

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi dalam peradaban dunia khususnya dunia pendidikan membawa dampak dari berbagai aspek, salah satunya aspeknya perilaku siswa. Penyimpangan perilaku menjadi salah satu aspek dari dampak kemajuan zaman dalam dunia pendidikan adalah *bullying*. *Bullying* merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang kepada orang lain (korban *bullying*) yang menyebabkan kesakitan fisik dan psikologis, kesakitan psikologis berupa perasaan tidak ada menolong, serba salah dan takut sekolah (*school phobia*) sehingga korban mengasingkan diri dari sekolah dan menderita kecemasan sosial (*social anxiety*), bahkan cenderung ingin bunuh diri (Astuti, 2008 dalam Khoirunnisa dkk., 2018. Korban *bullying* menurut Coloroso (2007) adalah seseorang yang menjadi sasaran dari seorang penindas atau sekelompok penindas, yang dipilih menjadi objek hinaan dan kemudian menjadi penerima agresi verbal, fisik, psikologis hanya karena berbeda dari hal-hal tertentu. Terdapat empat bentuk jenis perundungan menurut Coloroso (2007) yaitu: (1) *bullying* dapat dilakukan secara fisik seperti memukuli, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, dan merusak serta menghancurkan barang- barang milik anak yang tertindas dan lain sebagainya , (2) *bullying* dapat dilakukan secara verbal seperti celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan- pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, terror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar kasak-

kusuk yang keji dan keliru, gosip dan sebagainya, (3) *bullying* dapat dilakukan secara relasional seperti pengabaian, pengucilan atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap- sikap yang tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang mengejek, (4) *cyber bullying* yaitu *bullying* yang dilakukan pelakunya melalui sarana elektronik seperti komputer, handphone, internet, website, chatting room, e-mail, SMS dan sebagainya.

Budaya *bullying* sering kita jumpai di sekolah dengan objek pelaku senioritas oleh seseorang dan sekelompok orang yang memiliki kuasa, tidak bertanggung jawab dan terus terjadi secara berulang-ulang dengan dan merasa kesenangan saat melakukan tindakannya. Bagi korban berdampak gangguan psikologis diantaranya merasa takut, marah, cemas, tidak berdaya, frustrasi, dan merasa sendiri serta diajuhi orang lain. (Ong, 2003 dalam Salmiyati dkk., 2020).

*Bullying* di Indonesia memang cukup mengkhawatirkan dilihat dari beberapa kasus yang terjadi. Berdasarkan data yang dilaporkan UNICEF pada tahun 2020, *bullying* di kalangan remaja mencapai angka 41 persen, belum termasuk cyber bullying sebesar 45 persen di waktu yang sama. Mirisnya, tidak semua korban berani atau punya kesempatan untuk melawan. Di Indonesia, kasus *bullying* (perundungan) masih terjadi pada lingkungan pendidikan di setiap tahun. Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), pada tahun 2021 terdapat 17 kasus *bullying* yang dilaporkan yang terjadi di satuan pendidikan (Kumpanan, 2021). Pada penelitian yang dilakukan *Avon Longitudinal Study of Parents and Children*, mengenai hubungan *bullying* teman sebaya selama masa

remaja dan diagnosis pada masa dewasa, dari 6.208 remaja yang menjadi subjek penelitian didapatkan hasil bahwa mereka dua hingga tiga kali lebih mungkin mengembangkan gangguan kecemasan sosial. Kecemasan sosial dirasa paling banyak dialami diantara yang lainnya dilihat dari data dari *Plan International And Interational Center For Research On Woman (ICRW)*; Febriana, (2017) mencantumkan bahwa sebesar 84% anak di Indonesia antara usia 12-17 tahun mengalami korban *bullying*.

Kecemasan sosial dapat diartikan sebagai rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika seseorang berada bersama orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapatkan penilaian yang buruk atau evaluasi yang buruk dari orang lain (Brecht, 2000, dalam Jeklin, 2016). Takut menurut Ensiklopedia Indonesia (1987 ) dapat diartikan sebagai suatu fenomena kejiwaan yang bertautan dengan perasaan hati nurani, yang dapat timbul dalam berbagai tingkatan dan dapat disertai dengan gejala- gejala jasmaniah. Dimulai dari perasaan khawatir ringan, kepanikan, sampai dengan kehilangan akal sehat dalam bertindak. Umumnya rasa takut ini dianggap sebagai naluri untuk menyelamatkan sedangkan yang dimaksud dengan khawatir di KBBI adalah: takut (gelisah, cemas) terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti. Kecemasan sosial adalah sebuah perasaan yang ditandai dengan rasa tidak aman dan nyaman dengan kehadiran orang lain yang juga diikuti dengan perasaan malu, kaku, janggal dan cenderung menghindari interaksi sosial dan evaluasi terhadap diri oleh orang lain (Widyastuti, 2014). Menurut La Greca dan Lopez (1998)

kecemasan sosial adalah ketakutan terhadap situasi sosial dan ketakutan untuk diamati, dipermalukan, dihina atau dievaluasi oleh orang lain.

Kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (Olivares, Lopez, Hidalgo, La Greca, Turner, & Beidel, 2002) tercermin dalam tiga aspek, yaitu *fear of negative evaluation* (FNE), *social avoidance and distress-new* (SAD-New) dan *social avoidance and distress-general* (SAD-General). Individu yang mengalami kecemasan sosial berfikir bahwa ia akan dievaluasi negatif oleh orang lain yaitu individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung merasa takut atau khawatir secara berlebihan terhadap penilaian buruk yang akan diberikan oleh orang lain seperti dihina, diolok-olok ataupun di kritik. Selain itu, individu akan merasa tidak nyaman dengan lingkungan sosial yang baru yaitu Individu yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung menghindari situasi yang baru, terutama dengan orang asing. Hal ini juga berlaku pada beberapa lingkungan sosial secara umum, dimana terdapat perasaan tidak nyaman dan perilaku menghindar, lebih senang menyendiri serta menghindari tempat-tempat umum.

Fenomena kecemasan sosial yang dialami oleh siswa korban bullying ditemukan di fenomena kecemasan sosial yang dialami siswa SMP Negeri 4 mengwi dari pengumpulan data melalui catatan kasus dan wawancara dengan guru BK di sekolah sebagai survey awal ditemukan sebanyak 38 siswa yang mengalami perundungan atau kasus bullying. Kejadian ini dapat dikatakan cukup tinggi karena dari 246 siswa setelah diberikan kuesioner korban *bullying* melalui *google form* terdapat 15% anak mengalami kasus menjadi korban *bullying* dan mengalami gejala kecemasan sosial. Beberapa hasil penelitian lain yang juga

mendukung data ini, yang dilakukan oleh Hakim et al (2018) melaporkan bahwa dari 476 siswa yang menjadi subjek penelitiannya, sebesar 25,8% korban *bullying* menunjukkan gejala kecemasan sosial. Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Untari, Bahri, Fajriani (2017) yang melaporkan banyak siswa yang menjadi korban *bullying* menunjukkan gejala kecemasan sosial seperti kesulitan berbicara di depan serta tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial baru.

Kecemasan sosial yang muncul sering kali diabaikan dan siswa yang mengalami kecemasan sosial dianggap tidak memiliki masalah yang serius (Pujiati & Noviandari, 2018), padahal dampak yang muncul akibat siswa mengalami kecemasan sosial ternyata tidak bisa diabaikan. Kondisi ini ditemukan di SMP Negeri 4 Mengwi bahwa kecemasan sosial merupakan salah satu problematika siswa yang memerlukan perhatian khusus, diperkuat dengan hasil-hasil studi yang telah melaporkan dampak negatif akibat kecemasan sosial yang dialami oleh siswa korban *bullying* yaitu siswa tersebut malu untuk bergaul dengan teman-temannya, siswa mengalami ketakutan untuk bersekolah, terkadang ngompol di celana karena takut pergi ke kamar mandi sendirian, Melihat dampak-dampak negatif tersebut maka sekolah perlu mengupayakan usaha-usaha untuk meminimalisir kecemasan sosial khususnya pada siswa korban *bullying*. Ini sejalan dengan hakikat penyelenggaraan pendidikan tidak hanya berfokus pada kemampuan akademis namun juga memperhatikan aspek psikologisnya. Dalam hal ini perlu diupayakan usaha-usaha untuk meminimalisasi kecemasan sosial yang dialami siswa melalui layanan bimbingan dan konseling sehingga siswa dapat terhindar dari gangguan psikologis.

Peran BK berpengaruh untuk menurunkan kecemasan sosial korban *bullying* yang terjadi di sekolah . Salah satu cara untuk mereduksi kecemasan sosial yaitu pemberian layanan konseling kognitif perilaku . Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Pujiati, I., Noviandari, H., & PGRI, P. S. N. F. U. (2018) menyatakan bahwa Konseling kognitif perilaku dengan Teknik Cognitive Restructuring mampu mereduksi kecemasan sosial siswa. Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutiah Azizah (2020) adanya signifikansi konseling kognitif perilaku dengan tehnik *restrukturing kognitif* terhadap penurunan kecemasan sosial siswa korban *bullying*. Berdasarkan beberapa temuan positif konseling kognitif perilaku dalam menurunkan kecemasan sosial siswa korban *bullying*, maka dalam penelitian ini peneliti memandang bahwa konseling signifikan digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa korban *bullying* di SMP Negeri 4 Mengwi. Berkaitan dengan kurangnya pedoman atau panduan yang ditemukan di SMP Negeri 4 Mengwi tentang pelaksanaan konseling kognitif perilaku untuk mengatasi kecemasan sosial siswa korban *bullying* maka peneliti akan menyusun pelaksanaan atau langkah-langkah konseling kognitif perilaku dalam buku panduan yang berjudul Pengembangan Panduan konseling kognitif perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Siswa g . Hal ini dapat dimanfaatkan oleh para guru BK di SMP Negeri4 Mengwi sebagai alternatif panduan yang digunakan dalam membantu siswa yang mengalami kecemasan sosial akibat *bullying*.

Berdasarkan paparan latar belakang di atas maka penelitian ini mengangkat judul penelitian : Pengembangan **Buku Panduan Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Siswa di SMP Negeri 4 Mengwi.**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian diidentifikasi sebagai berikut :

- 1.2.1 Perilaku bullying di lingkungan sekolah yang terjadi dan membuat korbannya merasa cemas, tidak nyaman, terancam dan lain-lain.
- 1.2.2 Siswa yang menjadi korban *bullying* mengalami kecemasan sosial di sekolah.
- 1.2.3 Layanan konseling kognitif perilaku belum maksimal diterapkan.
- 1.2.4 Belum tersedia buku panduan tentang konseling kognitif perilaku terhadap kecemasan sosial pada siswa yang mengalami *bullying*

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Pembatasan suatu masalah dalam penelitian digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga mencapai tujuan penelitian. Batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1.3.1 Ruang lingkup yang disajikan hanya meliputi informasi seputar konseling konseling kognitif perilaku , teknik restrukturisasi kognitif, serta menurunkan kecemasan sosial siswa .

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka dari itu perumusan masalahnya yaitu:

- 1.4.1 Bagaimana rancang bangun buku panduan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa ?
- 1.4.2 Bagaimana validitas isi buku panduan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa ?
- 1.4.3 Bagaimanakah persepsi guru BK mengenai kepraktisan buku panduan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa ?
- 1.4.4 Apakah konseling kognitif perilaku dengan tehnik restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa ?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Dari permasalahan yang telah dirumuskan diatas, tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

- 1.5.1 Untuk mendeskripsikan dan menghasilkan rancang bangun buku panduan konseling kognitif perilaku dengan tehnik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa .
- 1.5.2 Untuk mengetahui dan mendeskripsikan validitas isi buku panduan untuk konseling kognitif perilaku dengan tehnik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa .

1.5.3 Untuk mengetahui dan mendeskripsikan kepraktisan buku panduan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa .

1.5.4 Untuk menguji efektivitas implementasi konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa .

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat teoritis**

1.6.1.1 Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi para penulis.

1.6.1.2 Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

### **1.6.2 Manfaat praktis**

1.6.2.1 Bagi Siswa .Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi siswa agar mampu menurunkan kecemasan sosialnya apabila menjadi korban *bullying* dengan teknik restrukturisasi kognitif.

1.6.2.2 Bagi guru Bk Diharapkan dari hasil penelitian ini guru di sekolah dapat melaksanakan program bimbingan dan konseling terutama menurunkan kecemasan sosial pada siswa melalui kegiatan konseling yang bersifat responsif.

1.6.2.3 Bagi dewan guru Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan pedoman dalam penanganan kecemasan sosial yang dialami siswa, serta ikut membantu guru BK dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling.

1.6.2.4 Bagi sekolah Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh Kepala Sekolah bersama guru BK sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program BK depannya terutama dalam mengatasi *bullying* di sekolah.

1.6.2.5 Bagi peneliti Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai rujukan kepustakaan dalam melakukan penelitian sejenisnya menjadi pijakan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan ruang lingkup yang lebih luas dalam upaya memperoleh hasil penelitian yang akurat.

## **1.7 Produk Penelitian**

Produk penelitian adalah (1) buku panduan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi Kognitif untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa korban *bullying*. Luaran penelitian berupa (1) Instrumen; (3) Artikel ; (4) Hak Intelektual; (5) Rencana Pelaksanaan Bimbingan Konseling (RPBK).