

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan siswa. Merupakan masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja berkembang “*social cognition*”, yaitu kemampuan memahami orang lain. Kemampuan memahami orang lain mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial dengan teman sebayanya. *Social Cognition* atau kemampuan untuk memahami orang lain merupakan salah satu dari tugas perkembangan kehidupan sosial remaja yang harus dimiliki oleh setiap remaja.

Tugas perkembangan pada masa remaja yang berhubungan dengan kehidupan sosial menurut Havighurst (Hurlock, 1994:10) adalah mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria dan wanita dan mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita. Hubungan baru dan peran sosial yang dialami oleh remaja tidak selamanya dapat diterima dan dilakukan oleh remaja. Banyak remaja yang tidak dapat menyesuaikan dengan perubahan sosial yang terjadi, sehingga timbul berbagai masalah sosial.

Masalah sosial yang dialami oleh siswa berkaitan dengan perubahan sosial yang cepat dan membingungkan. Siswa masa kini dihadapkan pada lingkungan dimana segala sesuatu berubah sangat cepat. Siswa dibanjiri oleh informasi yang terlalu banyak dan terlalu cepat untuk diserap dan dimengerti. Semuanya terus bertumpuk sehingga mencapai apa yang disebut *information overload*.

Masalah sosial yang dialami remaja diantaranya tidak suka dikritik, tidak memiliki etika dalam bergaul, kurang berminat dalam mengikuti kegiatan sosial, malu berteman dengan lawan jenis, dan sikap kurang positif terhadap pernikahan dan hidup berkeluarga. Akibatnya timbul perasaan terasing, keputusasaan, absurditas, problem identitas dan masalah-masalah yang berhubungan dengan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Interaksi sosial yang baik menjadi solusi dalam menyelesaikan permasalahan sosial yang dihadapi oleh siswa. Penelitian Hightower, 1990 (dalam Santrock, 1995: 220) menyatakan, hubungan teman sebaya yang harmonis pada masa remaja berhubungan dengan kesehatan mental yang positif pada usia pertengahan. Sebaliknya menurut Roff, Sells and Golden, 1972 (Prawoto: 2010:54) hubungan teman sebaya yang buruk pada masa anak-anak berkaitan dengan berhentinya siswa dari sekolah dan kenakalan yang terjadi pada masa remaja akhir. Interaksi sosial menjadi sangat penting bagi siswa, karena interaksi sosial yang baik dapat membantu siswa untuk menjalin hubungan sosial yang baik, sehingga siswa dapat menghindari berbagai pikiran serta perasaan negatif yang dapat memberikan efek buruk bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa menuju dewasa.

Prawoto (2010:12) dalam penelitian terhadap siswa SMA Kelas XI SMA Kristen Surakarta tahun ajaran 2009/ 2010 menyatakan, terdapat lima aspek penting yang dimiliki siswa untuk dapat menjalin relasi pertemanan adalah : inisiatif (64,36%), menyangkal pernyataan negatif (80%), pengungkapan diri (83,46%), dukungan emosional (65,45%) dan manajemen konflik (90%). Lima

kemampuan tersebut membantu siswa untuk dapat berinteraksi sosial secara positif.

Tidak semua siswa dapat menguasai keterampilan menjalin relasi pertemanan. Siswa yang malu atau takut untuk berkenalan dengan orang lain akan kesulitan untuk dapat mengambil inisiatif dalam menjalin hubungan pertemanan. Siswa yang memiliki perasaan-perasaan inferior tidak akan mampu untuk menyangkal berbagai pernyataan negatif yang datang dari lingkungan sekitar tempat siswa berinteraksi sosial. Siswa tidak akan mampu mengungkapkan perasaan-perasaan atau berbagai keinginannya kepada orang lain jika siswa selalu berpikir orang lain akan memberikan label negatif jika melihat kesalahan dan kekurangan yang dimiliki seseorang.

Data yang dikumpulkan oleh *Sosial Anxiety Association* tahun 2008 menyatakan 7% dari jumlah penduduk dunia mengalami kecemasan sosial dan dapat terus berkembang sampai dengan 13%. Sekitar 5,3 juta orang Amerika, mengalami kecemasan sosial. Prosentase yang dinyatakan oleh *Sosial Anxiety Association* memang terlihat kecil, tetapi hal kecil tentang kecemasan sosial dapat berakibat fatal. Akibat fatal yang mungkin dapat terjadi adalah tindakan bunuh diri.

Di Amerika Serikat, studi epidemiologi mengungkapkan kecemasan sosial sebagai salah satu dari tiga terbesar gangguan psikologis di Amerika, setelah depresi dan kecanduan alkohol. Diperkirakan 7-8% dari klien berasal dari beberapa bentuk kecemasan sosial pada saat ini. Tingkat Prevalensi peningkatan kecemasan sosial seumur hidup adalah 13-14%.

Individu yang mengalami kecemasan sosial sangat tidak menyukai situasi sosial, seperti berkenalan dengan orang lain, pertemuan dengan melibatkan banyak orang asing, pesta dan situasi yang mengharuskan untuk berbicara dihadapan banyak orang. Beberapa perasaan yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan sosial adalah merasa menjadi pusat perhatian, merasa setiap orang selalu memperhatikan tingkah lakunya, merasa setiap orang mengkritik dan memberikan penilaian terhadap penampilan dan tingkah lakunya.

Salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial pada remaja adalah faktor kepribadian yaitu penderita kecemasan sosial cenderung memiliki standar yang tinggi terhadap kehidupan sosial dan prestasi. Remaja yang mengalami kecemasan sosial terlalu memperhatikan diri sendiri dan berpikiran negatif terhadap penilaian orang lain pada dirinya.

Model kognitif gangguan kecemasan sosial (Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997:20 dalam Butler: 2008: 83) menunjukkan orang yang mengalami kecemasan sosial tidak dapat menemukan diri sendiri dalam situasi sosial, perhatian remaja bergeser sehingga remaja melihat dirinya dari sudut pandang orang lain. Remaja dengan kecemasan sosial selalu takut melakukan sesuatu dalam situasi sosial karena selalu berpikir bahwa orang lain akan memperhatikannya dan memberi penilaian buruk.

Gillian Butler (2008: 9-10) mengungkapkan empat ciri-ciri atau efek dari orang yang mengalami kecemasan sosial yaitu ciri kognitif, perilaku, respon tubuh, dan emosi. Ciri kognitif yang dialami siswa yang mengalami kecemasan sosial yaitu 1) mengkhawatirkan apa yang orang pikirkan, 2) sulit untuk berkonsentrasi

dan selalu mengingat apa yang orang lain katakan, 3) fokus terhadap diri sendiri, sangat berhati-hati dengan apa yang akan dikatakan dan dilakukan, 4) selalu berpikir tentang kesalahan yang mungkin akan dilakukan, 5) selalu berpikir tentang kesalahan yang telah dilakukan, dan 6) Pikiran menjadi kosong, menjadi bingung untuk mengatakan sesuatu.

Kecemasan sosial adalah tipe gangguan yang banyak terjadi, tetapi diagnosis jarang ditegakkan, sehingga terapi jarang diberikan. Berdasarkan hasil penelitian tahun 2006 pada sebuah Perguruan Tinggi di Indonesia, ditemukan mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan sosial mencapai angka 22% dan secara umum membutuhkan bantuan atau terapi. Individu yang mengalami kecemasan memiliki pemikiran negatif tentang evaluasi orang lain, yang dapat menimbulkan kecemasan, sensasi fisik seperti gemetar atau berkeringat dingin dan perilaku menghindar atau perilaku aman.

Kecemasan sosial merupakan permasalahan psikologis. Di sekolah, penanganan permasalahan psikologis yang dialami siswa dilaksanakan oleh konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling. Konselor sekolah memiliki berbagai kompetensi yang dapat membantu dalam menyelesaikan kecemasan sosial yang dirasakan oleh siswa. Konselor memiliki kompetensi untuk memahami secara mendalam konseli yang hendak dilayani, oleh karena itu konselor akan sangat menghargai nilai-nilai kemanusiaan, individualitas, kebebasan, memilih dan mengedepankan kemaslahatan konseli dalam konteks kemaslahatan umum. Pemahaman mendalam terhadap konseli atau siswa akan

menjadikan proses bantuan yang lebih komprehensif, artinya bantuan diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa yang mengalami kecemasan sosial.

Konselor sekolah sebagai personil layanan bimbingan dan konseling, dalam mereduksi siswa yang mengalami kecemasan sosial tentu harus menggunakan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling harus dapat membantu mengatasi kecemasan sosial yang dirasakan oleh siswa sesuai dengan tujuan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, yaitu: (1) memahami, menerima, mengarahkan, dan mengembangkan minat, bakat, dan kemampuan siswa secara optimal; (2) menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat; dan (3) merencanakan kehidupan masa depan yang sesuai dengan dunia pada saat ini maupun di masa yang akan datang. Tujuan layanan bimbingan yang pertama dan kedua sangat sesuai dengan permasalahan siswa yang mengalami kecemasan sosial.

Salah satu konseling yang telah terbukti efektivitasnya untuk mengatasi kecemasan sosial adalah Konseling Kognitif-Perilaku. Banyak penelitian konseling menunjukkan efektivitas konseling kognitif-perilaku dalam mereduksi kecemasan dalam konteks sosial (Leary, 1983: 50). Konseling Kognitif-Perilaku dapat menurunkan tingkat kecemasan pada gangguan kecemasan sosial dan dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial serta pemikiran negatif dapat direduksi dengan Restrukturisasi Kognitif.

Konseling Kognitif-Perilaku secara konsisten telah terbukti efektif sebagai pelatihan keterampilan dan desentisasi dalam mereduksi kecemasan sosial. Restrukturisasi kognitif juga efektif dalam mereduksi kecemasan dalam

mempertunjukkan diri di depan umum di bawah penelitian perwujudan kecemasan sosial (Sweeney & Horan, dalam Leary: 51).

Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang digunakan dalam konseling kognitif perilaku (CBT) yaitu konseling yang berfokus pada peran pikiran dan perilaku pada gangguan mental. Restrukturisasi kognitif dapat membantu mengurangi gejala pada orang dengan gangguan kecemasan seperti gangguan stress pasca-trauma (PTSD), gangguan kecemasan umum (GAD), fobia sosial dan gangguan obsesif-kompulsif (OCD). Teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu menetralkan pandangan remaja dan dapat mengembangkan pikiran menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Meichenbaum (Corey, 2007:497) menunjukkan kesuksesan dari program keterampilan mengenai restrukturisasi kognitif manakala diaplikasikan pada problema kecemasan untuk berbicara, kecemasan mengikuti tes, fobia, marah, ketidakmampuan bersosialisasi, tidak berfungsinya hubungan seks, dan bagi anak yang menarik diri dari lingkungannya.

Kesuksesan pengaplikasian teknik restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan oleh Meichenbaum terhadap ketidakmampuan bersosialisasi membuktikan teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi permasalahan sosial pada remaja. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Meichenbaum, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian penggunaan teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu teknik untuk mereduksi

kecemasan sosial remaja yang berfokus pada identifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang positif.

B. Identifikasi Masalah

Perasaan malu atau takut saat berkenalan dengan orang lain, perasaan-perasaan inferior dan berpikir bahwa orang lain akan memberikan label negatif merupakan ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial (*social anxiety*) adalah ketakutan yang dirasakan individu saat menghadapi lingkungan sosial dan berinteraksi dengan orang lain. Kecemasan sosial muncul saat timbul perasaan cemas atau ketakutan bahwa orang lain akan memberikan penilaian dan label negatif. Siswa yang mengalami kecemasan sosial akan kehilangan beberapa kemampuan untuk dapat menjalin relasi pertemanan.

Ketidakmampuan untuk menjalin relasi pertemanan pada remaja dapat berpengaruh terhadap kehidupan sosial remaja terutama di sekolah. Remaja akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan seluruh personil sekolah termasuk teman dan juga guru. Ketidakmampuan dalam menjalin relasi pertemanan dan bersosialisasi dapat berdampak negatif terhadap tugas perkembangan yang lain. Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral di sekolah yang bertujuan untuk membantu siswa dalam mencapai tugas perkembangan harus berperan dalam membantu remaja yang mengalami kesulitan bersosialisasi dan menjalin relasi pertemanan.

Upaya bantuan yang dapat diberikan adalah dengan pemberian bimbingan dan konseling pribadi-sosial yaitu untuk memfasilitasi siswa supaya mampu

mengembangkan pemahaman diri dan keterampilan berinteraksi sosial untuk memecahkan masalah-masalah pribadi-sosial yang dialami siswa terutama kecemasan sosial. Salah satu bentuk bimbingan yang dapat diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan sosial adalah pemberian treatment dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan tujuan dapat merubah pemikiran siswa yang irasional menjadi lebih rasional tentang perkembangan sosialnya.

Pengaruh negatif akibat pandangan diri yang negatif diubah melalui restrukturisasi kognitif menjadi pikiran yang positif, sehingga pandangan remaja kembali netral dan dapat mengembangkannya menjadi pikiran-pikiran yang positif. Meichenbaum (Choerunnisa, 2009: 10) mengungkapkan premis dasar dari restrukturisasi kognitif yang harus ada sebelum tercapainya perubahan perilaku dari remaja adalah remaja harus dapat mengetahui bagaimana berpikir, merasakan, serta berperilaku dan dampaknya terhadap orang lain. Supaya terjadi perubahan, siswa perlu menginterupsi sifat yang sudah tersurat dari perilakunya sehingga dapat mengevaluasi perilaku siswa dalam berbagai situasi.

Restrukturisasi kognitif sebagai peranan sentral yang melukiskan struktur kognitif sebagai aspek pengorganisasian jalan pikiran, yang memonitor dan mengarahkan orang dalam menentukan pilihan jalan pikirannya. Struktur kognitif merupakan suatu prosesor eksklusif yang menentukan letak jalan pikiran yang juga menentukan kapan melanjutkan, menginterupsi dan mengubah jalan pikiran.

Pemilihan teknik konseling restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial remaja karena teknik restrukturisasi kognitif mengubah proses

pemikiran seseorang dalam bereaksi terhadap stimulus yang merangsang kecemasan sosial. Teknik restrukturisasi kognitif mengajarkan orang yang cemas untuk berpikir tentang rasa takut tertentu atau situasi yang merangsang timbulnya kecemasan sosial dan akhirnya dengan bantuan konselor dalam merubah rasa takut atau keyakinan menjadi pemikiran yang lebih mudah dipahami.

Teknik konseling restrukturisasi kognitif akan membantu mengurangi atau menghilangkan kecemasan sosial yang sebelumnya dipicu oleh situasi yang menstimulus timbulnya kecemasan. Teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi kecemasan sosial pada remaja dengan cara mengubah cara berpikir (*a way of thinking*). Reduksi kecemasan sosial dapat dilihat dari indikator yaitu intensitas kecemasan sosial yang berkurang dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

C. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian adalah “*apakah teknik restukturisasi kognitif efektif digunakan dalam mereduksi kecemasan sosial remaja?*” Rumusan masalah diturunkan menjadi beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum kecemasan sosial pada remaja?
2. Bagaimana rancangan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial pada remaja?

3. Bagaimana pelaksanaan intervensi bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja?

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Teknik restrukturisasi kognitif sebagai variabel independen.
2. Kecemasan sosial sebagai variabel dependen.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah mengetahui efektivitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial remaja di kelas X SMA YAS BANDUNG.

Tujuan khusus penelitian yaitu:

1. Memperoleh gambaran umum kecemasan sosial siswa kelas X di SMA YAS BANDUNG Tahun Ajaran 2011/2012.
2. Merumuskan rancangan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial di kelas X SMA YAS BANDUNG Tahun Ajaran 2011/2012.
3. Melaksanakan intervensi bimbingan dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial di kelas X SMA YAS BANDUNG Tahun Ajaran 2011/2012.

F. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian, sebagai berikut:

1. Masa remaja adalah masa transisi dan berkembangnya “*sosial cognition*”, yaitu kemampuan memahami orang lain. Kemampuan memahami orang lain mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial dengan teman sebayanya (Syamsu Yusuf, 2009).
2. Fokus utama kecemasan sosial adalah berpikir setiap orang disekitarnya selalu dapat melihat kekurangan dan sisi negatif yang dimilikinya dan takut melakukan atau mengatakan sesuatu yang memalukan. Fokus utama dalam penanganan kecemasan sosial adalah pada aspek kognitif (pikiran) dan perilaku (Gillian Butler, 2008).
3. Kecemasan sosial adalah kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain sehingga perlu adanya upaya bimbingan sosial yang bertujuan untuk membantu siswa memiliki kemampuan dalam berinteraksi sosial (Syamsu Yusuf, 2009).
4. Konseling kognitif-perilaku secara konsisten telah terbukti efektif sebagai pelatihan keterampilan dan desentisasi dalam mereduksi kecemasan sosial. (Sweeney & Horan, dalam Leary: 50).
5. Restrukturisasi kognitif dikenal sebagai reframing kognitif yaitu teknik yang diambil dari terapi kognitif-perilaku yang dapat membantu orang mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta keyakinan yang irasional. (Serafini: 2000, dalam http://www.ehow.com/about_5104099_cognitive-restructuring-anxiety-disorder).

6. Restrukturisasi kognitif membantu seseorang dalam memahami bagaimana aspek pemikiran, perasaan, tindakan, perasaan fisik, dan situasi dari pengalaman seseorang saling berinteraksi sehingga dapat memahami lebih baik masalahnya (Neenan dan Dryden, 2004).
7. Restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi kecemasan dalam mempertunjukan diri di depan umum di bawah penelitian perwujudan kecemasan sosial (Sweeney & Horan, dalam Leary: 51).
8. Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik bimbingan dari konseling kognitif perilaku untuk membantu individu yang mengalami depresi, kecemasan, fobia, *eating disorder*, dan *substance abuse*. Fokus teknik restrukturisasi kognitif adalah mengidentifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang positif (Dobson and Dobson, 2009: 116).

E. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah “Teknik Restrukturisasi Kognitif Efektif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja.”

G. Manfaat Penelitian

1. Bagi Konselor

Panduan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial dapat digunakan oleh konselor sekolah dalam mengintervensi permasalahan kecemasan sosial remaja dan diharapkan dapat membantu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecemasan sosial remaja.

2. Bagi Siswa

Siswa yang mengalami kecemasan sosial mampu mengendalikan kecemasannya serta mampu menyesuaikan dengan lingkungan sosialnya.

3. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Contoh pengembangan program penanganan kecemasan sosial pada remaja dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

H. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial remaja di SMA YAS Bandung. Metode penelitian yang digunakan yaitu quasi-eksperimen dengan desain pra tes-pasca tes satu kelompok atau *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*, kelompok tidak diambil secara acak atau pasangan, juga tidak ada kelompok pembanding, tetapi diberi tes awal dan tes akhir di samping perlakuan. Desain *One Group Pretest-Posttest Design* digunakan untuk mengetahui ketepatan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial remaja.

Metode sampling yang digunakan adalah metode non-probabilitas, artinya setiap sampel tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih, dengan menggunakan metode *purposive sampling*, pemilihan sampel berdasarkan elemen atau karakteristik tertentu. Sampel dalam penelitian hanya sampel yang memiliki kecemasan sosial tinggi.

I. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Yayasan Atikan Sunda Bandung yang beralamat di Jl. PH Hasan Mustapa 115 Bandung. Adapun subjek penelitiannya adalah siswa kelas X SMA YAS Bandung yang baru memasuki lingkungan yang baru dan orang-orang baru sehingga kecenderungan siswa untuk mengalami kecemasan sosial cukup tinggi.

Penentuan sampel disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai melalui pemilihan siswa yang sesuai dengan karakteristik yang diperlukan dalam penelitian. Sampel pada penelitian yaitu siswa yang memiliki kecemasan sosial tinggi.

