

## **CONNECTING GROUP ACTIVITY DALAM MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA GEN-Z**

**<sup>1)</sup> Hairani Lubis <sup>2)</sup> Afif Husniyatur Rosyida, <sup>3)</sup> Fitri Wulandari, <sup>4)</sup> Syazira Nira Sandya**

<sup>1)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
Email: hairani.lubis@psikologi.fisip-unmul.ac.id

<sup>2)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
Email: Ahusniyaturrosyida@gmail.com

<sup>3)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
Email: Fitriwulandariipssatu@gmail.com

<sup>4)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
Email: Syaziranirasandya@gmail.com

**ABSTRACT.** *This study aims to determine the decrease in social anxiety on students after given connecting group activity. The research method used in this research is quantitative with experimental approach. The subjects of this study are students who have a level of social anxiety that is or high in the Faculty of Social and Political Sciences Communication Studies Program Mulawarman University Force 2017 a number of 30 students. Data analysis technique used in this research is statistical analysis that is Paired sample T-Test. The results showed a decrease in social anxiety on the subject after being given a connecting group activity with a value of  $t = 3.323$  and  $p = 0.005$  ( $p < 0.05$ ). This shows that the training provided can reduce social anxiety after the subject is given a connecting group activity. Whereas in the control group the results were  $t = -244$  and  $p = 0.751$  ( $p > 0.05$ ) which meant that there was no decrease in social anxiety in the 2017 Mulawarman University Communication Study Program students after being given*

**Keywords:** *social anxiety, connecting group activity, gen-z*

**INTISARI.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan kecemasan sosial pada mahasiswa setelah diberikan *connecting group activity*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang sedang atau tinggi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman Angkatan 2017 sejumlah 30 mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *Paired sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan kecemasan sosial pada subjek setelah diberikan *connecting group activity* dengan nilai  $t = 3.323$  dan  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan pelatihan yang diberikan dapat menurunkan kecemasan sosial setelah subjek diberikan *connecting group activity*. Sedangkan pada kelompok control didapatkan hasil nilai  $t = -.324$  dan  $p = 0.751$  ( $p > 0,05$ ) yang bermakna tidak ada penurunan kecemasan sosial pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman setelah diberikan

**Kata kunci:** kecemasan sosial, *connecting group activity*, gen-z.

### **1 PENDAHULUAN**

Manusia dengan hakikatnya sebagai makhluk sosial dituntut untuk dapat bekerjasama dan berinteraksi dengan manusia lainnya. Interaksi sosial antar manusia salah satunya dapat dipengaruhi oleh teknologi informasi. Teknologi informasi dan komunikasi pun dituntut untuk mempermudah manusia dalam menjalankan kehidupannya. Teknologi memang berhasil mencapai tujuannya membuat manusia lebih mudah dalam menjalankan hidupnya, namun kenyamanan yang diberikan mengisolasi penggunaanya dari lingkungan yang ada disekitarnya. Manusia

menjadikan jejaring sosial sebagai media komunikasi, sehingga mereka tidak merasa kesepian. Tapi ternyata, mereka mengabaikan orang-orang dan dunia yang ada sekitarnya (Turkle, 2011).

Dampak terbesar dari kemajuan teknologi informasi dan komunikasi ini paling dirasakan oleh generasi yang dikenal dengan generasi Z atau gen-Z. Menurut Tapscott (2008) gen-Z adalah golongan yang dilahirkan tahun 1998 hingga 2009. Gen-Z merupakan generasi muda yang tumbuh dan berkembang dengan sebuah ketergantungan yang besar pada teknologi digital. Disamping keunggulan anak-anak

gen-Z terdapat kelemahan, mereka biasanya kurang terampil dalam komunikasi verbal (Chou, 2012).

Pada studi yang pernah dilakukan oleh Sherry Turkle dan kemudian di terbitkan dalam bukunya yang berjudul "*Alone Together: Why we expect more from technology and less*". Analisis Turkle terhadap subjek-subjeknya sesuai dengan latar belakangnya sebagai psikoanalisis. Turkle mencatat bahwa banyak subjek cemas terhadap ketidakpastian dan kekacauan hubungan tatap muka. Mereka menggunakan teknologi sebagai perantara relasi karena kecemasan mereka terhadap ketidakpastian, kekacauan, dan banyaknya beban dari hubungan tatap muka (Turkle, 2011).

Adanya perasaan takut dan cemas merupakan salah satu kondisi yang dapat terjadi didalam situasi sosial. Kecemasan dalam hubungan sosial memang menjadi gangguan serius yang dialami oleh masyarakat modern (Peale, 2006). Individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial mempunyai kecenderungan takut dan menghindari (*avoidance*) berbagai situasi yang mempunyai potensi untuk dievaluasi dan diawasi. Pada remaja, bentuk avoidance ditunjukkan dengan menghindari percakapan, berpartisipasi dalam olahraga, berbicara didepan umum, bergabung dalam kelompok sosial maupun akademik (Albano, 2006).

Perkembangan teknologi yang semakin canggih memunculkan banyak masalah sosial pada gen-Z. Hal ini berdampak pada perubahan sosial yang cepat dan membingungkan, seperti dirasakan mahasiswa angkatan 2017 Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman yang sedang dalam proses penyesuaian dengan dunia perkuliahan. Adanya peran dan hubungan baru yang dialami tidak selamanya dapat diterima, banyak dari mereka tidak dapat menyesuaikan dengan lingkungan sehingga menimbulkan masalah sosial. Adanya perasaan takut dievaluasi negatif oleh orang lain, cemas bertatap muka, dan merasa tidak nyaman berada dalam situasi baru. Pada akhirnya berdampak pada hubungan interpersonal dan keterampilan berkomunikasi secara verbal.

Salah satu upaya mengurangi dampak tersebut adalah melakukan perlakuan *connecting group activity* pada gen-Z yang mengalami kecemasan sosial. Spradley dan McCurdy (1975) menyatakan bahwa connecting atau hubungan yang terjadi antara individu yang berlangsung dalam waktu yang relatif lama akan membentuk pola, pola hubungan ini disebut pola relasi. Kebutuhan berhubungan dengan orang lain menjadi motif pembentukan untuk perbandingan sosial, pengurangan kecemasan, dan mencari informasi (Dwyer, 2010). Permainan secara berkelompok merupakan

teknik yang sesuai untuk belajar keterampilan sosial, secara khusus dalam mengembangkan hubungan interpersonal. Menurut Rusmana (2009) teknik permainan yang digunakan dalam meningkatkan hubungan interpersonal adalah gerak (*movement*), lingkaran (*round*), *dyad and triad*, umpan balik, fantasi, dan menulis (*written*). Dengan demikian, gen-Z yang menerima *connecting group activity* diharapkan dapat menjalin relasi yang lebih baik dengan lingkungan sekitar dan *connecting group activity* dapat menurunkan kecemasan sosial yang dialami gen-Z.

## 2 TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Kecemasan Sosial

*American Psychiatric Association* (2013) mengartikan kecemasan sosial sebagai proses yang ditandai dengan ketakutan dan lebih berhati-hati dengan orang-orang disekitarnya. Remaja yang mempunyai kecemasan sosial tinggi beresiko mengalami masalah jangka panjang dengan pendidikan, pekerjaan, relasi sosial, dan menurunnya keterlibatan dalam masyarakat (Hofmann dan Dibartolo, 2001).

### 2.2 *Connecting Group Activity*

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan hubungan interpersonal melalui kegiatan kelompok dengan teknik permainan. Permainan merupakan teknik yang sesuai untuk belajar keterampilan sosial, secara khusus dalam mengembangkan hubungan interpersonal. Melalui permainan tercipta suasana santai dan menyenangkan, sehingga mempermudah memecahkan masalah, mengambil keputusan, merencanakan sesuatu dan berkomunikasi dengan baik untuk memperkuat kepribadian (Agus, 2011).

### 2.3 Gen-Z

Menurut Chou (2012) Gen-Z atau yang kemudian banyak dikenal dengan generasi digital merupakan generasi muda yang tumbuh dan berkembang dengan sebuah ketergantungan yang besar pada teknologi digital. Menurut Tapscott (2008) gen-Z adalah golongan yang dilahirkan tahun 1998 hingga 2009. Orang-orang pada masa generasi ini adalah mereka yang dilahirkan dan dibesarkan pada era digital, dimana beraneka macam teknologi telah berkembang semakin banyak dan canggih.

### 2.4 Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

H1: ada penurunan kecemasan sosial pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman setelah diberikan *connecting group activity*.

H0: tidak ada penurunan kecemasan sosial pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman setelah diberikan *connecting group activity*.

### 3 METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Menurut Latipun (2006), penelitian eksperimen adalah penelitian yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam kerangka hubungan sebab-akibat, yang dilakukan dengan memberikan perlakuan oleh peneliti kepada subjek penelitian untuk kemudian dipelajari atau diobservasi efek perlakuan tersebut. Menggunakan sekelompok subjek penelitian dari suatu populasi tertentu. Kemudian dikelompokkan lagi secara random menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

#### 3.2 Populasi, Sample, dan Teknik Sampling

Arikunto (2010) mengartikan populasi sebagai keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Mulawarman Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang berjumlah 77 mahasiswa. Arikunto (2010) menyatakan bahwa sebagian dari populasi disebut sample. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan hasil *pretest* menggunakan skala kecemasan sosial yang artinya bila mahasiswa mendapat skor kecemasan sosial yang sedang atau sangat tinggi maka mahasiswa tersebut akan menjadi sampel dalam penelitian. Jumlah sampel penelitian adalah 30 mahasiswa yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu 15 mahasiswa kelompok eksperimen dan 15 mahasiswa kelompok kontrol.

#### 3.3 Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpul data penelitian ini menggunakan skala kecemasan sosial yang diadaptasi dari skripsi yang berjudul Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial yang dikembangkan oleh Hamzah Muthari berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh La Grace dan Lopez (1998), yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap situasi yang baru atau asing, dan penghindaran sosial dan rasa tertekan dialami

terhadap orang yang dikenal secara umum. Skala penelitian ini telah teruji secara validitas dan reliabilitas sebelumnya. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,911 sehingga instrumen ini dinyatakan reliabel karena mendekati angka 1.

#### 3.4 Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *Paired sample T-Test*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0 for windows.

### 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang. Adapun distribusi sampel penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	10	33,3
2	Perempuan	20	66,7
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman yaitu mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 10 (33,3 persen) dan mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 20 (66,7 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman didominasi oleh mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 20 (66,7 persen).

**Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	17	5	16,7
2	18	19	63,3
3	19	5	16,7
4	20	1	3,3
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman yaitu mahasiswa dengan usia 17 tahun berjumlah 5 (16,7 persen), mahasiswa dengan usia 18 tahun berjumlah 19 (63,3 persen), mahasiswa dengan usia 19 tahun

berjumlah 5 (16,7 persen), dan mahasiswa dengan usia 20 tahun berjumlah 1 (3,3 persen), sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman didominasi oleh mahasiswa dengan usia 18 tahun berjumlah 19 (63,3 persen).

**Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas**

No	Kelas	Frekuensi	Persentase
1	Ilmu Komunikasi A	17	56,7
2	Ilmu Komunikasi B	13	43,3
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman yaitu mahasiswa kelas Ilmu Komunikasi A berjumlah 17 (56,7 persen) dan mahasiswa kelas Ilmu Komunikasi B berjumlah 13 (43,3 persen), sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman didominasi oleh mahasiswa kelas Ilmu Komunikasi A berjumlah 17 (56,7 persen).

#### 4.2 Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai *variable* penelitian, yaitu perlakuan untuk menurunkan kecemasan sosial melalui perlakuan *connecting group activity*.

**Tabel 5. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Kecemasan Sosial**

Responden	Pre-Test	Klasifikasi	Post-Test	Klasifikasi	Status	Kelompok
AI	75	Sedang	64	Rendah	Turun	Eksperimen
S	71	Sedang	54	Rendah	Turun	Eksperimen
RS	80	Sedang	72	Sedang	Tetap	Eksperimen
MPS	78	Sedang	77	Sedang	Tetap	Eksperimen
MRM	73	Sedang	72	Sedang	Tetap	Eksperimen
RJH	76	Sedang	69	Sedang	Tetap	Eksperimen
AAS	77	Sedang	46	Rendah	Turun	Eksperimen
AZ	85	Sedang	62	Rendah	Turun	Eksperimen
AMG	78	Sedang	77	Sedang	Tetap	Eksperimen
SIM	72	Sedang	73	Sedang	Tetap	Eksperimen
EF	76	Sedang	62	Rendah	Turun	Eksperimen
IN	74	Sedang	70	Sedang	Tetap	Eksperimen
AFM	76	Sedang	77	Sedang	Tetap	Eksperimen
MS	73	Sedang	69	Sedang	Tetap	Eksperimen
ES	84	Sedang	82	Sedang	Tetap	Eksperimen
RP	68	Sedang	78	Sedang	Tetap	Kontrol
TPT	92	Tinggi	80	Sedang	Turun	Kontrol
LPL	85	Sedang	85	Sedang	Tetap	Kontrol
MER	76	Sedang	70	Sedang	Tetap	Kontrol
FSY	76	Sedang	76	Sedang	Tetap	Kontrol
PAN	80	Sedang	85	Sedang	Tetap	Kontrol
RPA	71	Sedang	72	Sedang	Tetap	Kontrol
AAN	72	Sedang	72	Sedang	Tetap	Kontrol
AC	69	Sedang	70	Sedang	Tetap	Kontrol
MD	78	Sedang	78	Sedang	Tetap	Kontrol
MINE	72	Sedang	73	Sedang	Tetap	Kontrol
DS	77	Sedang	78	Sedang	Tetap	Kontrol
H	76	Sedang	77	Sedang	Tetap	Kontrol
AW	81	Sedang	84	Sedang	Tetap	Kontrol
EAJ	78	Sedang	79	Sedang	Tetap	Kontrol

Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemberian perlakuan dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman. Pre-test yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada post-test. Perlakuan *connecting group activity* dianggap efektif jika antara skor post-test lebih rendah dibanding skor pre-test, Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

**Tabel 4. Pengklasifikasian Skor Tingkat Kecemasan Sosial**

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori
$(\mu - 3\sigma) - (\mu - 1,8\sigma)$	31 – 49,6	Sangat Rendah
$(\mu - 1,8\sigma) - (\mu - 0,6\sigma)$	49,6 – 68,2	Rendah
$(\mu - 0,6\sigma) - (\mu + 0,6\sigma)$	68,2 – 86,8	Sedang
$(\mu + 0,6\sigma) - (\mu + 1,8\sigma)$	86,8 – 105,4	Tinggi
$(\mu + 1,8\sigma) - (\mu + 3\sigma)$	105,4 – 124	Sangat Tinggi

**Keterangan:**

$\mu$ : mean ideal

$\sigma$ : standar deviasi

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat kepercayaan diri sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Berdasarkan tabel 5, maka dapat diketahui pada pre-test dan post-test skala tingkat kecemasan sosial terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah mengikuti *connecting group activity* pada kelompok eksperimen terdapat 5 subjek mahasiswa yang mengalami penurunan tingkat kecemasan sosial dan 10 subjek mahasiswa dengan kecemasan sosial tetap. Pada mahasiswa yang mengikuti *connecting group activity* pada kelompok kontrol terdapat terdapat 1 subjek mahasiswa yang mengalami penurunan tingkat kecemasan sosial dan 14 subjek mahasiswa dengan kecemasan sosial tetap.

### 4.3 Hasil Uji Asumsi

#### 4.3.1 Uji Normalitas

Uji *normalitas* untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi *normalitas* menggunakan teknik statistik analitik uji *normalitas Shapiro-Wilk* dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0.05$  maka sebarannya normal dan jika  $p < 0.05$  maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas**

Jenis Penelitian	Kategori	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Connecting Group Activity (Kontrol)	Pretest	0,937	15	0,346
	Posttest	0,926	15	0,241
Connecting Group Activity (Eksperimen)	Pretest	0,925	15	0,233
	Posttest	0,929	15	0,264

Tabel 6 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

- 1) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variable kecemasan sosial pre-test *connecting group activity* kelompok kontrol menghasilkan nilai  $p = 0,346$  dan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variable kecemasan sosial post-test *connecting group activity* kelompok kontrol menghasilkan nilai  $p = 0,241$  . Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variable kecemasan sosial pre-test dan post-test kelompok kontrol adalah normal.
- 2) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variable kecemasan sosial pre-test *connecting group activity* kelompok eksperimen

**Tabel 8. Hasil Uji T-Test Paired Sample Test**

	Paired Samples Test				t	df	Sig. (2 tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
PREKON – POS KONTROL	-,400	4,778	1,234	-3,046	2,246	-,324	14	.751
PREEKS – POS EKSPERIMEN	8,133	9,478	2,447	2,884	13,382	3,323	14	.005

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui bahwa pada pre-test dan post-test kelompok eksperimen terlihat

menghasilkan nilai  $p = 0,233$  dan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variable kecemasan sosial post-test *connecting group activity* kelompok eksperimen menghasilkan nilai  $p = 0,264$  . Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variable kecemasan sosial pre-test dan post-test kelompok eksperimen adalah normal.

Berdasarkan tabel 8, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran pre-test dan post test untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki sebaran data yang normal, dengan demikian analisis data secara *parametrik* dapat dilakukan karena telah memenuhi syarat atas asumsi *normalitas* sebaran data penelitian.

#### 4.3.2 Uji Homogenitas

Uji *homogenitas* dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama, dalam penelitian ini, diuji *homogenitas* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervariasi sama. Kaidah uji *homogenitas* adalah, data variabel dianggap *homogen*, bila nilai  $p > 0,05$ .

**Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,368	1	28	,252

Berdasarkan tabel 7 di atas, hasil penghitungan menunjukkan nilai hasil pada pre-test  $p = 0,252$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti bahwa data variable kecemasan sosial bersifat homogen.

### 4.4 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman sebelum dan sesudah diberikan *connecting group activity* dengan menggunakan uji *T-Test Paired Sample Test*, dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *T-Test* adalah jika  $p < 0,05$  maka H1 diterima dan jika  $p > 0,05$  maka H0 ditolak (Santoso, 2015).

bahwa  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ) maka H0 ditolak, sehingga H1 diterima yang artinya ada penurunan kecemasan

sosial pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman setelah diberikan *connecting group activity*, sedangkan pada kelompok kontrol terlihat bahwa  $p = 0,751$  ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima, sehingga  $H_1$  ditolak yang artinya tidak ada penurunan kecemasan sosial pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman setelah tidak diberikan perlakuan.

Tabel 9. Hasil Uji *T-Test Independent Sample Test Group Statistics*

	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
POSTTEST	3,855	,060	Equal variances Assumed	3,155	28	,004	8,733	2,768	3,063	14,404
			Equal variances not Assumed	3,155	21,037	,005	8,733	2,768	2,977	14,490

Berdasarkan tabel 9, dapat diketahui bahwa pada hasil *posttest* untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terlihat bahwa  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ) maka itu artinya ada perbedaan skor *posttest* skala kecemasan sosial setelah diberikan *connecting group activity* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kemudian jika dilihat dari nilai mean menunjuk bahwa tingkat kecemasan sosial pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terdapat selisih sebesar 8.73, nilai mean kelompok kontrol (77.13) dan nilai mean kelompok eksperimen (68.40) yang berarti kelompok kontrol lebih tinggi dari kelompok eksperimen ( $77.13 > 68.40$ ) yang didapat dari hasil *posttest* skala kecemasan sosial.

#### 4.5 PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan kecemasan sosial pada subjek yang diberikan *connecting group activity*. Hasil analisis bahwa pada pre-test dan post-test kelompok eksperimen data menunjukkan ada penurunan kecemasan sosial pada subjek setelah diberikan *connecting group activity* dengan nilai  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, sehingga  $H_1$  diterima yang artinya ada penurunan kecemasan sosial pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman setelah diberikan *connecting group activity*, sedangkan pada kelompok kontrol terlihat bahwa  $p = 0,751$  ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima, sehingga  $H_1$  ditolak yang artinya tidak ada penurunan kecemasan sosial pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2017 Universitas Mulawarman setelah diberikan *connecting group activity*. Hal tersebut menunjukkan pelatihan yang diberikan sukses

Untuk mengetahui perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terhadap pemberian *connecting group activity* dengan menggunakan uji *T-Test Independent Sample Test*, dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *T-Test* adalah jika  $p > 0,05$  maka  $H_1$  diterima dan jika  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak (Santoso, 2015).

dapat menurunkan kecemasan sosial setelah subjek diberikan *connecting group activity*.

Hasil penelitian tersebut juga mendukung teori yang dikemukakan oleh Isnaeni (2008) bahwa kecemasan sosial merupakan gejala umum yang dihadapi oleh orang yang sedang terancam kehidupannya, dengan reaksi individu sangat beragam. Kebanyakan orang mampu untuk menghentikan kecemasan, dengan cara mengidentifikasi dan mengubah pemikiran yang menyertai rasa panik tersebut. Upaya lain yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan ini antara lain dengan cara menurunkan persepsi tentang bahaya atau meningkatkan rasa percaya diri untuk mengatasi ancaman. Menurut Stuart (2006) individu dapat mengatasi stres dan *ansietas* dengan menggerakkan sumber koping di lingkungan. Sumber koping tersebut yang berupa modal ekonomi, kemampuan penyelesaian masalah, dukungan sosial, dan keyakinan budaya dapat membantu individu mengintegrasikan pengalaman yang menimbulkan stres dan mengadopsi strategi koping yang berhasil. Fungsi kebersamaan dalam kelompok khususnya bermain, membangun kepribadian yang lebih manusiawi, membentuk konteks sosial melalui minat sosial, membawa kepada kebutuhan yang inheren dan mendorong untuk saling memiliki, terhindar dari isolasi, membangun kerjasama dan untuk mengurangi permasalahan hubungan interpersonal (Schaefer, 2003). Dari hasil tersebut membuktikan bahwa *connecting group activity* berhasil dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial subjek karena didukung oleh suasana pelatihan yang nyaman dan keinginan subjek dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial mereka untuk meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Serta

mampu menjalin hubungan sosial menjadi lebih baik lagi dan memiliki kualitas interaksi sosial yang dinamis.

*Connecting group activity* adalah interaksi yang terjadi antara individu untuk mengembangkan hubungan interpersonal melalui kegiatan kelompok dengan teknik permainan. Kebutuhan berhubungan dengan orang lain menjadi motif pembentukan untuk perbandingan sosial, pengurangan kecemasan, dan mencari informasi. Hal tersebut terbentuk sebab adanya interaksi secara verbal dan non verbal antara dua orang atau lebih yang saling mempengaruhi (Dwyer, 2010). Menurut pendapat Dockett dan Flear (2000) mengemukakan bahwa bermain merupakan sebuah proses dalam mengikutsertakan peserta dalam tujuan, namun lebih dari pembentukan sikap didalamnya.

Dalam proses pembentukan suatu sikap pada seorang individu dibutuhkan kemampuan berkomunikasi, kemampuan komunikasi menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh semua individu seperti halnya komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal adalah interaksi secara verbal dan non verbal antara dua orang atau lebih yang saling mempengaruhi. Komunikasi menyentuh segala aspek kehidupan. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa 70% waktu dalam hidup manusia digunakan untuk berkomunikasi (Rakhmat, 2007). Banyak ahli yang menilai bahwa komunikasi adalah suatu kebutuhan yang sangat fundamental bagi seseorang dalam hidup bermasyarakat. (Rakhmat, 2007).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Larasitajati (2013) terkait pengaruh terapi aktivitas kelompok stimulasi terhadap persepsi halusinasi terhadap tingkat kecemasan yang membuktikan bahwa terjadi penurunan setelah diberikan aktivitas kelompok terhadap kecemasan. Esensi dari komunikasi adalah pembentukan diri dan ekspresi dari sebuah identitas dari seorang individu. Pembentukan diri muncul melalui interaksi sosial (Hargie dan Dickson, 2004). Dengan kata lain komunikasi merupakan proses pembentukan diri individu melalui interaksi sosial dengan individu-individu di sekitarnya melalui teknik permainan yang sesuai untuk belajar keterampilan sosial, secara khusus dalam mengembangkan komunikasi interpersonal. Melalui permainan tercipta suasana yang santai dan menyenangkan, sehingga akan mempermudah dalam memecahkan masalah, mengambil keputusan, merencanakan sesuatu dan berkomunikasi dengan baik dalam arti memperkuat kepribadian (Agus, 2011).

Adanya proses pembentukan diri individu melalui interaksi sosial akan mengurangi rasa cemas terhadap

lingkungan sekitar yang berdampak pada bentuk interaksi sosial. Dayakisni dan Hudaniah (2009) mengemukakan kecemasan sosial adalah perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Adanya perasaan takut dan cemas merupakan salah satu kondisi yang dapat terjadi didalam situasi sosial. Kecemasan dalam hubungan sosial memang menjadi gangguan serius yang dialami oleh masyarakat modern (Peale, 2006).

Berdasarkan data analisis yang dibahas dapat disimpulkan bahwa *connecting group activity* mampu memberikan penurunan kecemasan sosial pada gen-Z. Sejalan dengan pendapat Kusumawati dan Hartono (2011) fokus terapi kelompok adalah membuat sadar diri (*self-awareness*), peningkatan hubungan interpersonal dan membuat perubahan. Pieter (2011) juga berpendapat bahwa dengan mengikuti terapi kelompok klien dapat membuat cara-cara baru dalam bersikap dan berfikir serta menggunakan teman kelompok dalam menentramkan suasana hatinya. Hal tersebut juga mendukung pendapat Purwaningsih dan Karlina (2009) yaitu keuntungan yang dapat diperoleh individu atau klien melalui terapi aktivitas kelompok meliputi dukungan (*support*), pendidikan meningkatkan pemecahan masalah dan meningkatkan hubungan interpersonal.

## 5 PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1 Terdapat penurunan tingkat kecemasan sosial pada subjek yang mendapat *connecting group activity* yaitu pada kelompok eksperimen. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak terdapat penurunan kecemasan sosial setelah tidak diberikan perlakuan.
- 2 Berdasarkan hasil dari pretest dan posttest untuk kelompok eksperimen terdapat 5 subjek yang mengalami penurunan kecemasan sosial dan pada kelompok kontrol ada 1 subjek yang mengalami penurunan kecemasan sosial setelah diberikan *connecting group activity*.
- 3 Dalam pelaksanaan *connecting group activity* terdapat satu sudut pandang observasi kecemasan sosial, yaitu sudut pandang peneliti yang terdiri dari tiga orang peneliti.

## 5.2 Saran

### 1 Subjek

Diharapkan subjek dapat lebih meningkatkan rasa kepercayaan diri agar mampu menjalin komunikasi lebih baik dengan lingkungan sekitar, selain itu subjek membiasakan diri mengikuti kegiatan yang melibatkan banyak orang agar terbiasa dengan hubungan sosial dan dapat digunakan sarana latihan untuk berinteraksi dengan orang lain agar terbiasa dengan penilaian orang lain yang berbagai macam. Lebih memberanikan diri untuk bisa mengemukakan pendapat. Mengurangi penggunaan gadget dalam berinteraksi, usahakan untuk berinteraksi secara langsung tanpa bantuan teknologi yang membuat individu menjadi pasif dalam lingkungan sosialnya.

### 2 Instansi terkait

Diharapkan pihak civitas akademika Universitas Mulawarman dapat membuat pelatihan atau kegiatan yang dapat melatih kemampuan interaksi sosial mahasiswanya. Sehingga melalui kegiatan tersebut dapat menjadi sarana pembelajaran untuk mengurangi rasa kecemasan sosial.

### 3 Masyarakat

Diharapkan masyarakat sekitar dapat berinteraksi dan menjalin komunikasi dengan baik kepada mahasiswa, sehingga mahasiswa tersebut tidak akan merasa canggung ketika berinteraksi dan lebih berani untuk menjalin interaksi dengan lingkungan sosial. Selain itu, masyarakat berlatih untuk mampu memberikan penilaian terhadap seorang individu dengan cara yang objektif sesuai dengan potensi yang dimiliki.

### 4 Peneliti lain

Bagi peneliti lain yang ingin membuat penelitian tentang pengaruh connecting group activity dalam menurunkan kecemasan sosial diharapkan dapat menambah responden dalam penelitiannya tersebut dan lebih mengembangkan bentuk aktivitas dalam *connecting group activity*.

## 6 DAFTAR PUSTAKA

- Adhityaputra VW, Saripah I. 2015. Efektivitas Permainan Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. *Edusentris: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*. 2(3):290-298.
- Agus S. 2011. *Model Pembelajaran Kooperatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Albano AM. 2006. *Medampingi Anak Pasca Trauma*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.

American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition*. Washinton DC: American Psychiatric Publishing.

Andrianto D. 2011. *Memfaatkan lingkungan sekitar sebagai sumber kehidupan anak usia dini*. Jakarta: Direktor Pembinaan Anak Usia Dini.

Arikunto S. 2010. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bungin B. 2005. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Brecht G. 2011. *Mengenalkan Cara Menanggulangi Stres*. Jakarta: Prenhallindo.

Chou HP. 2012. *Cyber Smart Parenting*. Bandung: Visi Anugerah Indonesia.

Dayaksikni T, Hudainah. 2009. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.

Devito AJ. 1997. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Professional Books.

Dockett S, Fleer M. 2000. *Play and Pedagogy in Early Childhood*. Sydney: Harcourt.

Duran VM. 2006. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Dwyer T. 2010. *Media Convergence: Issues in Cultural and Media Studies*. London: Open University Press.

Hamarta E, Baltaci N. 2013. Attachment Styles as A Predictor of Emotional Intelegensi. *Edication Sciences: Theory and Prectices* 9(1):213-229.

Hargie O, Dickson D. 2004. *Skilled interpersonal communication*. London: Routledge.

Hofmann SG, Dibartolo PM. 2001. *From Social Anxiety to Social Pobia*. New York: Allyn & Bacon.

Holeman D. 2009. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Isnaeni J. 2008. Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Persepsi Halusinasi terhadap Penurunan Kecemasan Klien Halusinasi Pendengaran di Ruang Sakura RSUD Banyumas. *The Soedirman Journal of Nursing*. 3(1):12-39.

Kusumawati F, Hartono Y. 2011. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.

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

Larasitajati KE. 2013. Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Persepsi Halusinansi Terhadap Tingkat Kecemasan ada Klien Halusinasi Pendengaran. *Skripsi*. Yogyakarta: STIKES Jendera A. Yani.

- Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Mayestika TA. 2009. Kecemasan Sosial Facebooker ditinjau dari Harga Diri. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Nainggolan T. 2011. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza: Penelitian Di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Sosiokonsepsia*. 16(2). 161-174.
- Nazir M. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Ozkan M, Solmaz B. 2015. Mobile Addition of Generation Z and its effect on their Social Lives. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 205(2):92-98.
- Peale NV. 2006. *Berpikir Positif*. Jakarta: Bina Rupa Akara.
- Pieter. 2011. *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Purwaningsih W, Karlina I. 2009. *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jogjakarta: Nuha Medika Prees.
- Rakhmat J. 2007. *Persepsi Dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rumondor AH. 2009. *Komunikasi Antar Budaya*. Jakarta: UT.
- Rusmana N. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok Di Sekolah: Metode, Teknik dan Aplikasi*. Bandung: Rizqi Press.
- Santosa ET. 2015. *Raising Children in Digital Era*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Santoso S. 2015. *Menguasai Statistik Multivariat*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Schaefer C. 2003. *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak*. Jakarta: Mitra Utama.
- Smith SG. 1993. *Introduction to interactive Survice Design*. United States of America: CADquest INC.
- Spradley J, McCurdy. 1975. *Cultural Experience, Ethnography in Complex Society*. Chicago: Science Research Association.
- Stuart GW. 2006. *Pocket Guide to Psychiatric Nursing*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Taspocott D. 2008. *Grown Up Digital: How the Generation is Changing Your World*. London: McGraw Hill.
- Turkle S. 2011. *Alone Together: Why we expect more from technology and less*. New York: Basic Books.