

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan yakni sarana krusial untuk melakukan pengembangan potensi murid dengan komprehensif, baik dari aspek intelektual, sosial, emosional, maupun moral. Menurut Tilaar (2002), pendidikan ialah proses memanusiakan manusia muda, yaitu usaha sadar untuk menumbuhkan kepribadian murid agar jadi individu yang berkarakter serta berdaya saing. Proses pendidikan yang ideal tidak sekadar menekankan pencapaian akademik, tapi juga menumbuhkan kemampuan sosial serta emosional agar peserta didik mampu berinteraksi secara sehat dengan lingkungannya.

Dalam praktiknya, proses pendidikan di sekolah tidak selalu berjalan ideal. Lingkungan sosial di sekolah sering kali memunculkan dinamika hubungan antar peserta didik yang kompleks. Hurlock (2009) menjelaskan bahwasanya masa remaja awal, yang dialami oleh siswa SMP, merupakan periode yang ditandai dengan keinginan besar untuk diterima oleh kelompok teman sebaya. Ketika kebutuhan akan penerimaan sosial ini tidak terpenuhi, individu rentan mengalami tekanan psikologis serta gangguan dalam penyesuaian sosial.

Kecemasan sosial ialah permasalahan psikologis yang sering dirasakan remaja, khususnya pada masa SMP. Di fase perkembangan ini, remaja berada pada fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi, serta sosial yang signifikan. Beidel serta Turner (2007) menyatakan bahwasanya kecemasan sosial ialah kondisi ketika individu merasa takut, cemas, serta tidak nyaman pada keadaan sosial sebab khawatir akan dinilai

negatif, ditolak, dipermalukan oleh orang lain. Perasaan takut tersebut bisa muncul pada banyak situasi, semacam bicara di depan umum, berhubungan dengan teman sebaya, atau terlibat dalam kegiatan kelompok di kelas. Pada masa remaja awal, kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sangat tinggi, sehingga kegagalan dalam menjalin hubungan sosial bisa menimbulkan rasa tidak percaya diri, menarik diri, serta hambatan dalam berkomunikasi. La Greca serta Lopez (1998) menjelaskan bahwasanya remaja dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung menghindari interaksi, pasif dalam kelompok, serta mengalami kesulitan mengekspresikan pendapat maupun perasaan. Kondisi ini apabila tidak ditangani bisa berdampak pada terhambatnya perkembangan sosial, penurunan prestasi belajar, serta gangguan penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

Salah satu aspek yang berkontribusi terhadap timbulnya kecemasan sosial pada remaja ialah pengalaman menjadi korban perundungan. Perundungan merupakan tindakan menyakiti yang banyak dijumpai dalam lingkungan sekolah serta ditandai oleh adanya perbedaan kekuatan antara pelaku dengan korban. Olweus (1993) mengemukakan bahwasanya perundungan ialah perilaku bermusuhan yang dilaksanakan berulang kali oleh individu maupun kelompok yang memiliki posisi lebih kuat terhadap individu yang berada pada posisi lebih lemah, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun emosional. Korban perundungan kerap memperoleh perlakuan yang merendahkan martabat, cemoohan, intimidasi, ataupun tindakan kasar yang menimbulkan perasaan takut, minder, serta ketidakpercayaan diri. Kejadian tersebut menyebabkan korban merasa kurang terlindungi di dalam lingkungan sosialnya, terutama di sekolah yang semestinya menjadi tempat yang mendukung proses belajar serta pengembangan diri.

Menurut Sarafino (2011), pengalaman menjadi sasaran perundungan bisa memunculkan tekanan psikologis yang berlangsung dalam waktu lama hingga berkembang menjadi kecemasan sosial, karena korban merasa cemas saat berhubungan dengan orang lain serta terus dibayangi kemungkinan menerima perlakuan serupa kembali. Sebagai akibatnya, korban lebih sering membatasi interaksi sosial, menjauh dari kehidupan kelompok, serta menurunnya keyakinan terhadap hubungan dengan teman sebaya.

Menurut Winkel (2014), hambatan dalam hubungan sosial sering muncul akibat pengalaman negatif yang bisa menurunkan kepercayaan diri siswa. Hurlock (2011) juga menyatakan bahwasanya kecemasan sosial bisa berkembang dari pengalaman traumatis seperti *bullying*, yang membuat siswa menghindari dari situasi sosial sebagai bentuk perlindungan diri. Santrock (2018) menambahkan bahwasanya kecemasan sosial yang tidak ditangani sejak dini bisa mengganggu penyesuaian sosial, prestasi akademik, serta kesehatan mental jangka panjang.

Dalam kondisi tersebut, layanan Bimbingan serta Konseling memiliki fungsi penting dalam membantu perkembangan peserta didik. Prayitno (2012) menyatakan bahwasanya BK merupakan bagian dari pendidikan yang mendukung perkembangan pribadi, sosial, akademik, serta karier siswa. Salah satu layanan yang efektif untuk mengatasi permasalahan sosial serta emosional ialah konseling kelompok, karena memungkinkan siswa berbagi pengalaman, memperoleh dukungan, serta belajar bersama anggota kelompok lainnya.

Pendekatan yang sering digunakan dalam konseling kelompok untuk menangani kecemasan sosial ialah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Corey (2016) menjelaskan bahwasanya CBT berfokus pada perubahan pikiran irasional

serta perilaku maladaptif menjadi pola pikir serta tindakan yang lebih sehat. Dalam konteks korban *bullying*, CBT membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif seperti rasa takut atau rendah diri, kemudian menggantinya dengan cara berpikir serta bertindak yang lebih positif.

Salah satu teknik dalam CBT yang sangat relevan untuk mengembangkan kemampuan sosial siswa ialah *Social Skill Training* (SST). Menurut Liberman, DeRisi, & Mueser (1989), SST ialah proses pembelajaran terstruktur yang melatih individu mengembangkan keterampilan sosial seperti komunikasi, asertivitas, empati, serta kemampuan menyelesaikan konflik melalui modeling, role play, umpan balik, serta penguatan positif. Kajian oleh Pinilih, Keliat, & Nasution (2013) memperlihatkan bahwasanya penerapan SST secara kelompok efektif dalam meningkatkan kemampuan sosial serta menurunkan tingkat kecemasan sosial pada remaja.

Selain itu, Hardhiyanti, Pandjaitan, & Arya (2020) menemukan bahwasanya *Social Skill Training* bisa mereduksi intensitas *bullying* serta meningkatkan kemampuan sosial siswa dalam berinteraksi positif dengan teman sebaya. Hal ini memperlihatkan bahwasanya SST tidak hanya membantu mengurangi kecemasan sosial korban *bullying*, tetapi juga berpotensi menurunkan perilaku *bullying* di lingkungan sekolah secara keseluruhan.

Fenomena tersebut juga tampak pada siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 12 Medan. Berlandaskan hasil observasi serta data awal dari guru BK pada Bulan November 2025, ditemukan bahwasanya sebagian siswa pernah mengalami *bullying*, baik secara verbal maupun fisik. Bentuk perundungan yang dialami antara lain ejekan, panggilan nama yang merendahkan, pengucilan, hingga

intimidasi secara langsung. Dari siswa yang menjadi korban, banyak di antaranya memperlihatkan gejala kecemasan sosial, seperti takut dinilai negatif, ditolak, dipermalukan, enggan berbicara di depan kelas, menghindari kerja kelompok, takut berinteraksi dengan teman sebaya, serta kurang percaya diri. Gejala-gejala tersebut memperlihatkan adanya gangguan dalam keberfungsian sosial serta emosional siswa.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 12 Medan, diperoleh data sebanyak 216 siswa sebagai populasi kajian. Hasil pengukuran awal memperlihatkan adanya variasi tingkat kecemasan sosial pada korban *bullying*. Adapun distribusi tingkat kecemasan sosial siswa bisa diketahui di tabel:

Tabel 1.1 Tingkat Kecemasan Sosial Siswa Korban Bullying (Pra-Kajian)

No.	Kategori Kecemasan Sosial	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Tinggi	48	22,2%
2.	Sedang	110	50,9%
3.	Rendah	58	26,9%
	Jumlah	216	100%

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 12 Medan, didapat data sebanyak 216 siswa sebagai populasi kajian. Hasil pengukuran tingkat kecemasan sosial memperlihatkan bahwasanya sebanyak 48 siswa (22,2%) ada pada klasifikasi tinggi, 110 siswa (50,9%) ada di klasifikasi sedang, serta 58 siswa (26,9%) ada di klasifikasi rendah. Data tersebut memperlihatkan bahwasanya Sebagian besar siswa berada pada klasifikasi kecemasan sosial sedang, tapi masih ada sejumlah siswa yang ada di klasifikasi tinggi sehingga memerlukan perhatian khusus.

Berdasarkan uraian tersebut , Peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini karena peneliti mendapati banyaknya peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menyelaraskan diri di lingkungan sosial akibat pengalaman *bullying* yang mereka alami. Melalui penerapan teknik *Social Skill Training* dalam konseling kelompok, diharapkan peserta didik bisa mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik, meningkatkan rasa percaya diri, serta mampu berinteraksi secara positif dengan teman sebaya. Sebab itulah, penelitian ini penting dilaksanakan dengan judul: **Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Social Skill Training* (SST) terhadap Kecemasan Sosial Korban *Bullying* di SMP Kelas VIII UPT SMP Negeri 12 Medan.**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, bisa diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu:

1. Merasa takut dinilai negatif, ditolak, atau dipermalukan dalam situasi sosial disekolah.
2. Siswa memperlihatkan perilaku menghindari enggan berbicara di depan kelas
3. Kurang aktif dalam kerja kelompok
4. Rendahnya rasa percaya diri siswa dalam mengemukakan pendapat serta berkomunikasi
5. Takut berinteraksi dengan teman sebaya

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang ada, maka peneliti membatasi masalah pada Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Social*

Skill Training (SST) terhadap Kecemasan Sosial Korban *Bullying* di SMP Kelas VIII Di UPT SMP Negeri 12 Medan

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah serta identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah pada kajian ini yakni:

Apakah terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Social Skill Training (SST)* pada kecemasan sosial korban *bullying* kelas VIII di UPT SMP Negeri 12 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang hendak dicapai yaitu :

Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Social Skill Training (SST)* terhadap kecemasan sosial korban *bullying* kelas VIII di UPT SMP Negeri 12 Medan

1.6 Manfaat Penelitian

Selaras dengan tujuan penelitian diatas yang hendak dicapai, hasil penelitian ini punya manfaat baik praktis maupun teoritis,:

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini hendaknya mampu memperluas wawasan dalam ranah pendidikan, khususnya pada bidang bimbingan serta konseling yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok melalui penerapan metode *Social Skill Training (SST)* untuk menanggulangi kecemasan sosial pada peserta didik korban perundungan.

b. Penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber pengetahuan, acuan, sekaligus pengayaan akademik dalam ranah bimbingan serta konseling yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok melalui penerapan metode Social Skill Training (SST) untuk menanggulangi kecemasan sosial peserta didik korban perundungan di sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk guru BK (Bimbingan serta konseling)

Sebagai bahan pertimbangan serta acuan dalam memberikan layanan konseling kelompok untuk menangani kecemasan sosial pada korban *bullying*.

b. Bagi siswa

Membantu siswa korban *bullying* dalam mengurangi kecemasan sosial melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Social Skill Training* (SST)

c. Bagi Sekolah

Memberi masukan pada usaha meningkatkan kualitas layanan bimbingan serta konseling, khususnya dalam penanganan kecemasan sosial siswa korban *bullying*.