65% = kecemasan sosial sedang

66% - 95% = kecemasan sosial parah

Lampiran 6.3 Hasil Kuisisioner LSAS-CA dari Inisial A

KUISIONER LSAS-CA

Nama : Sulikon Jenis Kelamin : Laki-laki
 Kelas : XI SAINS 4 No Absen : 30
 Umur : 17 th Tanggal pemeriksaan : 12.09.2024

Berilah Tanda Checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No	Situasi	Takut				Penghindaran			
		0	1	2	3	0	1	2	3
1	Berbicara dengan teman sekelas atau orang lain melalui telepon			✓					✓
2	Berpartisipasi dalam kelompok kerja di kelas				✓			✓	
3	Makan di depan orang lain (misalnya sekolah, kafetaria, restoran)			✓					✓
4	Meminta bantuan kepada orang dewasa yang tidak Anda kenal dengan baik, seperti petugas toko, kepala sekolah, atau polisi (misalnya untuk meminta petunjuk arah atau menjelaskan sesuatu yang tidak Anda mengerti)				✓				✓
5	Memberikan laporan lisan atau presentasi di kelas (misalnya menunjukkan dan menceritakan untuk anak-anak yang lebih muda)			✓				✓	
6	Pergi ke pesta, pesta dansa, atau kegiatan sekolah				✓				✓
7	Menulis di papan tulis atau di depan orang lain				✓				✓
8	Berbicara dengan anak lain yang tidak Anda kenal dengan baik				✓				✓
9	Memulai percakapan dengan orang yang tidak Anda kenal dengan baik				✓				✓
10	Menggunakan toilet sekolah atau umum			✓			✓		
11	Masuk ke dalam kelas atau tempat lain (misalnya gereja, kafetaria, food court) ketika orang lain sudah duduk			✓				✓	
12	Membuat orang-orang memperhatikan Anda dengan seksama, atau menjadi pusat perhatian (misalnya pesta ulang tahun Anda sendiri)				✓				✓
13	Mengajukan pertanyaan di kelas			✓					✓
14	Menjawab pertanyaan di kelas			✓					✓
15	Membaca dengan suara keras di kelas				✓			✓	
16	Mengikuti ujian								
17	Mengatakan 'tidak' kepada orang lain ketika mereka meminta Anda melakukan sesuatu yang tidak ingin Anda lakukan (seperti meminjam sesuatu atau melihat pekerjaan rumah Anda)				✓				✓
18	Memberitahu orang lain bahwa Anda tidak setuju atau bahwa Anda marah kepada mereka				✓				✓
19	Menatap mata orang yang tidak kamu kenal dengan baik				✓				✓
20	Mengembalikan sesuatu di toko								
21	Bermain olahraga atau tampil di depan orang lain (misalnya kelas olahraga, pertunjukan sekolah tari, konser musik)			✓			✓		
22	Bergabung dengan klub atau organisasi			✓				✓	
23	Bertemu orang baru atau orang asing				✓			✓	
24	Meminta izin kepada guru untuk meninggalkan kelas (misalnya untuk pergi ke kamar mandi atau perawat)			✓			✓		

Skor 0 = tidak ada Total skor ≤ 10% = tidak menderita kecemasan sosial
 1 = ringan 10% - 33% = kecemasan sosial ringan
 2 = sedang 34% - 65% = kecemasan sosial sedang
 3 = parah 66% - 95% = kecemasan sosial parah

Lampiran 6.4 Hasil Kuisisioner LSAS-CA dari Inisial S



Lampiran 7. Daftar Gambar

BIODATA PENULIS



Nama : VIKA NAFISATUL AULIA
NIM : 2112211069
TTL : Banyuwangi, 04 Maret 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat : Dsn. Kedungrejo RT 003 RW 006 Desa Sambimulyo Kecamatan Bangorejo Kabupaten Banyuwangi

Riwayat Pendidikan Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Instansi	Bidang Studi
TK	2007	2009	TK Khodijah 98	
MI	2009	2015	MI Al-Mu'awanah 2 Barurejo	
MTS	2015	2018	MTS Nabatussalam	
MA	2018	2021	MAN 4 Banyuwangi	Agama
S1	2021	2025	UIMSYA Blokagung	Bimbingan dan Konseling Islam

Banyuwangi, 10 Agustus 2025

VIKA NAFISATUL AULIA



UIMSYA
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG - BANYUWANGI