

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial, yang artinya manusia selalu memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain. Hubungan sosial individu berkembang karena adanya dorongan rasa ingin tahu terhadap segala sesuatu yang ada didunia sekitarnya. Dalam perkembangannya, setiap individu ingin tahu bagaimana cara melakukan hubungan secara baik dan aman dengan dunia sekitarnya. Hubungan sosial diartikan sebagai “cara-cara individu bereaksi terhadap orang-orang di sekitarnya dan bagaimana pengaruh hubungan itu terhadap dirinya” (Ana Alisyahnana, dkk, 1984, dalam Soekanto, 1990).

Dalam melakukan interaksi sosial tidak semua individu merasa aman dan nyaman namun ada juga yang memiliki perasaan cemas, takut, atau khawatir dengan lingkungan sekitarnya yang dapat kita sebut dengan kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan cemas yang ditandai dengan ketidaknyamanan emosional, rasa takut dan kekhawatiran yang berkenaan dengan situasi sosial tertentu. Dalam bahasa yang lebih sederhana, kecemasan sosial adalah perasaan takut untuk dinilai atau diperhatikan oleh orang lain sebab adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya (*Psychology Blog*, 2009).

Kecemasan sosial dicirikan sebagai rasa takut diejek oleh orang lain dan keinginan untuk mendapatkan persetujuan dari orang lain. Menurut *World Psychiatric Association*, 3% sampai 15% dari populasi global dianggap sebagai penderita kecemasan sosial, tetapi jumlah ini hanya 25% dari mereka yang pergi

untuk konseling atau terapi psikologis. Beberapa ciri dari orang yang mengalami kecemasan sosial adalah takut bertanya kepada orang asing, takut berbicara pada orang yang kedudukannya lebih di atasnya, takut tampil didepan public, atau bahkan takut makan atau minum di tempat umum (Murphy, 2009).

Sebenarnya kecemasan sosial timbul ketika remaja berhadapan dengan berbagai situasi sosial, remaja akan merasa gugup dalam situasi sosial, seperti tampil didepan umum atau bekerja dalam kelompok, sehingga mereka akan menghindari kegiatan sosial sehari-hari dan membuat interaksi sosial yang sangat tidak nyaman. Salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial pada remaja adalah faktor kepribadian yaitu penderita kecemasan sosial cenderung memiliki standar yang tertinggi terhadap kehidupan sosial dan prestasi.

Remaja yang mengalami kecemasan sosial terlalu memperhatikan diri sendiri dan berpikiran negatif terhadap penilaian orang lain terhadap dirinya. Individu yang mengalami kecemasan sosial sangat tidak menyukai situasi sosial seperti berkenalan dengan orang lain, pertemuan yang melibatkan banyak orang asing, 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.

Priest (dalam Safaria 2009) menyebutkan kecemasan sosial adalah: “ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, yang mengarah pada perasaan tidak kuat, malu diri, merasa bodoh, dan depresi bahkan ketika mereka tampil baik dalam interaksi sosial”. Dari penjelasan ahli

tersebut dapat dijabarkan adapun masalah sosial yang dialami remaja diantaranya tidak suka dikritik, tidak menilai etika dalam bergaul, dan kurang berminat dalam mengikuti kegiatan sosial.

Selama masa pandemic juga dapat memunculkan kecemasan dan perasaan tertekan dalam diri siswa terlebih dalam pembelajaran daring. Kecemasan tersebut muncul karena siswa merasa kurang mampu memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas dengan baik sesuai batas waktu, memiliki keterbatasan dalam mengakses internet, menghadapi berbagai kendala teknis selama proses pembelajaran daring, merasa khawatir menghadapi materi di tingkat selanjutnya dan takut ketika mau menyampaikan pendapat selama proses pembelajaran daring.

Kecemasan dapat berupa perasaan seperti khawatir, perasaan tidak enak, tidak pasti atau merasa sangat takut sebagai akibat dari suatu ancaman yang mengancam dari kecemasan yang tidak diketahui dengan pasti (Nasir, Abdul., Abdul Muhith, 2011). Kecemasan juga mempengaruhi hasil belajar , karena cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (Kaplan dan Sanddock, 2005).

Pada kenyataannya, fenomena yang sering terjadi disekolah yaitu banyak masalah-masalah sosial yang dialami siswa yang sebenarnya dapat merugikan dirinya sendiri, masalah tersebut seperti timbulnya perasaan terasingi, problem identitas, kurang percaya diri, demam panggung, merasa menjadi pusat perhatian orang, merasa khawatir bahwa dirinya akan dikritik orang lain, terlalu

memperhatikan diri sendiri dan berpikiran setiap tingkah laku dan perbuatannya dinilai negatif oleh orang lain dan masalah-masalah yang berhubungan dengan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Bahkan dalam proses pembelajaran daring pun siswa sering merasa khawatir akan kemampuan yang dimilikinya sehingga membuat dirinya merasa cemas dan tertekan. Dalam hal ini, maka yang sangat dibutuhkan siswa dalam menjalin hubungan sosial adalah interaksi yang baik, sehingga dapat menghindari berbagai pikiran serta perasaan negatif yang dapat memberikan efek buruk bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa menuju dewasa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdul Saman, dkk (2017) dengan judul penelitian Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal, menyatakan bahwa pendekatan behavior rehearsal dengan cara latihan/rollplaying melalui cara mempraktekan perilaku yang dicontohkan melalui modeling, membangun motivasi klien melalui strategi-strategi reinforcement (penguatan positif) yang dapat mengatasi kecemasan sosial.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nia Oktapiani & Amelia Putri (2018) dengan judul penelitian Gangguan Kecemasan Sosial dengan Menggunakan Pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy, menyatakan bahwa kecemasan sosial berkurang setelah diberikannya rational emotive behavior therapy (REBT) dengan menggunakan berbagai terapi dalam kecemasan yang timbul, karena pemikiran irasional akan dapat teratasi dengan tuntas secara permanen jika konseling dilakukan bukan dengan kliennya saja, akan tetapi konseling juga diberikan dengan orang terdekat klien, dengan begitu teknik rational emotive

behavior therapy (REBT) berpengaruh untuk mengatasi kecemasan yang dihasilkan dari pola pikir, perasaan dan tingkah laku.

Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara yang peneliti lakukan bersama dengan salah satu Guru BK di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam. Beliau mengatakan bahwa selama pembelajaran daring ini guru BK kurang efektif untuk mengetahui atau mengamati siswa mengalami kecemasan sosial atau tidak, walaupun guru BK tahu bahwa ada siswa yang merasakan kecemasan saat pembelajaran daring, tetapi terdapat kasus kecemasan sosial sebelum diberlakukannya pembelajaran daring, seperti siswa takut berteman dikarenakan berasal dari keluarga yang ekonominya rendah, siswa yang menarik diri dikarenakan keluarganya yang broken home, siswa yang takut mengemukakan pendapatnya didalam kelas karena takut salah dihadapan teman dan guru serta memilih menyendiri karena merasa dirinya diasingkan oleh teman sekelas. Akibat dari kecemasan sosial, sebagian siswa mengalami penurunan nilai dikarenakan rasa malas siswa yang merasa tidak diinginkan oleh teman sekelasnya dan siswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung lebih suka menyendiri.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Indriyani Rachmawati pada tahun 2012 dengan judul Teknik Desentisasi Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VII-D SMP 11 Surakarta, ditemukan sebanyak rata-rata 53% siswa memiliki kecemasan sosial, dibandingkan dengan kecemasan menghadapi ujian yang hanya 47% dari 30 orang. Alasan dipilihnya kecemasan sosial sebab siswa yang mengalami hambatan dalam berinteraksi sosial akan mampu berdampak dalam meraih prestasi belajar yang optimal, karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Profil siswa kelas VII-D yang

mengalami kecemasan sosial pada kategori tinggi sebesar 23% (N=7 siswa), kategori sedang sebesar 54% (N=16 siswa), dan kategori rendah 23% (N= 7 siswa). aspek kognitif dan somatic dari kecemasan sosial mempunyai pengaruh yang tinggi yakni 35% untuk kognitif dan somatic, sehingga mengakibatkan individu mengalami gangguan kecemasan dalam bertingkah laku dengan lingkungan sosialnya. Kecemasan sosial yang dialami siswa kelas VII-D SMP Negeri 11 Surakarta, yakni pada saat maju didepan kelas, bergaul dengan teman sebaya, dan diskusi. data yang diperoleh menunjukkan permasalahan dominan untuk kecemasan sosial yaitu pada saat maju ke depan kelas sebesar 50% dari 14 subjek penelitian, sedangkan kecemasan sosial lainnya yaitu diskusi sebesar 29% dan bergaul dengan teman sebaya sebesar 21%. Untuk mengetahui efektifitas panduan teknik desentisasi diri untuk mengatasi kecemasan sosial siswa secara umum menunjukkan Z hitung sebesar -2,411 dengan probabilitas (p) 0,016, karena ini probabilitas dari Z hitung lebih kecil dari probabilitas kesalahan yaitu 5% ( $\alpha=0,05$ ). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Pada awalnya kecemasan sosial yang dialami oleh siswa terhadap situasi sosial teratasi, hal ini terlihat pada hasil pre-test siswa yang menunjukkan bahwa mean dari skor adalah 123,43, skor tertinggi adalah 146 dan skor terendah adalah 84. Selanjutnya diberikan perlakuan selama dua minggu, maka post-test siswa menunjukkan mean dari skor yaitu 137,50, skor tertinggi adalah 169 dan skor terendah adalah 112. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan panduan teknik desentisasi diri efektif untuk mengatasi kecemasan sosial siswa kelas VII-D SMP Negeri 11 Surakarta.

Dalam penelitian ini teori konseling yang digunakan ialah teori kognitif perilaku. Dimana teori ini merupakan sebuah pendekatan yang

mengkombinasikan konseling kognitif dan konseling behavioral. Pada pelaksanaannya, konseling cognitive behavioral therapy merupakan bentuk konseling yang menekankan pada pentingnya penggunaan pikiran dalam perasaan serta tindakan individu tersebut.

Kazdim 1978 (dalam Singgih 1996:230) Cognitive Behavioral Therapy adalah usaha untuk mengubah perilaku yang nyata dari seseorang dengan mengubah pikiran, interpretasi, dugaan dan strategi dalam memberikan respon.

Bush (2003:1) menyatakan bahwa konseling Cognitive Behavioral Therapy membantu individu belajar merubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu belajar membuat keputusan yang tepat.

Konseling kognitif perilaku meyakini bahwasannya proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir dan bertindak. Inti dari terapi ini adalah lebih menitik beratkan pada perubahan tingkah laku melalui interaksi dengan diri sendiri dan perubahan struktur kognitif, yang menjadi fokus adalah persepsi diri, kepercayaan dan pikiran. Hal ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan cognitive behavioral therapy yang dilakukan dalam layanan konseling kelompok atau bimbingan kelompok.

Sesuai dengan beberapa pendapat diatas bahwa konseling kelompok cognitive behavioral therapy memiliki peranan penting dalam mengurangi kecemasan sosial. Pendekatan cognitive behavioral therapy yang diterapkan dalam konseling kelompok ini memiliki langkah-langkah yang lebih menekankan pada pengubahan pola pikir yang akan diikuti oleh tingkah laku seseorang dalam mengerjakan sesuatu pekerjaan dalam kehidupannya. Yang paling penting dalam

hubungan konseling adalah agar seorang konselor mampu melibatkan konseli secara penuh karena jika konseli telah terlibat dalam proses konseling, maka ia akan terbuka dan jujur, sehingga dengan mudah menyatakan perasaan, pengalaman dan idenya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2020/2021”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah :

- a. Ada siswa yang merasa cemas untuk melakukan hubungan sosial dan takut tidak diterima oleh teman sebaya.
- b. Ada siswa yang berfikir negatif terhadap penilaian orang lain tentang dirinya.
- c. Ada siswa yang merasa takut salah untuk memberikan pendapat dan argument.
- d. Ada siswa yang merasa bersalah atas ketidakmampuannya dalam memenuhi harapan orang disekelilingnya.
- e. Ada siswa yang merasa diabaikan, dihina, dan dikritik karena memiliki perilaku yang tidak dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya.

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti. Penelitian ini dibatasi masalahnya mengenai Pengaruh



Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2020/2021.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan yang akan peneliti rumuskan ialah “apakah ada pengaruh konseling kelompok melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy* terhadap kecemasan sosial siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam tahun ajaran 2020/2021?”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy* terhadap kecemasan sosial siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam tahun ajaran 2020/2021”.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Pentingnya suatu penelitian didasarkan atas manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy*.
- 2) Diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi dan khasanah keilmuan di bidang bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang konseling

kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* dalam menangani permasalahan kecemasan sosial terhadap siswa.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi sumber dalam penanganan permasalahan kecemasan sosial pada siswa.

2) Bagi guru BK

Sebagai bahan masukan tentang pentingnya pemberian layanan konseling kelompok melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy* terhadap kecemasan sosial siswa.

3) Bagi Siswa

Setelah mendapatkan layanan konseling kelompok melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy*, siswa dapat mengurangi atau menghilangkan kecemasan sosial pada dirinya sehingga dalam berhubungan sosial dengan teman sebayanya tidak lagi merasa cemas .

4) Bagi Peneliti

Dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan dalam menangani permasalahan kecemasan sosial pada siswa.

5) Peneliti Selanjutnya

Agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kemampuan dalam memperkaya ilmu pengetahuan dan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai penanganan masalah kecemasan sosial melalui konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* khususnya bagi mahasiswa jurusan BK.