

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan dilaksanakan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur penulisan yang memuat sistematika penulisan skripsi.

1.1.Latar Belakang Penelitian

Kecemasan sosial merupakan rasa takut terhadap suatu keadaan yang memalukan, evaluasi negatif, atau penghinaan dari orang lain di dalam suatu situasi sosial tertentu dan membuat individu memilih untuk menghindari hal tersebut (Apriyadi, 2022). Kecemasan sosial juga merupakan suatu istilah terkait adanya rasa gugup, takut, atau cemas yang dirasakan oleh individu ketika melakukan interaksi sosial yang menjadikan individu berpikir bahwa orang lain menilai dan mengamati dirinya secara negatif (Kholifah, 2016). Kecemasan yang terjadi pada individu umumnya dipengaruhi oleh pola pikir yang memandang dirinya tidak sama dengan orang lain dan menilai dirinya buruk sehingga muncul rasa ragu atau takut untuk mencoba sesuatu hal (Bafadal, 2021). Jika kecemasan sosial dibiarkan, tentu akan berdampak pada peran dan fungsi sosial individu, perkembangan karir, dan penurunan kemampuan akibat rasa takut atau ragu untuk mencoba hal baru (Bafadal, 2021).

Bentuk perilaku kecemasan sosial yang dapat muncul pada individu diantaranya seperti merasa takut, cemas, gugup ketika berpikir bahwa orang lain akan menertawakan mereka, menghindari bertatapans langsung dengan orang lain, menghindari aktivitas makan atau minum yang berada di tempat umum, dan lain sebagainya (Selvia & Prasida, 2020). Kecemasan sosial umumnya berkaitan dengan rasa takut akan penilaian orang lain atau karena membandingkan dirinya dengan orang lain (Diadiningrum & Setiasih, 2023). Kecemasan sosial juga dapat terjadi karena faktor emosional seperti adanya pengalaman tidak menyenangkan, kesulitan masa kecil, atau karena genetik (American Psychiatric Association, 2013 dalam Sigarlaki & Nurvinkania, 2022).

Zahra Andika Farsya, 2024
RANCANGAN LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL PADA PESERTA DIDIK (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDUNG)
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kecemasan sosial yang dialami individu jika dibiarkan dapat mengganggu interaksi sosial individu, seperti komunikasi emosi positif, interaksi dengan teman sebaya, interaksi dengan guru atau masyarakat sekitar, dan lain sebagainya (Zeidner & Matthews, 2011). Kecemasan sosial (Antony & Swinson, 2000) juga memberikan dampak terhadap bagaimana individu akan membangun atau menjaga suatu hubungan dengan teman, berpengaruh terhadap pendidikan, serta aktivitas sehari-harinya. Wang, Sheng, dan Wang (2019) berpendapat bahwa dampak kecemasan sosial yang dialami remaja jika dibiarkan seperti merasa kesepian, merasa terasingkan dari lingkungan sosial, hingga dapat mengalami depresi. Selain itu, Agusmanto (Putri, Hany, & Fujiana, 2023) berpendapat bahwa dampak yang dapat timbul ketika mengalami kecemasan yakni seperti perubahan perilaku, sulit fokus saat beraktivitas, sensitif, tidak berpikir logis, serta lebih memilih untuk menarik diri dari lingkungan. Tetapi, di sisi lain, kecemasan dapat memberikan dampak positif bagi individu yakni menjadi sebuah dorongan atau motivasi selagi tidak memiliki intensitas yang tinggi atau berlebihan (Ardianto, 2018).

Terdapat empat tingkat kecemasan yakni: 1) kecemasan ringan, berkaitan dengan ketegangan sehari-hari, dapat menjadi motivasi untuk belajar, memecahkan masalah, serta dapat menumbuhkan kreativitas; 2) kecemasan sedang, yakni individu fokus pada pikirannya dan sudut pandang akan suatu hal menjadi sempit; 3) kecemasan berat, yakni sudut pandang individu terkait suatu hal sangat sempit dan perhatiannya terpusat pada hal kecil dan kurang dapat berpikir tentang hal lain; 4) panik, yakni ketika individu kehilangan kendali dan perhatian pada dirinya (Ardianto, 2018). Pendapat yang tak jauh berbeda menyatakan bahwa kecemasan terbagi menjadi tiga, yakni: 1) kecemasan ringan, umumnya terjadi di kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami kecemasan ringan terlihat seperti selalu memperhatikan banyak hal, kurang percaya diri, dan bingung; 2) kecemasan sedang, respon yang timbul yakni terlalu fokus pada hal krusial, sudut pandang akan suatu hal menyempit, gelisah, gangguan pencernaan, sering meremas tangan, perasaan mulai tidak stabil, dan kualitas tidur terganggu; 3) kecemasan berat, respon yang timbul yakni seperti sering berkeringat, sulit berpikir jernih, nafas pendek, tekanan darah meningkat, penglihatan terganggu, perasaan tidak stabil, dan

bicara cepat (Hidayati, Nurhalimah, Alam, Kharisma, & Arunita, 2022). Penelitian yang dilakukan pada remaja panti asuhan menunjukkan bahwa 60% dari 38 remaja mengalami kecemasan sosial kategori tinggi dengan gejala keluar keringat dingin ketika disuruh maju ke depan kelas, badan gemetar, kurang percaya diri, pribadi yang pemalu, kaku dalam bergaul, merasa tidak memiliki kemampuan, mudah marah, serta belum adanya pandangan terkait masa depan (Sari, Jannah, & Afriyanti, 2022).

Individu memiliki tugas perkembangan yang harus dicapai yakni mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin atau memiliki keterampilan sosial (Masdudi, 2015). Ketika remaja dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya karena penerimaan diri dan memiliki keterampilan sosial hal ini dapat membantu remaja untuk memunculkan perilaku baik, dapat diterima, dan dapat memahami lingkungannya (Larasati & Marheni, 2019). Hubungan pertemanan yang baik antar teman sebaya pada remaja juga memiliki fungsi penting seperti dukungan emosional, sarana mengekspresikan emosi, serta menyelesaikan konflik (La Greca & Lopez, 1998). Sehingga, ketika individu (remaja) memiliki perkembangan sosial yang baik tentu akan berdampak positif dalam peran dan fungsi sosial serta karirnya di masa depan.

Remaja lebih cenderung menghabiskan waktu bersama teman sebaya daripada orang tuanya dan membentuk kelompok pertemanan atas dasar kesamaan minat, hobby, atau jenis kelamin (Shaffer, 2002). Tetapi, dalam interaksi sosial yang dilakukan remaja, tak jarang mereka dilanda perasaan cemas. Pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang umum terjadi pada remaja tetapi jika kecemasan tersebut dibiarkan, hal ini tentu akan berdampak pada perkembangan diri remaja (Karamoy, Letisia, & Mutakin, 2023). Hardiyanto dan Lathifah (2020) berpendapat bahwa salah satu permasalahan kepribadian yang sering dijumpai pada remaja yakni masalah kecemasan dan secara spesifik bentuk kecemasan yang sering terjadi pada remaja yakni kecemasan dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Salah satu bentuk gejala yang terjadi pada individu ketika mengalami kecemasan yakni hilangnya rasa percaya diri dalam melakukan suatu hal (Hardiyanto & Lathifah, 2020).

Zahra Andika Farsya, 2024

RANCANGAN LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL PADA PESERTA DIDIK (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDUNG)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kecemasan sosial merupakan munculnya perasaan khawatir atau takut terhadap suatu situasi sosial yang dirasa akan memalukan (APA, 2000 dalam Yustika & Istiqomah, 2022). Selain itu, kecemasan sosial remaja juga terjadi ketika mereka berpikir bahwa saat melakukan sesuatu yang berbeda dengan orang lain maka mereka akan dilihat, diberi penilaian negatif dari orang lain, atau dirinya akan berpikir bahwa ia telah melakukan suatu hal yang memalukan di depan orang lain (Kholifah, 2016). Kecemasan sosial yang terjadi dapat mencapai puncak pada saat masa remaja atau selama masa remaja (Zsido, dkk., 2021). Kecemasan sosial dapat dijumpai pada remaja karena masa remaja merupakan perkembangan psikologis yang masih labil dan mulai terdapat tuntutan-tuntutan sosial (Selvia, Prestiliano, & Prasida, 2020).

Peserta didik kelas VII yang baru memasuki jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) tergolong ke dalam masa remaja awal dimana mereka dituntut untuk dapat berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Mutahari, 2016). Shobabiya dan Prasetyaningrum (2017) berpendapat bahwa tahun pertama pada tingkat sekolah menengah dapat menyulitkan bagi sebagian peserta didik seperti merasa kurang nyaman dan kurang puas dengan sekolah, kurang menyukai guru di sekolah, serta kurang memiliki komitmen terhadap sekolah barunya. Dalam perkembangannya, remaja dituntut untuk dapat melakukan perubahan besar terhadap perilaku serta sikapnya agar dapat memenuhi tugas perkembangannya dan jika peserta didik mengalami kecemasan sosial tentu akan berdampak terhadap pemenuhan tugas perkembangannya (Mutahari, 2016). Kecemasan sosial dapat terjadi ketika peserta didik berada dalam lingkungan baru dan gejala yang dapat ditemukan seperti menghindari berbicara di depan orang ramai serta malu untuk berinteraksi dengan orang lain (Hardiyanto & Lathifah, 2020). Gejala lain yang mengindikasikan adanya kecemasan sosial seperti ragu-ragu untuk melakukan sesuatu, tidak yakin dengan suatu hal atau pilihan, mudah merasa cemas, kurang inisiatif, mudah patah semangat, menghindari subjek maupun objek, dan takut tampil di depan orang banyak (Moshman, 2005 dalam Hardiyanto & Lathifah, 2020).

Sekolah merupakan salah lingkungan dimana individu tumbuh, belajar, dan berkembang. Sekolah tidak hanya berfokus pada akademik peserta didik tetapi juga memfasilitasi keterampilan sosialnya. Menempatkan peserta didik ke dalam kelas-kelas, membentuk kelompok belajar, serta kegiatan organisasi lainnya dapat membantu peserta didik untuk berinteraksi dan membina hubungan sosial baik itu dengan teman sebaya maupun dengan guru. Dalam lingkungan pendidikan, salah satu perangkat sekolah yang dapat membantu mereduksi kecemasan sosial peserta didik adalah guru bimbingan dan konseling dimana guru BK harus bertugas untuk memperhatikan perkembangan peserta didik baik dari sisi sosial, tanggung jawab, serta kemandiriannya (Nasution & Abdillah, 2019). Layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan yakni lebih cenderung pada bidang pribadi dan sosial peserta didik. Bimbingan dan konseling pribadi merupakan layanan yang diberikan kepada peserta didik agar dapat mengembangkan kemampuan dirinya sehingga menjadi pribadi yang lebih mandiri dan dapat mengoptimalkan kemampuan yang ia miliki (Febriani dalam Hidayat, 2019). Adapun dalam bidang sosial merupakan layanan yang diberikan untuk membantu peserta didik dalam bersosialisasi dan mengenal lingkungannya sehingga dapat menjadi pribadi yang bertanggung jawab (Tohirin dalam Hidayat, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi kecemasan sosial yang dialami peserta didik, yakni melalui konseling kelompok. Peserta didik yang mengalami kecemasan sosial umumnya memiliki pola pikir yang irasional dan cenderung menghindari situasi sosial yang dirasa akan memalukan. Dalam hal ini, konseling kelompok dapat menjadi wadah untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasan sosial yang ia alami dan membantu peserta didik agar dapat membangun hubungan serta komunikasi yang baik dengan teman-teman lainnya melalui dinamika kelompok. Sehingga, melalui konseling kelompok peserta didik tidak hanya dapat mengatasi masalah tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan sosialnya.

Kecemasan sosial menjadi isu penting karena kecemasan sosial berkaitan dengan fungsi sosial individu karena jika dibiarkan tentu akan menghambat perkembangan remaja atau peserta didik yang juga dapat berpengaruh terhadap

masa depannya. Sehingga, pemberian layanan kepada peserta didik sangat diperlukan dan hal ini juga membutuhkan bantuan dan kepedulian dari berbagai pihak agar layanan yang diberikan kepada peserta didik dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, guru BK sebagai salah satu perangkat sekolah yang berperan dalam memfasilitasi perkembangan peserta didik, juga perlu untuk mengembangkan layanan yang tepat sebagai upaya membantu peserta didik dalam mengatasi hambatan atau masalah yang terjadi dalam perkembangannya terkhusus dalam perkembangan kehidupan sosial peserta didik.

1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Penelitian yang dilakukan oleh *Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health* terkait “Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey” pada tahun 2021 bahwa sepertiga dari remaja (34.9%) menunjukkan masalah mental dalam 12 bulan terakhir dan kecemasan merupakan yang paling lazim ditemukan pada remaja usia 10-17 tahun sebesar 26.7%. Penelitian terkait kecemasan sosial juga dilakukan di 7 negara dan ditemukan bahwasannya 22,9% remaja di Indonesia mengalami kecemasan sosial (Jefferies & Ungar, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki kecemasan sosial terlebih pada remaja perempuan terutama yang berkaitan dengan evaluasi negatif (Kearney, 2005). Tetapi, kecemasan yang terjadi atau berkembang pada remaja laki-laki dan perempuan mungkin akan berbeda dan remaja perempuan cenderung memiliki resiko lebih tinggi mengalami kecemasan (Ohannessian, Milan, & Vannucci, 2016). Blöte, Miers, Heyne, & Westenberg (2015) menyebutkan bahwa sekitar 80% remaja berusia 13-17 tahun mengalami kecemasan sosial dalam hal presentasi lisan dan mengajukan pertanyaan kepada guru; penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa situasi sosial yang ditakuti yakni berbicara di depan umum dan penampilan atau ujian; serta penelitian yang dilakukan Gren-Landell pada remaja berusia 12-14 tahun menunjukkan bahwa berbicara di depan kelas (6,2%) merupakan situasi sosial yang paling ditakuti.

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan untuk mereduksi kecemasan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Ariani (2021) kepada remaja berusia

13-17 tahun terkait penerapan konseling REBT untuk mengurangi kecemasan sosial menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan sosial pada remaja setelah diberikan layanan. Penelitian yang dilakukan oleh Badriyah, Sugiharto, & Purwanto (2020) kepada peserta didik kelas X dengan konseling kelompok teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan sosial menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan sosial pada peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok. Penelitian yang dilakukan oleh Erawati, Hardiansyah, & MZ (2022) terhadap mahasiswa dengan training *behavioral rehearsal* untuk mengurangi kecemasan sosial menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada mahasiswa setelah diberikan layanan yakni dapat lebih tenang dan mampu mengontrol kecemasan sosial dengan relaksasi ketika kecemasan tersebut muncul. Selain itu, salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi kecemasan sosial pada peserta didik yakni menggunakan pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmadiani (2020) terhadap peserta didik kelas VII SMP menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu mengatasi kecemasan sosial dengan membantu konseli mengidentifikasi pemikiran negatif, membentuk pikiran yang lebih rasional dan positif, memberi edukasi kepada konseli cara melakukan relaksasi untuk mereduksi rasa cemas, serta membuat konseli berhadapan dengan kondisi yang sebelumnya ia takuti.

Berdasarkan latar belakang dan penelitian terdahulu yang telah diuraikan di atas, bagaimana rancangan layanan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi kecemasan sosial pada peserta didik. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Seperti apa kecenderungan kecemasan sosial yang terdapat pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandung?
- 2) Bagaimana rancangan layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandung?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian secara umum yakni untuk memperoleh kecenderungan kecemasan sosial peserta didik kelas VII SMP Negeri 19 Bandung dan menghasilkan layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik. Tujuan khusus penelitian ini sebagai berikut.

- 1) Memperoleh fakta kecenderungan kecemasan sosial yang terdapat pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandung.
- 2) Menghasilkan rancangan layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecenderungan kecemasan sosial pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandung.

1.4. Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan, informasi, dan dapat berkontribusi dalam perkembangan keilmuan bimbingan dan konseling serta pengembangan upaya bantuan atau pencegahan bagi peserta didik terutama berkaitan dengan kecemasan sosial yang dialami remaja pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP).

- 2) Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian dapat menjadi informasi serta gambaran bagi guru bimbingan dan konseling dalam menentukan layanan yang hendak diberikan kepada peserta didik terkhusus yang berkaitan dengan bidang pribadi dan sosialnya.

- b. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian dapat menjadi bahan rujukan atau referensi bagi pengembangan penelitian selanjutnya mengenai kecemasan sosial yang dialami remaja pada jenjang yang berbeda atau pada jenjang yang sama namun berbeda jenisnya.

1.5.Struktur Organisasi Skripsi

Struktur penulisan ini menguraikan kajian dan hasil penelitian terkait kecenderungan kecemasan sosial pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandung serta layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial pada peserta didik. Kajian ini termuat ke dalam 5 bab dengan rincian sebagai berikut:

- 1) Bab I Pendahuluan. Menguraikan latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.
- 2) Bab II Kajian Pustaka. Menguraikan dan membahas mengenai konsep-konsep, teori, dan aspek-aspek yang bersifat deskriptif serta berfokus pada topik.
- 3) Bab III Metode Penelitian. Menguraikan terkait desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 4) Bab IV Temuan dan Pembahasan. Mendeskripsikan analisis hasil temuan penelitian terkait kecemasan sosial serta pembahasan terkait hasil penelitian yang telah ditemukan. Dalam bab IV juga akan dijelaskan rancangan rencana pelaksanaan layanan konseling kelompok berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.
- 5) Bab V Simpulan dan Rekomendasi. Kesimpulan penelitian mengacu pada gambaran komprehensif penelitian sesuai dengan kecenderungan kecemasan sosial pada peserta didik. Rekomendasi penelitian ditujukan kepada pihak-pihak pemangku kepentingan serta kepada peneliti selanjutnya.