

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan sosial adalah perasaan takut atau khawatir saat meghadapi situasi sosial, yang muncul akibat ketakutan terhadap penilaian orang lain. Hal ini bisa disebabkan oleh pengalaman negatif atau konflik yang menghalangi interaksi sosial yang penting bagi perkembangan sosioemosional La Greca dan Lopez (1998) dalam (Mar'atussolihah et al., 2024). Dalam Kearney (2005) Kecemasan Sosial adalah suatu kondisi dimana individu menentang argument yang diberikan terhdap orang lain, tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri, serta memiliki pemikiran negatif yang berkaitan dengan penghindaran situasi sosial.

Menurut data yang ada pada Institut Kesehatan Mental Nasional (NIMH) mengatakan bahwa 9,1% siswa di Indonesia memiliki kecemasan soisal yang mereka rasakan dikarenakan rasa takut akan penilaian buruk dan takutnya dalam menghadapi situasi sosial. Kecemasan sosial merupakan suatu hal yang sangat penting untuk di perhatikan karena hal ini berkaitan dengan berbagai gangguan masalah yang berkaitan dengan perkembangan sosial individu dan juga pemikiran negatif dari individu itu sendiri. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan memperlihatkan perilaku menghindari untuk berinteraksi dengan situasi sosial, dimana mereka percaya bahwa

dalam situasi ini memberikan potensi besar akan penilaian negatif atau buruk orang lain terhadap mereka (Imaddudin et al., 2023a).

Kecemasan sosial merupakan suatu kondisi yang sangat harus di perhatikan secara khusus, beberapa penelitian berikut menunjukan tingginya tingkat kecemasan yang ada di Indonesia. (Aminah et al., 2023) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kecemasan sosial yang terjadi di Desa Ragajaya di pengaruhi oleh perundungan yang ada, baik berupa perundungan fisik maupun verbal, sehingga 45,9% remaja yang ada di Desa Ragajaya mengalami kecemasan sosial tinggi. Sebagian remaja yang mengalami perundungan merasakan ketidak cocokan dengan teman sebaya serta merasakan trauma sehingga hal ini menjadi sumber utama dalam kecemasan sosial. Selain itu (Poetry et al., 2024a) dalam penelitiannya mengatakan bahwa di Madrasah Aliyah Negeri kasus kecemasan sosial pada peserta didik jurusan Ilmu Pengetahuan alam dan keagamaan dapat di persentasekan dengan 83,3% mengalami kecemasan sosial rendah sedangkan 16,7% mengalami kecemasan sosial tinggi, dimana kasus ini didominasi oleh remaja Perempuan. Dalam penelitiannya (Adelia Prastia et al., 2023) mengatakan bahwa body image memiliki peranan penting dalam kasus kecemasan sosial dimana sebesar 73,2% remaja yang ada di Surabaya mengalami kecemasan sosial yang di akibatkan karena body image yang dianggap menjadi timbulnya perasaan cemas pada remaja yang menggunakan media sosial instagan yang sering mendapatkan konten mengenai “body goals” di Instagram. (Nur Olivia et al., 2024) dalam penelitiannya mengatakan bahwa 68,8% responden mengalami kecemasan sedang hal ini dikarenakan oleh konsep diri negatif seperti pandangan tidak baik terhadap dirinya sendiri ataupun tidak dapat

menerima keadaan dirinya sendiri. Selain itu (Poetry et al., 2024) dalam penelitiannya mengatakan bahwa dari 106 responden 73 diantaranya mengalami kecemasan sosial dengan tingkah tinggi, hal ini diakibatkan oleh situasi sosial yang menimbulkan kecemasan seperti bertemu dengan banyak orang, berbicara di depan umum, dan juga berkenalan dengan orang baru. Hal ini hingga menimbulkan gejala fisiologis seperti gemetar, mulut kering, dan juga jantung berdebar.

Meskipun lingkungan sekolah seharusnya mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa faktanya di SMP Negeri 6 Singaraja terlihat fenomena serupa, yang dimana data ini didapatkan dari kuesioner yang telah dikembangkan oleh penulis. Dari data tersebut didapatkan 95% siswa di kelas VII mengalami kecemasan sosial. Data diperkuat dengan adanya hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan guru BK terdapat beberapa siswa yang terlihat menyendiri dan menghindari lingkungan sosial yang ramai, beliau juga mengkonfirmasi bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, seperti contoh terdapat siswa yang selalu merasakan takut saat berinteraksi kepada orang lain, selain itu juga terdapat siswa yang selalu merasa takut dan cemas saat dipanggil untuk menuju ke ruangan BK hal ini disebabkan oleh rasa takut akan penilaian orang lain terhadap diri mereka dan juga pemikiran negatif yang muncul pada diri mereka yang mengakibatkan munculnya rasa kecemasan sosial. Kecemasan sosial jika tidak ditangani dengan baik bisa mengarah pada isolasi dari lingkungan sosial, penurunan hasil belajar, masalah psikologis yang bisa mengganggu pembelajaran serta perkembangan siswa, bahkan yang lebih fatal bisa berakibat depresi hingga percobaan bunuh diri. Maka dari itu,

diperlukan tindakan khusus untuk menangani kecemasan sosial siswa agar siswa bisa tumbuh secara maksimal baik dalam bidang akademik maupun sosial.

Kecemasan sosial merupakan situasi dimana individu memiliki ketakutan dalam menghadapi situasi sosial seperti berbicara di depan kelas, berinteraksi dengan sebaya, atau mengikuti kegiatan kelompok. Hal ini dapat menghambat kepribadian individu baik menghambat interaksi dalam sosial maupun juga dapat menghambat pencapaian akademik dan hubungan interpersonal individu (Viony Rahmawati, 2025). Selain itu (Pratiwi et al., 2019) mengatakan bahwa kecemasan sosial merupakan suatu keadaan dimana individu merasakan ketakutan berlebih tentang evaluasi negatif dari orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung takut dalam mengutarakan dan melakukan sesuatu hal yang dianggap memperlakukan atau menghina dirinya. Faktor dan penyebab timbulnya kecemasan sosial adalah sebagai berikut, Rayuso dalam (Imaddudin et al., 2023b) menyebutkan faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial adalah 1) faktor genetik, penyebab dari faktor ini adalah genetik yang menurun dari orang tua yang memiliki kecemasan sosial, 2) pengalaman sosial, penyebab yang melandari faktor ini adalah adanya pengalaman traumatik di hadapan umum yang membuat individu mengalami kecemasan setiap berada di situasi sosial. 3) cara berpikir, penyebab dari faktor ini adalah karena pemikiran irasional yang timbul pada diri individu, dimana individu memiliki pikiran jika dirinya melakukan hal yang tidak sesuai dengan orang lain maka ia akan mendapatkan label negatif dari orang lain, dan oleh karena itu individu berpikiran bahwa ia telah melakukan sesuatu yang memalukan. Dampak yang di timbulkan dari kecemasan sosial ini menurut Ratnani dalam

(Imaddudin et al., 2023b) bahwa kecemasan sosial dapat mempengaruhi pencapaian Pendidikan, upah yang buruk, buruknya hubungan antara keluarga, depresi, dan juga mengganggu kualitas hidup individu. Dampak lainnya juga dapat mempengaruhi akademik individu dimana individu jadi malas dalam melakukan pembelajaran di sekolah dan menolak untuk datang kesekolah bahkan sampai berniat untuk mengakhiri sekolah. Selain itu dampak yang lebih buruk jika kecemasan sosial tidak di tangani inidvidu akan mengalami depresi berat yang dimana akan berujung dengan percobaan bunuh diri.

Kesejahteraan psikologis remaja sangat ditentukan oleh seberapa baik mereka dapat menangani tekanan emosional dan sosial. Burkett-McKee (2022) dalam (Paramartha & Dharsana, 2025) mengatakan bahwa banyak remaja mengalami stress karena tuntutan belajar dan harapan sosial yang tinggi yang dapat menyebabkan kecemasan sosial dan mengganggu stabilitas psikologis mereka. Intervensi konseling yang menggabungkan aspek psikologis dan emosional secara menyeluruh, seperti konseling kognitif behavior dengan teknik *Mindfulness* berpotensi menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa.

Kognitif Behavior merupakan pendekatan yang berpusat pada bagaimana individu berpikir (kognitif) dan melatih dengan cara bertindak (behavior) dengan menggunakan teknik ini dapat membantu inidvidu yang megalami kecemasan yang di sebabkan oleh pemikiran yang negative dan irasional, ketakutan berlebih, dan juga kecemasan lainnya. Kognitif behavior berpusat pada perubahan pola pikir negatif menjadi positif.

Kognitif behavior memiliki prinsip dimana suatu permasalahan yang dialami oleh individu bukan berasal dari situasi maupun kondisi sekitar melainkan dari bagaimana individu menginterpretasikan permasalahan tersebut kedalam pikiran (Rizky & Karneli, 2022). *Mindfulness* merupakan situasi dimana individu mampu fokus pada saat ini dan mampu fokus terhadap lingkungan sekitarnya. *Mindfulness* merupakan keterampilan yang lebih luas dalam mengelola dan menata diri. *Mindfulness* mencakup perhatian seseorang terhadap pengalaman dan keadaan yang dialaminya, baik yang bersifat positif maupun kondisi lainnya, dengan sikap yang terbuka dan penerimaan terhadap pengalaman tersebut (Suari et al., 2025a). *Mindfulness* juga dapat didefinisikan sebagai proses pengalaman individu diarahkan dengan sengaja dan sadar pada apa yang terjadi di dalam pikiran dan tubuhnya. Tujuan dari teknik ini adalah untuk melatih individu untuk berkonsentrasi terhadap hal-hal tanpa terganggu dengan pemikiran mengenai masa lalu maupun masa depan (Rizky & Karneli, 2022). Dengan demikian kognitif behavior dan *Mindfulness* memiliki hubungan yang saling melengkapi, dimana kognitif behavior berfokus pada mengubah pola pikir yang negatif dan irasional menjadi positif dan rasional, serta mendukung dan mengarahkan untuk melakukan perubahan. Sedangkan *Mindfulness* membantu individu untuk tetap fokus pada saat ini dengan kesadaran penuh tanpa menghakimi, sehingga individu bisa menerima pemikiran negatif tanpa terbawa emosi. Dengan menggabungkan kognitif behavior dan juga *Mindfulness* dapat membantu individu untuk dapat lebih mudah belajar bagaimana cara agar tidak terjebak didalam pikiran masa lalu atau masa depan yang dapat menimbulkan stress, namun tetap sadar dengan kendali atas respon emosionalnya.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, kognitif behavior memiliki intervensi dalam mengatasi beberapa kasus. (Islamiah et al., 2015) dalam penelitiannya membahas mengenai bagaimana kognitif behavior dapat meningkatkan self-esteem anak. Intervensi ini berhasil dengan meningkatkan skor self-esteem dari kategori rendah menjadi kategori tinggi setelah dilakukannya intervensi. Dimana dalam penelitian ini kognitif behavior membantu individu untuk mengubah pola pikir negatif, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan keterampilan sosial yang baik. Dalam (Rizky et al., 2022) meneliti bagaimana kognitif behavior dapat mengatasi depresi. Intervensi ini berhasil dimana dengan menerapkan kognitif behavior menunjukan hasil yang positif dalam menangani depresi, dengan membantu individu mengubah pola pikir negatif, serta meningkatkan emosi positif, serta membantu mengubah perilaku individu. (Sari et al., n.d.) dalam penelitiannya meneliti kognitif behavior untuk mengatasi kecanduan game online pada remaja. Dimana dalam penelitian ini kognitif behavior membantu remaja untuk merubah pemikiran irasional menjadi rasional, dimana remaja menjadi sadar akan dampak dari kecanduan bermain game dan belajar untuk melakukan pencegahan. Selain itu (Oktaviawati & Sa'adah, 2024) dalam penelitian membahas mengenai peran kognitif behavior dalam menangani kecemasan sosial. Intervensi ini berhasil dilakukan dimana kognitif behavior memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan sosial, dimana individu diarahkan untuk mampu mengubah pemikiran negatif menjadi positif, meningkatkan kesadaran diri, serta menerapkan teknik relaksasi. Dengan dukungan yang tepat, dalam penelitian ini kognitif behavior efektif dalam mengurangi gejala kecemasan sosial pada individu.

Maka dari itu berdasarkan pada paparan diatas peneliti bermaksud meneliti Efektivitas pendekatan kognitif behavior dengan teknik *Mindfulness* dalam mengatasi kecemasan sosial. Dimana kognitif behavior dan *Mindfulness* memiliki hubungan yang saling melengkapi, kognitif behavior berfokus pada mengubah pola pikir yang negatif dan irasional menjadi positif dan rasional, serta mendukung dan mengarahkan untuk melakukan perubahan. Sedangkan *Mindfulness* membantu individu untuk tetap fokus pada saat ini dengan kesadaran penuh tanpa menghakimi, sehingga individu bisa menerima pemikiran negatif tanpa terbawa emosi. Dengan menggabungkan kognitif behavior dan juga *Mindfulness* dapat membantu individu untuk dapat lebih mudah belajar bagaimana cara agar tidak terjebak didalam pikiran masa lalu atau masa depan yang dapat menimbulkan stress, namun tetap sadar dengan kendali atas respon emosionalnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, dapat diidentifikasi masalah yang terjadi antara lain:

1. Data yang menunjukan bahwa kecemasan sosial di indonesia cukup signifikan diangka 9,1% siswa mengalami kecemasan sosial, 45,95 remaja di desa Ragajaya, dan 73,2% remaja di urabaya mengalami kecemasan sosial yang diakibatkan oleh berbagai faktor seperti perundungan, body image, dan konsep diri negative.
2. Di lingkungan SMP Negeri 6 Singaraja sendiri, ditemukan siswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, takut saat berinteraksi dengan orang lain, serta

takut saat akan berhadapan dengan guru bk, yang disebabkan oleh pemikiran negatif yang muncul dari dalam diri individu sendiri

3. Kecemasan sosial berdampak negative terhadap perkembangan sosial, pencapaian akademik, hubungan interpersonal, dan kualitas hidup siswa. bahkan jika hal ini tidak di tangani dapat menyebabkan depresi berat yang berujung pada percobaan bunuh diri.

Upaya penanganan kecemasan sosial masih belum optimal, sehingga diperlukan intervensi yang efektif. Salah satu pendekatan yang dapat memiliki potensi adalah dengan menggabungkan kognitif behavior dengan teknik *Mindfulness*

1.3 Pembatas Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan, maka dapat dibuat pembatasan masalah dengan hanya berfokus pada siswa yang mengalai kecemasan sosial dan siswa yang tidak mengalami kecemasan sosial atau gangguan kecemasan lainnya tidak akan menjadi subjek penelitian, selain itu juga pada penelitian ini akan berfokus terhadap pendekatan kognitif behavior dengan teknik *Mindfulness* yang akan digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang terjadi dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah konseling kognitif behavior dengan teknik *Mindfulness* berpengaruh untuk menurunkan kecemasan sosial?

1.5 Tujuan Penelitaian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang terjadi dapat disusun tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh konseling kognitif behavior dengan teknik *Mindfulness* dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam dikalangan remaja, serta memberikan intervensi baru dimana menggabungkan pendekatan kognitif behavior dengan *Mindfulness*, serta diharapkan juga dapat meningkatkan pemahaman mengenai kecemasan sosial pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi Guru BK dan siswa dimana antara lain:

a) Bagi Guru BK

Bagi Guru BK dimana diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk memberikan intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa, dan juga diharapkan dapat memahami seberapa penting kesehatan mental di lingkungan sekolah.

b) Bagi Siswa

Bagi Siswa diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan berinteraksi dengan sosial untuk mengelola rasa kecemasan sosial yang dimiliki.

1.7 Produk Penelitian

Adapun beberapa produk yang dihasilkan dalam penelitian ini, berupa:

1. Hasil penelitian berjenis eksperimen yang berbentuk skripsi
2. Penelitian eksperimen menghasilkan artikel yang diunggah di jurnal dengan indeks Scopus atau Sinta
3. Instrumen intervensi berupa RPLBK Layanan Konseling Individu sebagai perangkat pelaksanaan teori konseling Kognitif Behavior dengan teknik *mindfulness* untuk mengatasi kecemasan sosial siswa
4. Sebuah Instrumen berjenis kuesioner sebagai instrumen yang sudah teruji validitasnya
5. HKI (Hak Kekayaan Intelektual) yang sudah resmi terdaftar dan memiliki hukum hak cipta, sebagai bentuk hasil kreativitas penulis dalam melaksanakan penelitian
6. Video indikator positif dan negatif pada variabel terikat