

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan tentunya memiliki peran krusial dalam kehidupan seseorang. Pendidikan tidak hanya memberikan ilmu pengetahuan umum, akan tetapi juga dapat memberikan pengetahuan terkait peningkatan kesejahteraan psikologis seperti pembelajaran dalam pengelolaan emosional, kognitif serta psikomotorik. Sekolah menjadi salah satu tempat bagi siswa dalam mendapatkan pendidikan serta sebagai wadah bagi mereka mengembangkan dirinya dan diharapkan pula menjadi tempat di mana peserta didik merasakan situasi kondusif. Di sekolah bimbingan konseling yang tidak dapat dipisahkan dalam suatu proses penyelenggaraan pendidikan. Guru bimbingan konseling memiliki peranan penting dalam memberikan dukungan dan memastikan siswa tetap merasa aman dan nyaman di sekolah. Sejalan dengan tujuan bimbingan dan konseling sebagaimana tercantum dalam Permendikbud Nomor 11 Tahun 2014, peserta didik memiliki hak untuk mendapatkan layanan guna mendukung perkembangan dirinya secara optimal serta membentuk kepribadian yang utuh. Sehingga, dalam mencapai tujuan tersebut tentunya bimbingan konseling sudah sepatutnya memastikan setiap peserta didiknya merasa nyaman dan aman.

Perasaan aman yang diperoleh siswa dari lingkungan sekolah tentunya akan membuat siswa mencapai kesejahteraan psikologis serta akademis yang baik. Sebaliknya, jika siswa tidak memperoleh rasa aman dan nyaman dari sekolah maka

siswa rentan mengalami gangguan yang berkaitan dengan emosionalnya termasuk kecemasan yang nantinya dapat menghambat kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mereka. Kesejahteraan psikologis memungkinkan remaja untuk merasa bahagia, memiliki tujuan hidup, dan mengelola tekanan emosional dan sosial secara efektif (Paramartha & Dharsana, 2025). Kecemasan ini merupakan konsep yang pertama kali dikemukakan oleh Freud yang merupakan fungsi daripada ego dalam memberikan sebuah peringatan kepada seseorang terkait suatu keadaan bahaya sehingga individu dapat menyiapkan reaksi adaptif. Menurut (Gunarsa & Gunarsa, 2008) kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir, dan takut yang dirasakan oleh seorang individu. Ada banyak hal yang menjadi pemicu terjadinya kecemasan terutama bagi siswa. Salah satu penyebabnya karena siswa mendapatkan perlakuan *bullying* dari teman-teman di lingkungan sekolahnya. Dalam studi yang dilakukan oleh (Elmerbrink, Scielzo, 2015) menyatakan bahwa perlakuan *bullying* yang didapatkan oleh seseorang dapat menyebabkan kecemasan, mempengaruhi harga dirinya, dan dapat menyebabkan rasa depresi. Salah satu dampak yang dapat ditimbulkan dari kecemasan siswa karena *bullying* berdasarkan dari penelitian (Kowalski & Limber, 2013) yaitu siswa yang mendapatkan perlakuan *bullying* cenderung tidak ingin pergi ke sekolah.

Pada kenyataannya kasus kecemasan yang dirasakan siswa akibat *bullying* ini memang kerap kali terjadi di lingkungan pendidikan terutama pada tingkat pendidikan SMP (Sekolah Menengah Pertama). Seperti yang terjadi di SMP Negeri 4 Bebandem. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama guru BK di SMP Negeri 4 Bebandem menyatakan bahwa tindakan *bullying* masih kerap kali terjadi di sekolah sehingga menimbulkan

kecemasan pada siswa. Beberapa dari siswa yang mengalami perilaku *bullying* kerap kali enggan untuk datang ke sekolah dan ada beberapa siswa berniat untuk berhenti sekolah akibat perilaku *bullying* yang di dapatnya. Guru bimbingan konseling di sekolah sudah

pengalaman tersebut memunculkan perasaan-perasaan emosional seperti kecemasan sehingga menjadikan seseorang memiliki pikiran negatif. Dengan demikian pemberian konseling *Cognitive Behavior Therapy* ini dapat membantu dalam mengatasi emosi dan kecemasan yang timbul pada diri seseorang sehingga nantinya hal tersebut tidak menimbulkan perilaku maladaptif. Dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* terdapat teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dilibatkan. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan sebuah teknik yang mampu menurunkan serta menghilangkan pemikiran dan perasaan yang tidak rasional pada diri individu, serta mempelajari hal-hal yang membantu mengubah pola pikir seseorang (Nurkia & Sulkifly, 2020).

Dalam melakukan pengukuran terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa korban *bullying*, dilakukan melalui instrumen DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale-21*). Instrumen DASS-21 ini merupakan instrumen yang digunakan dalam melakukan pengukuran pada gejala gangguan depresi, ansietas, dan tekanan psikologis. DASS-21 ini merupakan versi singkat dari DASS-42 yang terdiri dari 42 item (Lovibond & Lovibond, 1995). emuat 21 butir pertanyaan untuk menilai tingkat skala depresi, kecemasan dan stres yang masing-masingnya terdiri dari 7 item per skala. Setiap item pertanyaan memiliki bobot nilai dari 1 sampai 4. Dengan pemberian kuesioner DASS-21 ini diharapkan mampu mengetahui tingkat kecemasan siswa korban *bullying* dan dapat dijadikan sebagai pendukung dalam

mengembangkan buku panduan pelaksanaan konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik Restrukturisasi Kognitif yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan siswa korban *bullying* di SMP Negeri 4 Bebandem.

Berdasarkan pemaparan di atas dan juga terkait dengan permasalahan pemberian layanan yang kurang efektif di SMP Negeri 4 Bebandem, maka diperlukan sebuah buku panduan yang dapat dijadikan pedoman dan mendukung pemberian layanan pada siswa yang mengalami kecemasan akibat *bullying*. Dalam penelitian ini peneliti akan mengembangkan pedoman pelaksanaan konseling *Cognitive Behavior Therapy* melalui penerapan teknik restrukturisasi dalam proses kognitif yang dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan peserta didik korban *bullying* di SMP Negeri 4 Bebandem.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti merumuskan identifikasi permasalahan sebagai berikut.

- 1) Terdapat peserta didik yang menerima perlakuan *bullying*.
- 2) Terdapat peserta didik yang mengalami kecemasan akibat perlakuan *bullying* yang di dapatnya.
- 3) Pelaksanaan layanan konseling oleh guru bimbingan dan konseling masih masih mengalami kendala.
- 4) Belum adanya panduan dari pelaksanaan konseling *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi kecemasan siswa korban *bullying*

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada uraian mengenai identifikasi masalah sebelumnya, penelitian ini difokuskan dengan pembatasan masalah. Maka dari itu pembatasan masalah penelitian ini hanya berkaitan pada “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Korban *Bullying* di SMP Negeri 4 Bebandem.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Bagaimana rancang bangun buku panduan konseling *cognitive behavior therapy* berbasis teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi kecemasan peserta didik korban *bullying* di SMP Negeri 4 Bebandem?
- 2) Bagaimana validitas isi buku panduan konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi kecemasan peserta didik korban *bullying* di SMP Negeri 4 Bebandem?
- 3) Bagaimana keberterimaan buku panduan konseling *cognitive behavior therapy* melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi kecemasan siswa korban *bullying* di SMP Negeri 4 Bebandem?
- 4) Bagaimana efektivitas implementasi buku panduan konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan siswa korban di SMP Negeri 4 Bebandem?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitiannya yaitu sebagai berikut.

- 1) Untuk menyusun dan mendeskripsikan konsep rancang bangun buku panduan

konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan siswa korban *bullying* di SMP Negeri 4 Bebandem.

- 2) Untuk menganalisis dan mendeskripsikan validitas isi buku panduan konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan siswa korban *bullying* di SMP Negeri 4 Bebandem
- 3) Untuk mengevaluasi serta menguraikan tingkat keberterimaan buku panduan konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan peserta didik korban *bullying* di SMP Negeri 4 Bebandem.
- 4) Untuk mengetahui dan mendeskripsikan efektivitas implementasi buku panduan konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan siswa korban *bullying* di SMP Negeri 4 Bebandem.

1.6 Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi terhadap pengembangan teori konseling, utamanya dalam penerapan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) melalui penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh peserta didik korban *bullying*. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam memperluas kajian pustaka dan memperdalam pemahaman terkait dengan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada lingkungan pendidikan.

2) Manfaat Praktis

- a. **Terhadap siswa :** diharapkan panduan konseling yang dikembangkan melalui penelitian ini dapat membantu siswa korban *bullying* dalam mengurangi tingkat kecemasan yang mereka alami, memperbaiki pola pikir negatif, serta dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosi yang mereka hadapi.
- b. **Bagi Guru dan Konselor Sekolah :** melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan yang dapat bermanfaat bagi guru dan konselor di sekolah dalam memberikan penanganan terhadap siswa yang mengalami kecemasan akibat *bullying*, sehingga nantinya kualitas layanan bimbingan serta konseling di sekolah dapat meningkat.
- c. **Bagi Peneliti:** penelitian ini mampu menyajikan pemahaman yang lebih komprehensif terkait dengan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) serta juga dapat memberikan keterampilan praktis dalam menyusun panduan konseling untuk mengatasi kecemasan siswa korban *bullying*.