

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kecemasan sosial yakni kekhawatiran yang berlangsung lama pada satu atau lebih konteks sosial yang berorientasi pada kinerja, di mana individu tersebut merasakan risiko dievaluasi negatif oleh orang lain. Remaja dengan kecemasan sosial dapat menghadapi kesulitan dalam aspek perkembangan kemampuan sosialnya. Hal ini merujuk pada ketidakmampuan remaja dalam menghadapi situasi sosial, seperti berbicara di depan umum, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, atau membentuk hubungan baru. Sejalan dengan hal tersebut, maka pengembangan kemampuan sosial yang baik akan berdampak signifikan dalam mendukung kesejahteraan mental-emosional remaja, dan perkembangan remaja di tahap selanjutnya.

Kecemasan sosial menyebabkan individu percaya orang lain sedang mengamati, mengevaluasi, dan menilai mereka atau tindakan mereka secara negatif. Hal ini menyebabkan perasaan tidak nyaman dan malu dalam situasi sosial, sering kali disertai manifestasi fisiologis seperti wajah memerah, keringat berlebih, dan takikardia (La Greca dkk., 1998).

Adapun indikator kecemasan sosial yang digunakan merupakan pendapat ahli La Greca dkk., (1998) yang terdiri dari tiga (3) indikator yaitu: (1) FNE (Fear of Negative Evaluation) atau ketakutan akan evaluasi negatif mencakup rasa khawatir untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang membuat diri individu merasa terhina; (2) SAD-N (Social Avoidance and Distress-New) merujuk pada kondisi yang ditandai oleh kecemasan seseorang saat terlibat dalam percakapan,

disertai ketidakmampuan untuk memahami alasan yang mendasari ketidaknyamanan tersebut. Penghindaran dan tekanan sosial merujuk pada ketidaknyamanan, tantangan, dan keengganan yang dialami individu saat berinteraksi dengan orang lain, terutama situasi sosial yang tidak dikenal; dan (3) SAD-G (Social Avoidance and Distress General) merujuk pada penghindaran dan kesusahan sosial dalam interaksi dengan orang yang dikenal atau dalam konteks yang luas.

Kecemasan sosial merupakan gangguan kecemasan paling umum menyerang remaja di seluruh dunia. Asosiasi Psikiatri Amerika menyatakan kecemasan sosial biasanya muncul sepanjang masa remaja, di mana kecemasan sosial yang parah dapat menyebabkan penyakit klinis serius yang dikenal sebagai gangguan kecemasan sosial. Penelitian oleh Jefferies dkk. (2020) terhadap remaja di tujuh negara, yaitu Brasil, Tiongkok, Indonesia, Thailand, Vietnam, Rusia, dan Amerika Serikat, mengungkapkan bahwa Amerika Serikat menunjukkan prevalensi kecemasan sosial tertinggi, yaitu sekitar 57,6%, sedangkan di Indonesia 22,9%. Kemudian, hasil penelitian Lynch dkk. (2021) di Irlandia menyatakan bahwa remaja usia 13-17 tahun mengalami kecemasan sosial dengan persentase sebesar 47%. Selain itu, Geng dkk. (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat 34,2 % remaja di Ningbo, Zhejiang mengalami kecemasan sosial. Sehingga, World Psychiatric Association menyatakan bahwa terdapat 3-15% populasi dunia yang mengalami kecemasan sosial dan 25% diantaranya remaja yang harus mendapatkan terapi dan konseling (Novianti dkk., 2023).

Remaja mengalami kecemasan sosial karena kesadaran mereka terhadap reaksi sosial, termasuk kritik, ketidakpatuhan terhadap standar masyarakat, dan penilaian serta penghakiman negatif yang ada di lingkungan mereka. Rapee et al. (2022) menegaskan bahwa perubahan pada remaja mengarah pada perkembangan kecemasan sosial, termasuk pematangan sosio-kognitif, transformasi fisik, modifikasi dalam lingkungan pendidikan, dan interaksi sosial dengan teman sebaya (Yudianfi, 2022). Remaja dengan kecemasan sosial cenderung menghindari acara sosial karena keyakinan bahwa mereka mungkin dinilai negatif. Remaja dengan kecemasan sosial biasanya menunjukkan ikatan sosial yang terbatas, keterampilan yang tidak memadai, dan adaptasi yang buruk terhadap lingkungan akademis.

Secara observasional remaja dengan kecemasan sosial cenderung menghindari situasi yang memicu kecemasan, seperti acara pesta atau acara kelompok. Mereka akan cenderung memilih untuk tinggal di rumah daripada berinteraksi dengan orang lain. Remaja lebih menunjukkan perilaku menghindar saat terpaksa berada dalam situasi sosial, seperti menjaga jarak fisik dari orang lain, tidak berpartisipasi dalam percakapan, atau hanya berbicara dengan satu orang. Selain itu, mereka akan cenderung mengalami ruminasi. Remaja sering kali terjebak dalam pikiran negatif, mengulang-ulang kejadian tersebut dalam pikiran mereka dan menganalisis setiap kesalahan atau ketidaknyamanan yang mungkin terjadi dalam situasi sosial. Kecemasan sosial juga dapat termanifestasi dari tanda-tanda fisik seperti berkeringat, gemetar, atau wajah yang memerah saat berbicara di depan orang lain. Reaksi tersebut sering kali memperburuk kecemasan yang dirasakan Givary (2021).

Perkembangan sosial remaja ditandai dengan meningkatnya ekspektasi dari lingkungan sosial, pengaruh teman sebaya, dan meningkatnya minat dalam hubungan asmara. Remaja harus memprioritaskan pengembangan hubungan baru dan membina interaksi positif dengan teman sebaya, terutama dalam lingkungan akademis. Dengan demikian, siswa sebagai remaja tidak seharusnya mengalami kecemasan sosial karena mereka berada pada fase remaja yang tugas perkembangannya adalah bersosialisasi, mencapai hubungan baru dengan teman sebaya dan mencapai peranan sosial di masyarakat. Realitanya masih banyak siswa yang masih mengalami kecemasan sosial di lingkungan teman sebaya karena cenderung membuat penilaian dirinya dengan orang lain, tidak percaya diri akan bentuk tubuh, takut akan penolakan dalam hubungan sosial dan cenderung mengandalkan penilaian subjektif daripada penilaian objektif. Ketidakmampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial ini akan berdampak signifikan terhadap tugas perkembangannya sebagai remaja (Saputro, 2018).

Diketahui bahwa hingga saat ini, Departemen Kesehatan Indonesia belum mengeluarkan data mengenai kecemasan sosial karena minimnya data terkait gangguan ini. Penelitian Novianti dkk. (2023) terkait kecemasan sosial remaja yang mengalami perundungan di Kota Bogor, Jawa Barat menyatakan bahwa mayoritas remaja mengalami kecemasan sosial tinggi yaitu sebanyak 45,9%. Berdasarkan hasil penelitian, kecemasan sosial lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Sumber kecemasan terbesar diakibatkan oleh ketidakcocokan dengan teman akibat perilaku buruk dan trauma masa lalu.

Permatasari dkk. (2022) yang juga meneliti kecemasan sosial pada remaja perempuan di Malang menemukan hasil bahwa remaja mempunyai kecemasan

sosial tinggi sebanyak 68,89%. Berdasarkan penelitiannya, kecemasan sosial dapat terjadi di setiap usia dengan salah satu penyebab munculnya oleh adanya ketidakpuasan remaja akan bentuk tubuhnya atau body dissatisfaction.

Penelitian oleh Hidayat (2020) terkait kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial pada 366 orang remaja di Purbalingga menunjukkan hasil 11,70% remaja mengalami kecemasan sosial rendah, diikuti dengan 82,20% untuk kecemasan sosial sedang, dan 6% kecemasan sosial tinggi. Penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa mayoritas remaja telah mengalami kecemasan sosial dan harus segera ditangani dengan intervensi yang tepat.

Siswa di SMK Negeri 3 pun mengalami kecemasan sosial. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan penyebaran kuesioner kecemasan sosial yang dilakukan peneliti di SMK Negeri 3 Singaraja terhadap sejumlah 55 siswa kelas XI DKV (Desain Komunikasi Visual), ditemukan 80% siswa mengalami kecemasan sosial dengan intensitas sedang hingga tinggi. Pengumpulan data awal dilaksanakan selama dua bulan yaitu pada periode bulan Oktober 2024 -November 2024.

Untuk memperkuat hasil observasi, peneliti juga melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMK Negeri 3 Singaraja. Menurut informasi yang diperoleh dari guru BK, kecemasan sosial yang muncul pada diri siswa disebabkan oleh banyak hal, diantaranya kurangnya keterampilan komunikasi efektif dalam diri siswa, ketidakmampuan mengekspresikan pikiran dan perasaan, rasa takut akan mendapatkan evaluasi negatif dan takut melakukan perilaku yang memalukan di depan umum. Sehingga, ciri-ciri yang ditunjukkan adalah: (1) kesulitan berinteraksi dengan orang lain; (2) takut untuk berbicara di depan umum; (3) selalu mempunyai persepsi keliru pada reaksi dan penilaian orang

lain; (4) memikirkan kesalahan diri sendiri yang belum tentu akan terjadi; (5) menghindari kegiatan yang membuat perhatian.

Apabila kecemasan sosial yang dialami siswa tidak mendapatkan penanganan yang tepat, maka dapat menjadi penghambat yang cukup serius dalam pelaksanaan tugas perkembangannya membangun hubungan dengan teman sebaya hingga siswa akan mengalami kondisi isolasi sosial atau menarik diri dari pergaulan dan lebih memilih menyendiri. Selain itu, kecemasan yang berkepanjangan juga dapat memicu munculnya rasa rendah diri dan gejala depresi, seperti perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat beraktifitas, dan perubahan pola tidur atau makan. Dengan demikian, kecemasan sosial yang dialami siswa harus mendapat perhatian khusus oleh guru BK di sekolah. Namun, pelaksanaan layanan bimbingan konseling di SMK Negeri 3 Singaraja belum efektif dalam mengurangi kecemasan sosial siswa.

Koordinator BK di SMK Negeri 3 Singaraja menyampaikan bahwa pihaknya sudah memaksimalkan layanan kuratif melalui konseling individu dengan layanan informasi dan konseling kelompok berbasis psikoedukasi dengan teknik relaksasi tanpa intervensi kognitif. Upaya tersebut dinyatakan kurang efektif karena tidak semua konseli mampu mengambil keputusan yang tepat atas perilakunya. Sehingga, salah satu kendala yang dihadapi oleh guru BK yakni belum adanya intervensi model konseling yang efektif dalam meminimalisir kecemasan sosial yang dimiliki siswa. Dengan adanya kendala tersebut diperlukan kajian terkait model dan teknik intervensi konseling oleh guru BK dalam upaya meminimalisir kecemasan sosial siswa.

Salah satu cara membantu siswa dengan mengadakan konseling yang intensif sebagai tindakan kuratif terhadap kecemasan sosial. Layanan konseling ini diharapkan dapat membantu individu mengubah cara berpikir, perasaan, dan cara bertindak terkait kecemasan sosial agar individu dapat menggantikan pemikiran-pemikiran negatif (pemikiran irasional) sehingga dapat memandang positif diri sendiri maupun dalam mempersepsi orang lain terhadap diri sendiri. Strategi untuk mengatasi masalah ini melibatkan penggunaan metode konseling Perilaku Kognitif dan alat pelatihan restrukturisasi kognitif.

Asrori (2022) menyatakan pendekatan Cognitive Behavioral sebagai pendekatan yang memberi komponen kognitif baik bagi seseorang dengan kecemasan sosial. Pendekatan Cognitive Behavioral merupakan pendekatan yang berdampak signifikan pada kognisi untuk mengubah pola pikir ke yang lebih baik sehingga berpengaruh juga pada bagaimana individu bereaksi. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Aaron T Beck menyatakan bahwa salah satu hal penting pendekatan cognitive behavioral adalah mengubah pola pikir negatif menjadi positif pada diri individu (Hansa, 2022). Oemarjoedi (2015) menggambarkan jaringan Stimulus, Kognisi, dan Respon, suatu proses yang mampu memengaruhi pola kognitif manusia. Proses ini memungkinkan manusia untuk meningkatkan pemikiran, emosi, dan tindakan mereka.

Pendekatan konseling perilaku kognitif berusaha untuk memperoleh respons yang lebih adaptif terhadap situasi dengan mengubah proses kognitif dan mengatur perilaku. Sehingga, konseling cognitive behavioral memiliki kelebihan dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga berdampak secara langsung dalam perubahan perilaku individu. Oleh karena itu,

individu dengan kecemasan sosial dapat belajar menginterpretasikan situasi-situasi sosial dengan cara yang lebih realistis. Adapun teknik mengimplementasikan pendekatan cognitive behavioral adalah teknik restrukturisasi kognitif.

Pendekatan restrukturisasi kognitif untuk menata ulang pikiran dan membasmi keyakinan tidak logis yang menimbulkan ketegangan, sehingga memengaruhi emosi dan perilaku individu (Hansa, 2022). Strategi restrukturisasi kognitif berfokus pada pemberantasan distorsi atau ide yang salah sekaligus mendorong pengembangan kognisi, pola kognitif, dan perilaku baru yang lebih konstruktif. Tujuan pendekatan restrukturisasi kognitif adalah mengganti pola pikir yang tidak berfungsi dengan pola pikir yang lebih berguna. Hasilnya, ketika diterapkan, metode ini diharap membantu siswa mengubah pikiran yang tidak logis menjadi lebih masuk akal, memperbaiki sistem kepercayaan yang menyimpang untuk mendorong perubahan positif dalam emosi dan perilaku. (Sari, 2024).

Para peneliti memilih strategi ini berdasarkan premis bahwa mayoritas remaja dengan kecemasan sosial menyimpan persepsi negatif yang tidak akurat tentang diri mereka sendiri dan konteks sosial. Teknik ini akan membantu remaja mengidentifikasi dan memahami pikiran tersebut dengan membimbing remaja untuk melihat situasi dari perspektif yang lebih positif dan realistis. Dengan memperbaiki cara berpikir, remaja lebih mungkin untuk mengubah perilaku mereka dalam menghadapi situasi sosial.

Terdapat beberapa penelitian yang membuktikan keefektifitasan teknik restrukturisasi kognitif, diantaranya temuan penelitian oleh Yudha (2023) menemukan bahwa siswa yang menerima teknik restrukturisasi kognitif mengalami penurunan kecemasan sosial yang nyata dibandingkan dengan grup kontrol, dan diperkuat oleh penelitian oleh Syafrida (2021) mengenai penerapan restrukturisasi kognitif terhadap siswa kelas XI SMA menjelaskan bahwa teknik ini efektif dalam mengurangi kecemasan korban siswa dari 90% hingga 61% berdasarkan dari hasil pra siklus, siklus I, dan siklus II. Strategi restrukturisasi kognitif telah menunjukkan kemanjuran bagi remaja yang mengalami kecemasan sosial. Konseling Perilaku Kognitif yang memanfaatkan strategi restrukturisasi kognitif akan diterapkan dalam lingkungan konseling kelompok.

konseling kelompok untuk membantu individu tumbuh dan berkembang dengan menyediakan dukungan pencegahan dan perkembangan dalam pengaturan kelompok (Syahputra, 2019). Luddin (2019) berpendapat bahwa terapi kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling bagi sekelompok orang (klien) yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengatasi masalah pribadi yang dihadapi oleh setiap peserta. Dinamika kelompok akan menentukan arah dan kemajuan dalam mencapai tujuan kolektif. Lubis (2019) menegaskan bahwa terapi kelompok merupakan upaya meningkatkan keterampilan individu, seperti pemecahan masalah kolektif, yang difasilitasi oleh konselor kepada klien, yang didasarkan pada berbagai perspektif.

Berdasarkan pendapat tersebut, peneliti mensistesis konseling kelompok upaya bantuan oleh konselor kepada konseli untuk mengentaskan permasalahan konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Tujuan eksplisit dari layanan konseling kelompok adalah: (1) memfasilitasi pengembangan diri klien dari sudut pandang moral, intelektual, dan antusias; (2) menumbuhkan persepsi diri dan pandangan positif terhadap lingkungan mereka; (3) meningkatkan harga diri; (4) mendorong keterbukaan dan kejujuran pada diri sendiri dan orang lain.

Manfaat layanan konseling kelompok berasal dari lingkungan kelompok, yang mendorong dinamika yang kondusif untuk pemecahan masalah. Dalam proses penyelesaian masalah itulah, konseli tidak hanya mendapatkan manfaat dari interaksi dengan konselor saja namun dapat mendapat bahan pembelajaran bagi pengembangan diri dan penyelesaian masalahnya baik dari konselor atau anggota kelompok. Selain itu, layanan konseling kelompok meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan keterampilan sosial bagi para konseli (Rahmadani, 2021).

Dari uraian latar belakang, peneliti tertarik melakukan penelitian permasalahan kecemasan sosial yang dialami siswa berjudul “Efektivitas Konseling Cognitive Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meminimalisir Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI di SMK Negeri 3 Singaraja”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih terdapat banyak siswa mengalami kecemasan sosial tinggi seperti takut mendapat evaluasi negatif dari orang lain, memiliki ketakutan

bersosialisasi karena persepsi keliru yang dimilikinya, dan takut akan kegiatan yang mengundang pusat perhatian.

2. Kecemasan sosial yang dialami siswa akan berpengaruh pada pencapaian tugas perkembangan remaja itu sendiri.
3. Belum adanya penanganan yang efektif yang dapat digunakan dalam meminimalisir kecemasan sosial yang dialami siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti memfokuskan penelitian tentang Efektifitas Layanan Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meminimalisir Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI di SMK 3 Singaraja. Variabel yang dikaji adalah Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dengan Kecemasan Sosial. Penelitian ini tidak akan membahas masalah-masalah pribadi lain yang mungkin muncul di SMK Negeri 3 Singaraja yang berada diluar variabel penelitian. Selain itu, penelitian ini akan melibatkan siswa SMK Negeri 3 Singaraja sebagai subjek penelitian dan tidak akan melibatkan siswa dari sekolah lain maupun kelompok usia yang berbeda.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dijelaskan, maka peneliti merumuskan masalah berikut: “Apakah terdapat efektifitas dari Konseling *Cognitive Behavioral* Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meminimalisir kecemasan sosial siswa kelas XI di SMK Negeri 3 Singaraja?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas strategi terapi *Cognitive Behavioral* dengan memanfaatkan strategi restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kecemasan sosial siswa kelas XI di SMK Negeri 3 Singaraja.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian diharap memberi manfaat berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian diharap bermanfaat dalam memberi informasi terbaru khususnya tentang efektivitas konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian dirasakan berbagai pihak, yakni:

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan syarat penyelesaian tugas akhir atau tesis pada program studi Bimbingan dan Konseling pada Jurusan Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan di Universitas Pendidikan Ganesha.

b. Bagi Subjek Penelitian

Melalui penelitian ini membantu meminimalisir kecemasan sosial siswa agar dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungan sekitarnya.

c. Bagi Sekolah

Penelitian sebagai masukan penyusunan program pelayanan khususnya bagi guru BK dalam pemberian konseling untuk peningkatan pemahaman dan mengurangi kecemasan sosial siswa melalui model konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif.

d. Bagi Fakultas

Penelitian sebagai literatur atau bahan referensi pembelajaran khususnya mahasiswa.

e. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Penelitian memberi kontribusi dalam mengembangkan pendekatan *cognitive behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu metode untuk meminimalisir kecemasan sosial.

f. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian sebagai acuan penelitian berikutnya tentang teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling *cognitive behavioral* untuk meminimalisir kecemasan sosial.

