

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan ketentuan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan dimaknai sebagai upaya yang dilakukan secara deliberat dan sistematis guna menciptakan atmosfer pembelajaran dan aktivitas belajar yang memungkinkan para pelajar untuk secara proaktif menggali dan mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya, mencakup aspek keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan, kemampuan mengontrol diri, pembentukan jati diri, kapasitas intelektual, karakter yang luhur, serta kompetensi-kompetensi yang esensial bagi pengembangan pribadi, kontribusi sosial, kemajuan bangsa, dan pembangunan negara.

Secara fundamental, pendidikan merupakan aktivitas yang dijalankan dengan kesadaran penuh dan intensionalitas yang jelas, disertai rasa tanggung jawab tinggi dari individu yang lebih matang terhadap individu yang sedang berkembang, sehingga tercipta relasi interaktif di antara keduanya dengan orientasi pada pencapaian kematangan yang diinginkan melalui proses yang berkelanjutan (Ahmadi & Uhbiyati, 2007). Sementara itu, Saleh & Abdullah (2007) menguraikan bahwa pendidikan adalah mekanisme yang dikonstruksi oleh komunitas sosial dengan tujuan mengarahkan generasi penerus menuju progresivitas melalui metode-metode spesifik yang diselaraskan dengan kapasitas mereka untuk meraih level perkembangan optimal.

Permasalahan yang terjadi di lingkungan pendidikan salah satunya adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan ketakutan berlebihan yang muncul saat seseorang berada dalam interaksi sosial atau di bawah pengawasan orang lain. Individu yang mengalami kondisi ini cenderung merasa khawatir secara berlebihan tentang bagaimana mereka akan dinilai oleh orang lain, sering kali disertai dengan perasaan takut dipermalukan atau dianggap tidak kompeten. Ketakutan ini bukan sekadar rasa gugup

biasa, melainkan perasaan cemas yang intens dan dapat mengganggu fungsi sosial maupun akademik remaja (Bahri & Kholidin, 2024).

Masa remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan individu, di mana seseorang mulai membangun identitas diri, mengembangkan keterampilan sosial, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Mereka mulai mencari jati diri, membentuk hubungan dengan teman sebaya, serta menghadapi ekspektasi dari keluarga dan masyarakat. Namun, tidak semua remaja dapat melewati fase ini dengan mudah, terutama jika mereka mengalami hambatan psikologis seperti kecemasan sosial.

Rapee et al. (2019) menekankan bahwa remaja dengan kecemasan sosial sering kali menghindari situasi yang mengharuskan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain, seperti berbicara di depan umum atau berpartisipasi dalam diskusi kelas. Mereka juga mungkin menunjukkan kesulitan dalam memulai percakapan, menjaga kontak mata, atau mengekspresikan pendapat mereka di lingkungan sosial. Selain itu, ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain dapat semakin memperburuk kondisi ini, menyebabkan mereka merasa rendah diri, tidak percaya diri, dan bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan sosial dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan psikososial remaja, menghambat pencapaian akademik, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental lainnya seperti depresi dan gangguan kecemasan yang lebih luas.

Ketika kecemasan sosial tidak ditangani dengan baik, dampaknya bisa sangat merugikan bagi perkembangan psikososial remaja. Stein (2020) menjelaskan bahwa kecemasan sosial yang berlarut-larut dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang, membuat mereka lebih enggan untuk berpartisipasi dalam interaksi sosial, serta menghambat kemampuan mereka dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Selain itu, gangguan ini juga dapat mempengaruhi prestasi akademik remaja, karena mereka mungkin merasa cemas untuk bertanya di kelas, berdiskusi dengan teman, atau

bahkan menghadiri sekolah secara teratur. Dalam jangka panjang, kecemasan sosial yang tidak tertangani dapat menyebabkan isolasi sosial, stres yang berkepanjangan, dan meningkatkan risiko gangguan mental lainnya seperti depresi.

Untuk membantu siswa mengatasi kecemasan sosial, berbagai pendekatan intervensi telah dikembangkan guna memberikan dukungan psikologis yang efektif. Salah satu pendekatan yang terbukti bermanfaat adalah layanan konseling kelompok, yang dirancang untuk membantu individu menghadapi kecemasan mereka melalui interaksi dengan sesama yang mengalami permasalahan serupa. Konseling kelompok tidak hanya memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka, tetapi juga memungkinkan mereka belajar dari pengalaman orang lain, mendapatkan dukungan sosial, serta mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk beradaptasi dengan lebih baik dalam lingkungan sosial.

Di Indonesia, fenomena kecemasan sosial pada remaja semakin menjadi perhatian seiring dengan meningkatnya tekanan akademik, tuntutan sosial, serta dampak dari perkembangan teknologi dan media sosial (Kartika Sari et al., 2021). Saat ini, media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja, di mana mereka sering kali membandingkan diri dengan orang lain dan merasa tertekan untuk tampil sempurna di dunia maya. Hal ini dapat memperparah kecemasan sosial, karena remaja menjadi semakin takut akan penilaian negatif dari orang lain. Di lingkungan sekolah, kecemasan sosial dapat menjadi hambatan serius bagi siswa dalam menjalani kehidupan akademik dan sosial mereka. Siswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung merasa takut atau cemas saat harus berkomunikasi dengan guru maupun teman sebaya. Mereka mungkin enggan untuk mengajukan pertanyaan di kelas, kesulitan dalam bekerja sama dalam kelompok, atau bahkan menghindari percakapan dengan teman sekelas. Hal ini dapat berdampak negatif terhadap proses pembelajaran, karena siswa menjadi kurang aktif dalam berpartisipasi dan kesulitan memahami materi akibat ketidakmampuan mereka untuk berdiskusi atau meminta bantuan kepada guru (Fajriyani et al., 2024).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru BK di SMA Negeri 2, ditemukan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami kecemasan, terutama dalam konteks sosial. Beberapa di antaranya terlihat tidak pandai bergaul dan merasa asing di lingkungan sekolah. Pada beberapa kondisi tertentu, kecemasan tersebut menyebabkan siswa kesulitan untuk bersosialisasi, baik di dalam kelas maupun dalam lingkungan yang lebih luas. Mereka bahkan cenderung menghindari interaksi, seperti tidak berani berbicara dengan guru maupun teman sekelas.

Temuan dari wawancara tersebut memiliki kesesuaian dengan sejumlah fenomena gangguan kecemasan dalam interaksi sosial yang dialami oleh peserta didik di SMA Negeri 1 Lhokseumawe, dimana mereka menunjukkan sikap tidak percaya pada lingkungan sekitar dan memiliki kecenderungan untuk merasa terancam ketika berhadapan dengan individu yang belum dikenal, serta mengalami kesulitan dalam mengenali potensi positif yang ada pada diri mereka sendiri. Terdapat rasa takut khusus yang mereka alami, yakni kekhawatiran akan menjadi bahan ejekan dari orang-orang di sekitarnya, dan memiliki rasa cemas bahwa mereka akan diabaikan oleh teman-teman sebaya akibat kecenderungan mereka menghindar dari kondisi yang melibatkan interaksi sosial. Perasaan cemas yang mereka rasakan turut memberikan dampak terhadap perspektif mereka mengenai kelanjutan kehidupan pascakelulusan dari jenjang sekolah menengah atas (Elfariani & Anastasya, 2023). Di samping itu, para pelajar di SMPN 27 Samarinda pun menghadapi problematika kecemasan dalam bersosialisasi dikarenakan sejumlah dari mereka memiliki persepsi bahwa individu lain memandang diri mereka secara negatif, sehingga mereka cenderung mengambil pilihan untuk menjauhi para pelaku perundungan (Misnani, 2016).

Kondisi kecemasan sosial tidak hanya menghambat perkembangan keterampilan sosial mereka, tetapi juga dapat berkontribusi pada rendahnya motivasi belajar dan prestasi akademik secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah untuk memberikan perhatian khusus terhadap siswa yang mengalami kecemasan sosial dengan menyediakan lingkungan belajar yang suportif serta layanan bimbingan dan konseling yang

efektif agar mereka dapat lebih percaya diri dalam berinteraksi dan berpartisipasi dalam kehidupan sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru BK di SMA Negeri 2, pihak sekolah telah melakukan upaya pendekatan secara individu, seperti konseling pribadi. Selain itu, masih banyak siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan bahkan terdapat sejumlah siswa yang tercatat sering membolos. Maka dari itu pihak sekolah melakukan konseling pribadi pada siswa yang mengalami kecemasan sosial tersebut. Namun, konseling ini tidak terlalu efektif sehingga penulis tertarik untuk melakukan konseling secara kelompok di SMA Negeri 2 Medan.

Berdasarkan temuan wawancara yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan alternatif penanganan melalui implementasi layanan konseling berkelompok dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Metode ini memiliki orientasi untuk memfasilitasi remaja dalam memodifikasi kerangka berpikir mereka yang berkaitan dengan sikap anxietas dalam interaksi sosial yang cenderung menuju arah destruktif, agar mereka mampu mengembangkan cara berpikir yang lebih logis dan menampilkan perilaku yang selaras dengan fase perkembangan pada usia mereka. Salah satu bentuk pelayanan dalam bidang bimbingan dan konseling yang dioperasionalkan di lingkungan sekolah adalah layanan bimbingan konseling secara berkelompok. Melalui konseling kelompok, konselor memperoleh kesempatan untuk menyampaikan edukasi mengenai fenomena kecemasan sosial yang sesuai dengan karakteristik masa remaja.

Menurut Adhiputra (2015), konseling berkelompok merupakan metode yang efektif untuk memfasilitasi pengembangan kompetensi individu, mencegah terjadinya pertentangan, serta menemukan solusi atas berbagai permasalahan yang dihadapi. Selaras dengan perspektif tersebut, studi yang telah dilaksanakan oleh Daniel Yehuda Anugraha di tahun 2024 dengan topik "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik CBT Terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMP" mengungkapkan bahwa implementasi layanan konseling berkelompok yang menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

mampu memberikan kontribusi signifikan dalam menurunkan level anxietas sosial, mengoptimalkan mutu kehidupan, dan menyempurnakan kemampuan fungsi sosial pada individu. Temuan ini memvalidasi bahwa penerapan layanan konseling kelompok yang berlandaskan CBT memiliki efektivitas dalam mendampingi peserta didik untuk mentransformasi perilaku kecemasan sosial menuju orientasi yang lebih positif.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Menggunakan Teknik *Social Skill Training* terhadap Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Medan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Beberapa siswa mengalami kecemasan terutama dalam konteks sosial, sehingga merasa asing dan sulit bergaul di lingkungan sekolah.
2. Kecemasan sosial menyebabkan siswa sulit berinteraksi baik dengan teman sekelas maupun dengan guru, bahkan sampai menghindari komunikasi.
3. Ada sejumlah siswa yang sering membolos, kemungkinan terkait dengan kecemasan sosial dan ketidaknyamanan di lingkungan sekolah.

1.3 Batasan Masalah

Untuk membuat penelitian ini lebih fokus dan menghindari masalah yang terlalu luas, penulis hanya membatasi pokok bahasan, yaitu **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Menggunakan Teknik *Social Skill Training* Terhadap Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Medan”**.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan diawal, rumusan masalah yang dapat dibuat yaitu, “Apakah ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT menggunakan Teknik *Social Skill Training* terhadap kecemasan sosial siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Medan?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT menggunakan Teknik *Social Skill Training* terhadap kecemasan sosial siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan dicapai dalam penelitian ini terdiri dari manfaat praktis dan teoritis:

A. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat bagi pihak-pihak sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah penelitian ini dapat menjadi sumber dalam penanganan perilaku kecemasan sosial yang dilakukan oleh peserta didik.
2. Bagi guru BK, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam upaya mengurangi kecemasan sosial melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*.
3. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan bagi siswa tidak mendekati hal-hal yang mengarah pada perilaku kecemasan sosial .
4. Bagi peneliti, untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dalam hal mengurangi perilaku kecemasan sosial bersama teman sebaya.

B. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Diharapkan penelitian ini mampu memberikan sumbangsih terhadap kemajuan wawasan keilmuan dalam ranah pendidikan, secara spesifik pada bidang bimbingan dan konseling yang memiliki relevansi dengan implementasi konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*.
2. Diharapkan penelitian ini dapat memperkaya literatur dan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama yang berfokus pada aplikasi konseling berkelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* sebagai upaya penanganan terhadap problematika kecemasan sosial yang dialami peserta didik dalam konteks lingkungan sekolah.

