

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab ini merupakan bagian pendahuluan yang akan membahas mengenai latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi laporan penelitian.

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Pada hakikatnya, manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berada dalam suatu lingkungan kelompok, baik itu keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Manusia dikatakan sebagai makhluk sosial berdasar pada beberapa alasan, diantaranya karena: (a) manusia tunduk pada aturan dan norma sosial, (b) perilaku manusia mengharapkan suatu penilaian dari orang lain, (c) manusia memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain, dan (d) potensi manusia akan berkembang bila ia hidup di tengah-tengah manusia lainnya (Ismail, 2010).

Dalam mengharapkan suatu penilaian dari orang lain, tidak jarang seorang individu ingin terlihat baik dan sempurna di mata orang lain. Hal ini dapat memunculkan berbagai macam perasaan, seperti rasa malu, takut, dan juga cemas. Selain itu, dalam berinteraksi sosial, kecemasan sangat dimungkinkan dapat terjadi kepada siapapun, termasuk remaja. Banyak remaja yang cenderung menutup diri, menarik diri, menghindari dari lingkungan sosialnya karena mereka merasa ada hal yang mengganggu dirinya jika sedang berada dalam suatu lingkungan sosial.

Kecemasan, yang menurut kamus lengkap psikologi disebut sebagai *anxiety* ini, oleh Neale (dalam Tupattinaja, 2003) digambarkan sebagai suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan *apprehension*, dapat menimbulkan beberapa keadaan. Pada dasarnya, kecemasan merupakan suatu hal yang normal dan adaptif. Namun, kecemasan dapat menjadi sebuah masalah ketika tubuh kita menyampaikan adanya suatu bahaya, padahal tidak ada bahaya apapun yang nyata.

Kecemasan dalam lingkup sosial disebut sebagai kecemasan sosial. Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja (Semiun, 2006).

Remaja yang mengalami kecemasan sosial tentu akan memiliki perilaku-perilaku tertentu yang berbeda dari remaja lainnya. Leary (1983, hlm. 158-159) mengklasifikasikan perilaku yang menyertai kecemasan sosial ke dalam tiga kategori umum, yaitu respon-respon dari stimuli sistem syaraf simpatik (misalnya: gelisah, gagap, dan gemetar), kecenderungan *disaffiliate* atau menghindar (misalnya: tidak banyak berbicara, mengurangi kontak mata, dan menarik diri dari pertemuan-pertemuan sosial), dan keterikatan dengan presentasi diri sebagai sebuah usaha untuk menampilkan gambaran sebaik mungkin dalam situasi sosial yang menyebabkan kecemasan.

Ketiga kategori tersebut akan mengarahkan individu ke dalam kesendirian dan ketidakpuasan dalam berbagai situasi, baik situasi akademik maupun situasi sosial. Dalam situasi akademik, remaja akan memperlihatkan kegelisahannya atau bahkan sampai menghindari tugas-tugas yang mengharuskan dirinya berada dalam sebuah presentasi (berbicara di depan umum) dan bekerja sama dalam sebuah kelompok belajar sehingga diprediksikan pencapaian prestasi akademiknya akan menjadi kurang baik. Hal ini didukung oleh pendapat Russel dan Shaw (2009) yang menyatakan bahwa model pembelajaran interaktif termasuk presentasi dan disuksi kelompok cenderung menegangkan bagi peserta didik dengan kecemasan sosial, karena membuka peluang untuk berinteraksi dengan orang lain yang menyampaikan masukan atau kritikan.

Dalam situasi sosial, remaja tentu akan banyak menghadapi kesulitan dan keterbatasan dalam berbagai pertemuan-pertemuan sosial, seperti menghadiri pesta, konser musik, atau bahkan hanya sekedar duduk di cafetaria. Holt, Heimberg, Hope, & Liebowitz (dalam Leary & Kowalsky, 1997) menyampaikan bahwa terdapat beberapa situasi yang dengan mudah dapat memunculkan kecemasan sosial, di antaranya: 1) interaksi formal (misalnya: menyampaikan sambutan, pidato, ceramah, presentasi rapat); 2) interaksi nonformal (misalnya: bertemu dengan orang tidak dikenal atau orang asing, datang ke pesta); 3) interaksi yang menuntut perilaku asertif (misalnya: menyampaikan ketidaksetujuan, menolak permintaan teman); 4) diperhatikan orang lain, misalnya saat bekerja, menulis, makan, dan lain-lain. Hal tersebut akan memengaruhi salah

satu tugas perkembangan remaja, yakni kematangan hubungan dengan teman sebaya yang dimilikinya.

Kecemasan sosial seringkali bersifat kronis dan berkelanjutan, serta dapat memiliki konsekuensi negatif yang cukup besar pada kualitas hidup (Parr & Cartwright-Hatton, 2009). Secara spesifik, Haddad, dkk. (2011) mengemukakan bahwa kecemasan sosial yang muncul pada masa remaja dapat memiliki efek negatif pada kesejahteraan emosional.

Penelitian Prawoto (2010) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja. Hal ini berarti, semakin tinggi konsep diri maka akan semakin rendah kecemasan sosialnya, begitu juga sebaliknya semakin rendah konsep diri maka akan semakin tinggi kecemasan sosialnya.

Selain itu, penelitian Nainggolan (2011) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Hasil koefisien korelasi dengan arah negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan sosial semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri, maka kecemasan sosial akan semakin tinggi.

Kecemasan sosial sering dimulai pada masa remaja akhir dan dapat menyebabkan rendahnya *self-esteem* (Butler, dkk., 2004). Hal ini diperkuat oleh penelitian Ma'rifah dan Budiani (2012) yang menyimpulkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan kecemasan sosial. *Self-esteem* berbanding terbalik dengan kecemasan sosial yang menyebutkan semakin tinggi *self-esteem* remaja maka akan semakin rendah kecemasan sosialnya. Sebaliknya, semakin rendah *self-esteem* remaja maka akan semakin tinggi kecemasan sosialnya.

Penelitian Vriends, dkk di Indonesia pada tahun 2013 menunjukkan bahwa hasil *self-report* (Skala Kecemasan Sosial Liebowitz) 311 orang mahasiswa S1 Fakultas Psikologi UGM berada pada tingkat kecemasan sosial yang tinggi yaitu sebesar 15,8%.

Butler, dkk (2008, hlm. 142) mengemukakan bahwa kecemasan sosial sering dimulai pada akhir masa remaja. Hurlock (1994, hlm. 205) membagi masa

remaja menjadi dua, yaitu masa remaja awal dari umur 13-16 atau 17 tahun, dan masa remaja akhir bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun.

Usia peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk ke dalam kategori masa remaja akhir. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, masa remaja merupakan masa transisi terutama dalam perilaku yang dipengaruhi oleh perkembangan psikologis dan sosial. Kecemasan sosial tentu dapat menjadi suatu hambatan bagi peserta didik SMA dalam keterampilan komunikasi interpersonal yang nantinya akan memengaruhi proses pencapaian prestasi akademik dan penyelesaian studi serta keberhasilan dalam menjalin relasi sosial.

Berdasarkan hasil wawancara informal dengan Guru BK SMA Negeri 11 Bandung, fenomena kecemasan sosial ini dapat ditemukan di semua jenjang kelas, baik di kelas X, XI, maupun XII. Namun, jenjang yang perlu mendapatkan perhatian lebih yakni peserta didik kelas XI. Hal ini didasarkan pada anggapan bahwa peserta didik kelas XI diasumsikan sudah dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan sosialnya.

Terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara perempuan dan laki-laki. Hal ini dikarenakan jenis kelamin berpengaruh dalam menentukan pertahanan diri seseorang terhadap kecemasan. Penelitian Baldwin (1997) menyimpulkan bahwa sumber stress pada laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, hanya saja remaja perempuan sering merasa cemas ketika sedang menghadapi masalah, sedangkan pada remaja laki-laki ketika menghadapi masalah cenderung lebih berperilaku agresif. Sejalan dengan teori Myres (1983) yang menyatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif.

Penelitian Kurniawati (2012) juga menyimpulkan hal yang sama, diperoleh data bahwa sebanyak 22,7% remaja dengan jenis kelamin laki-laki mengalami kecemasan, sedangkan pada remaja dengan jenis kelamin perempuan ditemukan sebanyak 36,4% yang mengalami kecemasan.

Sejalan dengan beberapa penelitian mengenai kecemasan yang telah dipaparkan sebelumnya, ditemukan pula perbedaan mengenai tingkat kecemasan sosial antara remaja perempuan dan remaja laki-laki. Azar (dalam Bano, 2012) menjelaskan rata-rata perempuan memiliki kecemasan sosial lebih tinggi dari pada

laki-laki. Hal ini dimungkinkan karena laki-laki sangat enggan untuk mencari bantuan untuk memecahkan permasalahan mereka, karena mereka merasa akan menunjukkan kelemahan mereka sendiri.

Dalam menyikapi fenomena-fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya, diperlukan sebuah layanan yang dapat mereduksi kecemasan sosial pada remaja. Bush (dalam Ilfiandra, 2008) menyatakan bahwa ‘...*cognitive behaviour therapy (CBT) has become the preferred treatment for most emotional and behavior problems*’. Melalui asumsi tersebut, CBT dirasa dapat mereduksi kecemasan sosial yang merupakan permasalahan emosi dan perilaku.

Penelitian Adib Asrori (2009) menunjukkan hasil bahwa Terapi Kognitif Perilaku dapat menurunkan tingkat kecemasan pada gangguan kecemasan sosial yang dialami oleh kedua subjek, bahkan meningkatkan kepercayaan diri subjek dalam berinteraksi sosial. Pemikiran negatif berhasil direduksi dengan restrukturisasi kognitif, sehingga subjek mampu berfikir lebih positif dan rasional. Sensasi tubuh seperti gemetar, keringat dingin, berhasil dihilangkan dengan menerapkan teknik relaksasi. Relaksasi juga membantu subjek lebih nyaman dan rileks ketika melakukan *exposure*, sehingga membuatnya mampu mencari alternatif pemikiran positif dan rasional. *Exposure* membuat subjek lebih berani dan percaya diri ketika akan menghadapi situasi sosial yang sesungguhnya, sebab dengan *exposure* subjek membuktikan bahwa yang selama ini dikhawatirkan tidak benar dan berlebihan.

Selain itu, secara lebih spesifik, penelitian Iin Siti Solihat (2011) menguji penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi kecemasan sosial. Teknik ini berhasil menurunkan aspek dan indikator kecemasan sosial yang dialami oleh konseli. Konseli yang mengikuti intervensi secara tidak langsung dilatih untuk terampil mengidentifikasi, merekam, dan mengintervensi pikiran-pikiran negatif yang muncul.

Penelitian lainnya, menunjukkan bahwa *social anxiety* (kecemasan sosial) remaja tunarungu menurun setelah diberikan terapi *social skills training* (Pinilih, dkk., 2013).

Beberapa penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya tentu memiliki beragam keterbatasan, seperti penelitian Pinilih, dkk (2013) yang hanya menekankan pada keterampilan sosial, tidak secara lebih dalam menyentuh akar permasalahan dari kecemasan sosial, dalam hal ini distorsi kognitif. Selain itu, keterbatasan penelitian sebelumnya (Asrori, 2009) terletak pada penggunaan metode studi kasus yang menekankan pemberian tindakan dengan strategi layanan individual saja, padahal penerapan strategi dengan setting kelompok akan lebih jelas menunjukkan keefektifan sebuah pemberian tindakan (intervensi), terutama dalam permasalahan sosial.

Sejalan dengan hal tersebut, Corey, dkk (2014, hlm. 6) menyatakan bahwa kelompok merupakan pilihan pemberian *treatment* yang sangat baik untuk berbagai masalah intrapersonal dan interpersonal serta untuk membantu orang untuk berubah.

Pendekatan CBT dapat dilakukan baik dengan strategi individual maupun kelompok. Pendekatan ini memiliki berbagai macam teknik, selain teknik-teknik yang telah diujicobakan pada beberapa penelitian terdahulu, terdapat teknik lain yang dimungkinkan dapat mereduksi kecemasan sosial, yaitu teknik *self instruction*.

Hal ini didasarkan pada pendekatan kognitif mengenai kecemasan sosial yang dipaparkan oleh Leary (1983) bahwa kecemasan sosial memiliki tiga kategori, yakni evaluasi diri yang negatif, keyakinan yang tidak rasional, dan standar yang terlalu tinggi. Ellis (dalam Corey, 2009) menyatakan bahwa *belief* yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa.

*Cognitive self instruction* merupakan strategi pemberian tindakan yang efektif dalam situasi terapeutik, contohnya, pemberian tindakan kepada seseorang yang menderita gangguan perilaku karena maladaptif verbalisasi diri yang mengarah pada kecemasan umum, kecemasan sosial-interpersonal, depresi, stres yang dipenuhi rasa nyeri, dan kecemasan ujian (Baker dan Butler, 1984).

Teknik *self instruction* ini memiliki kelebihan dibandingkan teknik lain dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* yaitu selain tujuannya dalam mengganti keyakinan negatif menjadi positif, Meichenbaum (dalam Martin dan

Pear, 2003) mengemukakan bahwa teknik *self instruction* juga bertujuan mengarahkan individu untuk mengarahkan perilakunya agar lebih efektif. Pada intinya, teknik *self instruction* adalah merestrukturisasi sistem kognisi konseli, namun terpusat pada perubahan pola verbalisasi *overt* dan *covert* (Oemarjoedi, 2003).

Kecemasan sosial sangat mungkin dapat direduksi melalui layanan intervensi dengan teknik *self instruction* berdasarkan asumsi bahwa teknik *self instruction* dapat mengganti verbalisasi yang kurang tepat terhadap diri dan suatu peristiwa dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima.

Hal ini juga diperkuat dengan adanya hasil penelitian yang menyimpulkan bahwa intervensi menggunakan metode *self-instruction* dapat meningkatkan *self-esteem* remaja (Larasati, 2012). Selain itu, penelitian lainnya juga menyimpulkan bahwa penerapan teknik *self instruction* dapat memberikan peningkatan dalam hal kepercayaan diri, dengan adanya bukti peningkatan kepercayaan diri pada peserta didik setelah diterapkan teknik *self-instruction*, diharapkan konselor sekolah menggunakan teknik *self instruction* sebagai salah satu alternatif dalam membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya (Habiba, dkk., 2013).

Dari beberapa hal yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti bermaksud untuk menguji efektivitas teknik *self instruction* dalam mereduksi kecemasan sosial peserta didik di SMA Negeri 11 Bandung sehingga diharapkan peserta didik dapat memperoleh bantuan dalam mereduksi kecemasan sosial yang nantinya akan berdampak pada keberhasilan peserta didik dalam mencapai keterampilan sosial, keberhasilan belajar, kesiapan karier, serta aspek-aspek kehidupan lainnya secara optimal di masa yang akan datang.

## **1.2 Pertanyaan Penelitian**

Dari latar belakang yang telah dipaparkan pada bagian sebelumnya, maka dapat dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian yang akan dibahas pada penelitian ini, yaitu:

- 1) Bagaimanakah gambaran tingkat kecemasan sosial peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Bandung?

- 2) Bagaimanakah gambaran tingkat kecemasan sosial peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Bandung berdasarkan jenis kelamin?
- 3) Apakah teknik *self instruction* efektif untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Bandung?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memperoleh gambaran tingkat kecemasan sosial peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Bandung.
- 2) Memperoleh gambaran tingkat kecemasan sosial peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Bandung berdasarkan jenis kelamin.
- 3) Menguji secara empirik efektivitas teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Bandung.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

Secara teoretis, manfaat penelitian ini, yaitu:

- 1) Memberikan sumbangan khazanah keilmuan bagi perkembangan bimbingan dan konseling, khususnya dalam bidang pribadi-sosial mengenai permasalahan kecemasan sosial peserta didik.
- 2) Memberikan gambaran mengenai prosedur pelaksanaan teknik *self instruction* dalam mereduksi kecemasan sosial peserta didik.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Adapun secara praktis, manfaat penelitian ini, yaitu:

- 1) Bagi Peneliti  
Penelitian ini dapat menambah pemahaman mengenai pelaksanaan serta pengimplementasian teknik *self instruction* pada latar pendidikan untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik.
- 2) Bagi Guru BK/Konselor  
Penelitian ini dapat menjadi salah satu pilihan alternatif layanan yang diberikan oleh konselor dalam membantu dan menangani peserta didik yang mengalami kecemasan sosial di sekolah.

## 1.5 Struktur Organisasi Laporan Penelitian

Sistematika penulisan pada laporan penelitian berupa skripsi ini terdiri atas lima bab. Bab I merupakan pendahuluan, berisi latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi laporan penelitian.

Bab II merupakan kajian pustaka, berisi teori-teori yang sedang dikaji dan kedudukan masalah penelitian dalam bidang ilmu yang diteliti, seperti konsep kecemasan sosial dan konsep teknik *self instruction*, kerangka pemikiran, asumsi dan hipotesis penelitian.

Bab III merupakan metode penelitian, berisi desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV merupakan temuan dan pembahasan, berisi temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.

Bab V merupakan simpulan dan rekomendasi, berisi simpulan yang menjawab pertanyaan dan tujuan penelitian, serta rekomendasi yang dapat diberikan bagi guru bimbingan dan konseling dan penelitian berikutnya.