

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap individu mengalami beberapa fase dalam hidupnya, salah satunya fase remaja. Fase remaja adalah salah satu fase krusial yang dapat mengalami perubahan secara signifikan. Beberapa perubahan besar dalam fase remaja diantaranya yaitu; secara biologis, psikologis, sosial maupun kognitif (Palloan, 2020). Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan kerentanan psikologis, salah satunya adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial didefinisikan sebagai rasa takut ataupun cemas berlebihan ketika harus dihadapkan dengan orang lain seperti berinteraksi ataupun berbicara di depan umum, serta saat merasa dirinya sedang diperhatikan dan dinilai oleh orang lain.

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022), sekitar 15–20% remaja di dunia mengalami gangguan kecemasan, termasuk kecemasan sosial, yang berdampak serius pada prestasi akademik, hubungan pertemanan, serta kualitas hidup mereka. Kondisi ini memperlihatkan bahwasannya kecemasan sosial bukan masalah yang bisa dianggap ringan, melainkan menjadi salah satu tantangan utama dalam kesehatan mental pada masa remaja. Di Indonesia, fenomena kecemasan sosial pada remaja juga semakin mendapat perhatian. Adanya beberapa penyebab munculnya kecemasan sosial pada remaja, salah satunya adalah faktor kondisi keluarga.

Kualitas dukungan emosional yang diterima remaja dari keluarga berperan penting dalam menekan munculnya masalah internalisasi, salah satunya kecemasan sosial. Rendahnya dukungan emosional keluarga berkorelasi.

signifikan dengan meningkatnya kecemasan sosial pada remaja, yang selanjutnya berdampak pada ketidaknyamanan dalam interaksi sosial, menurunnya kepuasan terhadap lingkungan sekolah, serta meningkatnya kecenderungan penarikan diri dari situasi sosial (Halidu & Kotera, 2024, hlm. 7–10).

Salah satu fenomena keluarga yang sering dijumpai adalah *fatherless*. Berdasarkan data yang diunggah *Global Fatherhood Index Report 2021* yang menempatkan Indonesia di urutan ketiga sebagai *fatherless country*. Ketidadaan figur ayah telah menjadi topik yang banyak dibahas dalam penelitian psikologi perkembangan dan bimbingan konseling karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Studi Culpin *et al.* (2022) menggunakan data *kohort UK-birth (ALSPAC)* memaparkan bahwa remaja yang tumbuh tanpa adanya kehadiran ayah pada masa kanak-kanak awal memiliki peluang lebih tinggi mengalami gejala kecemasan dan depresi sepanjang masa remaja dan dewasa muda. Penelitian ini menegaskan bahwa faktor keluarga, khususnya keberadaan ayah, berperan penting dalam perkembangan emosional dan psikologis anak.

Studi sebelumnya (Nindhita & Arisetya Pringgadani, 2023) juga menunjukkan bahwasannya ketika seorang ayah terlalu sibuk dengan pekerjaannya dan membuat waktu antara anak dan ayah menjadi berkurang sehingga hal itu menyebabkan kualitas waktu kebersamaan menurun. Anak tidak terlibat dalam interaksi yang intens. Hal ini membuat tidak adanya keterikatan dalam hubungan ayah dan anak. Isu terkait *fatherless* tidak hanya terjadi pada anak yang kehilangan peran ayah yang disebabkan oleh kematian atau perceraian, turut terjadi kepada anak yang masih memiliki ayah dan tinggal bersamanya,

namun intensitas interaksi antara mereka sangat kurang. Menurut hasil temuan Istiyati, Nuzuliana, & Shalihah (2020), ayah yang sering pulang ke rumah dan memiliki lebih banyak waktu untuk merawat anak lebih baik daripada ayah yang bekerja, tetapi jarang pulang ke rumah dan memiliki lebih sedikit waktu untuk merawat anak.

Berdasarkan data yang dikumpulkan pada tahun 2021 oleh *United Nations Children's Fund* (UNICEF). Menurut Susenas, umlah bayi di Indonesia mencapai 30,83 juta jiwa. Berdasarkan jumlah tersebut, sebanyak 2,67% atau 826.875 bayi tidak tinggal bersama ayah dan ibu kandungnya. Sementara itu, 7,04% atau 2.170.702 bayi hanya tinggal bersama ibu kandungnya. Artinya, dari total 30,83 juta bayi di Indonesia, sekitar 2.999.577 anak tidak memiliki ayah yang berperan atau tidak tinggal bersama ayah (Zahrotun, 2023). *Fatherless* telah berkembang menjadi masalah global yang cukup marak.

Adapun Rahayu & Saroinsong (dalam Nindhita & Arisetya Pringgadani, 2023) menemukan bahwa anak-anak, khususnya remaja, yang tidak memiliki sosok ayah atau kekurangan peran ayah dalam hidupnya sering merasa kesepian, cemburu, cemas, dan sedih, serta mengalami kesulitan dalam mengambil risiko. Berdasarkan studi literatur yang didapat, penulis juga menyebarkan kusioner kepada siswa untuk melihat adanya fenomena tersebut. Temuan lapangan yang diperoleh peneliti melalui penyebaran kuesioner kepada sejumlah siswa kelas XI menunjukkan adanya kecenderungan yang signifikan.

Sebanyak 62,07% responden mengalami indikasi *fatherless* berupa rendahnya keterlibatan dan kehadiran emosional ayah. Selain itu, 55,17% responden memperlihatkan gejala kecemasan sosial, dan 37,93% di antaranya

mengalami kedua kondisi tersebut secara bersamaan dengan intensitas yang cukup tinggi. Fakta ini memperlihatkan bahwa keterbatasan peran ayah dalam kehidupan remaja dapat berkorelasi dengan meningkatnya kerentanan terhadap masalah psikologis, khususnya kecemasan sosial. Dengan demikian, data awal ini menegaskan urgensi penelitian lebih lanjut pada lingkup satu angkatan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan *fatherless* dan kecemasan sosial pada remaja.

Dalam mengatasi isu tersebut, dibutuhkan intervensi dari bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan upaya proaktif dan sistematis dalam memenuhi kebutuhan individu sehingga dapat mencapai tingkat perkembangan yang optimal, pengembangan perilaku yang efektif, serta peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya (Nurhayati, dkk., 2025). Bimbingan dan konseling memiliki beberapa layanan, salah satunya adalah layanan konseling individual.

Layanan konseling individual yakni pertemuan antara konselor dengan seorang klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bersifat rahasia. Dalam proses ini, konselor berusaha membantu klien mengembangkan diri dan memahami masalah yang sedang dihadapi, sehingga klien dapat lebih siap menghadapinya (Wilis. S. 2004). Layanan konseling individual memiliki beberapa teknik, salah satunya teknik *client centered*. Teknik *client centered* adalah pendekatan yang berpusat pada klien sendiri. Metode ini menempatkan konselor atau guru BK untuk berperan sebagai pembimbing yang mengawasi proses, sehingga klien dapat menemukan solusi sendiri untuk masalah yang dihadapinya dan tumbuh secara positif (Chasanah, Dkk. 2020). Konselor

menciptakan lingkungan aman, empatik, dan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) agar klien dapat mengeksplorasi perasaannya serta mencapai aktualisasi diri.

Layanan konseling individual *teknik client centered* dipilih sebagai bentuk intervensi yang dilakukan untuk membantu remaja *fatherless* dalam mengatasi kecemasan sosial serta untuk meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana masalah ini dapat diatasi secara efektif dalam konteks bimbingan dan konseling. Layanan konseling individual dengan teknik *Client Centered* dinilai lebih unggul dibanding teknik lainnya dalam mengatasi kecemasan sosial karena teknik tersebut menekankan kualitas hubungan terapeutik yang aman, empatik, dan bebas dari penilaian, yang sangat dibutuhkan oleh individu dengan ketakutan terhadap evaluasi sosial. Rogers menegaskan bahwa kondisi inti konseling berupa *unconditional positive regard*, empati, dan kongruensi memungkinkan klien merasa diterima sepenuhnya sehingga dapat menurunkan rasa takut, malu, dan kecemasan dalam relasi interpersonal (Rogers, 1957).

Penelitian empiris menunjukkan bahwa pendekatan *Person-Centered Therapy* dalam konseling individual terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada remaja karena memberikan ruang otonomi dan meningkatkan kepercayaan diri klien dalam menghadapi situasi sosial (Fazar & Sinaga, 2024). Di dalam proses konseling memungkinkan dalam membantu siswa untuk membuat keputusan dan menemukan solusi yang tepat untuk menangani masalahnya (Hartati & Karneli, 2020). Penelitian oleh Cooper (2025) juga menunjukkan bahwa teknik *client centered*, efektif dalam membantu remaja yang mengalami gejala emosional sedang hingga berat. Dalam studi tersebut, teknik

client centered terbukti dapat mengatasi permasalahan kecemasan, salah satunya kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *client centered* dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengatasi kecemasan sosial pada remaja *fatherless*.

Namun demikian, meskipun sudah banyak penelitian yang membuktikan efektivitas pendekatan *client centered* pada aspek *self-efficacy*, *resilience*, konsep diri, prokrastinasi, hingga citra diri, penelitian yang secara spesifik menguji pengaruhnya terhadap kecemasan sosial pada remaja *fatherless* masih sangat terbatas. Penelitian mengenai *fatherless* lebih banyak berfokus pada dampak umum, seperti perkembangan emosi, regulasi emosi, dan perilaku maladaptif, namun belum secara spesifik meneliti kecemasan sosial sebagai salah satu dampak psikososial utama. Berdasarkan penjabaran di atas, penelitian dengan judul **“Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Client Centered Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Mengalami *Fatherless* di SMAN 10 MEDAN”** ini memiliki urgensi untuk mengisi kekosongan tersebut sekaligus mendalami dan memberikan kontribusi praktis bagi guru BK/konselor sekolah dalam membantu siswa remaja menghadapi kecemasan sosial akibat kondisi *fatherless*.

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Fenomena *fatherless* semakin marak terjadi dalam dinamika keluarga modern.
2. Kecemasan sosial dapat menghambat keterlibatan sosial dan prestasi akademik anak.

3. Isu Fatherless yang masih kurang mendalam untuk dibahas serta kebutuhan intervensi psikologis yang belum terlaksana secara maksimal untuk mengatasi kecemasan sosial akibat isu Fatherless tersebut.

1.3. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Remaja dalam penelitian ini meliputi perempuan dan laki-laki yang berusia 16-18 tahun pada kelas XI F-5 SMA Negeri 10 Medan.
2. *Fatherless* pada penelitian ini difokuskan pada anak yang memiliki sosok ayah, ayahnya masih hidup, ataupun masih berada disekitarnya namun tidak memberikan peran dan kontribusinya sebagai sosok ayah, baik secara fisik, emosional dan psikologis dalam pengasuhan sehari-hari.

1.4. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh konseling individual teknik client centered dalam mengatasi masalah kecemasan sosial pada remaja fatherless?

1.5. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh dari konseling individual teknik client centered dalam mengatasi masalah kecemasan sosial pada remaja fatherless.

1.6. Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya mengenai penerapan layanan konseling individual dalam konteks remaja yang kehilangan figur ayah.

2. Memperkaya literatur terkait hubungan antara kondisi keluarga (*fatherless*) dengan kecemasan sosial, serta strategi intervensi yang tepat.
3. Menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji pendekatan konseling lain (misalnya konseling kelompok atau konseling berbasis keluarga) dalam menangani masalah serupa.

B. Manfaat Praktis

1. Bagi Konselor/Guru BK

Menjadi acuan untuk merancang program konseling individual yang sesuai kebutuhan remaja *fatherless*, khususnya dalam mengatasi kecemasan sosial.

2. Bagi Sekolah

Memberi masukan tentang pentingnya layanan konseling berkelanjutan dan dukungan psikososial untuk siswa yang berasal dari keluarga dengan kondisi tidak utuh.

3. Bagi Siswa

Membantu siswa mengenali dan memahami perasaan cemas yang mereka alami, serta menemukan cara yang sehat untuk mengatasinya. Membekali siswa dengan keterampilan sosial, komunikasi, dan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya maupun lingkungan sekolah. Memberi ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan, sehingga mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah.