

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Kehidupan siswa di sekolah tentu tidak dapat terlepas dari beragam interaksi, baik antar teman sebaya, guru, dan pihak-pihak lain dalam lingkungan kehidupannya. Dalam rangka menciptakan interaksi sosial yang baik, siswa seringkali dihadapkan pada situasi untuk menciptakan relasi atau jaringan sosial yang baru diluar keluarga inti melalui penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah, serta menghadapi tantangan untuk berprestasi secara akademik (Mitchell, MacInnes, & Morrison, 2008). Ketika sebagian besar siswa mampu menghadapi tantangan tersebut dengan baik, tidak dapat dipungkiri bahwa masih terdapat siswa yang menghadapi kesulitan baik dalam capaian akademik maupun dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya. Kesulitan ini seringkali melatarbelakangi munculnya permasalahan-permasalahan psikologis yang dialami oleh siswa (Brook & Willoughby, 2015).

Kesulitan yang dialami siswa dalam melakukan interaksi sosial dengan lingkungan sosial dapat disebabkan oleh beragam faktor, salah satunya akibat siswa mengalami kecemasan sosial. Gangguan kecemasan sosial atau disebut juga dengan fobia sosial merupakan salah satu gejala kecemasan yang ditandai dengan penghindaran situasi, munculnya rasa malu berlebihan, yang dialami ketika individu berhadapan dengan suatu situasi sosial (APA, 2013). Kecemasan sosial (*social anxiety*) yang terjadi pada siswa masih tergolong cukup tinggi. Studi yang dilakukan oleh Vriends, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono (2013) melaporkan bahwa masih banyak siswa di Indonesia yang menunjukkan gejala kecemasan sosial

cukup tinggi (15,8%). Beberapa hasil penelitian juga telah melaporkan bahwa kecemasan sosial merupakan permasalahan yang memang sering terjadi pada usia remaja (siswa). Penelitian yang dilakukan oleh Hakami et al. (2018) melaporkan bahwa dari 476 siswa yang menjadi subjek penelitiannya, sebesar 25,8% menunjukkan gejala kecemasan sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Untari, Bahri, & Fajriani (2017) yang melaporkan bahwa banyak terjadi fenomena siswa menunjukkan gejala kecemasan sosial, seperti kesulitan berbicara di depan umum, tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, dan gejala-gejala lainnya.

Permasalahan psikologis seperti kecemasan sosial yang dialami siswa seringkali luput dari perhatian karena dianggap sebagai proses perkembangan usia remaja (Beesdo, Knappe, & Pine, 2009; Veed, McGinley, & Crockett, 2019). Gejala kecemasan yang muncul juga seringkali diabaikan dan siswa yang mengalaminya dianggap tidak memiliki masalah yang serius (Pujiati & Noviandari, 2018), padahal dampak yang muncul akibat siswa mengalami kecemasan sosial ternyata tidak bisa diabaikan. Kecemasan sosial pada siswa merupakan bentuk masalah psikologis yang cenderung tersembunyi, namun berdampak pada proses pembelajaran dan kesejahteraan psikologis (*well-being*) siswa (Russell & Topham, 2012). Siswa yang terdeteksi memiliki kecemasan sosial dilaporkan cenderung mengalami gangguan dalam studi, kehidupan sosial, hubungan dengan keluarga, dan kondisi ini juga berpengaruh terhadap kualitas hidupnya (Hakami et al., 2018). Gangguan kecemasan yang dialami siswa juga ditemukan terkait dengan kecenderungan siswa untuk menarik diri dari sekolah (*drop out*) (Van Ameringen, Mancini, & Farvolden, 2003).

Hasil studi longitudinal yang dilakukan oleh Strahan (2003) memaparkan bahwa kecemasan sosial berkorelasi secara signifikan terhadap penyesuaian diri siswa dengan lingkungan sekolah secara keseluruhan (misalnya integrasi sosial). Kemampuan siswa untuk melakukan penyesuaian dengan lingkungan sekolah berkorelasi signifikan dengan ketekunan akademik (*academic persistence*) dan prestasi akademik. Berdasarkan hasil studi tersebut diduga bahwa kecemasan sosial berdampak terhadap prestasi akademik siswa, dikarenakan siswa mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang baru.

Diperkuat oleh hasil penelitian Mazzone et al. (2007) dengan subjek siswa usia anak-anak dan remaja, yang menemukan bahwa prevalensi tingkat kecemasan sosial yang tinggi ternyata berhubungan dengan rendahnya performa akademik siswa. Hal tersebut disebabkan karena siswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi mengalami kesulitan yang lebih besar untuk terlibat dengan lingkungan akademis karena ketakutan/kecemasan yang dialami saat akan melakukan hubungan atau interaksi sosial dengan orang lain, seperti berpartisipasi dalam kelas, meminta bantuan atau informasi dari guru, atau saat akan melakukan presentasi di depan kelas (Brook & Willoughby, 2015). Tingginya tingkat kecemasan sosial yang dialami siswa menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam penyesuaian akademik sehingga siswa cenderung kesulitan saat berhadapan dengan situasi akademik baru (seperti tugas-tugas baru, suasana pembelajaran baru, dan interaksi sosial baru) sehingga berpengaruh terhadap rendahnya performa dan prestasi akademiknya (Arjangga & Kusumaningsih, 2016).

Fenomena kecemasan sosial yang dialami oleh siswa juga ditemukan di SMP Swastika Kapal, Kabupaten Badung, Bali. Berdasarkan hasil pengamatan, masih

ditemukan siswa yang menunjukkan gejala-gejala kecemasan sosial, seperti kesulitan dalam menyampaikan tugas ke depan kelas, padahal siswa tersebut mampu mengerjakannya saat di mejanya sendiri. Tidak jarang juga ditemukan siswa yang saat dipanggil untuk maju ke depan kelas, namun hanya diam, menunduk, atau berbicara dengan suara yang terdengar bergetar. Padahal siswa tersebut termasuk siswa yang memiliki kemampuan baik, namun kesulitan ketika dihadapkan dengan situasi yang mengharuskan interaksi dengan orang lain.

Kondisi yang ditemukan di SMP Swastika Kapal tersebut menambah bukti empirik 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 siswa. Melihat dampak-dampak negatif tersebut, maka sekolah perlu mengupayakan usaha-usaha untuk meminimalisir kecemasan sosial yang dialami oleh siswa. Ini sejalan dengan hakekat penyelenggaraan pendidikan saat ini yang tidak hanya berfokus pada kemampuan akademis siswa, namun juga memperhatikan aspek psikologisnya. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dalam proses pendidikan di sekolah yang berperan untuk membantu siswa untuk mencapai perkembangan optimal dan kepribadian yang utuh baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar maupun karir, sebagaimana tercantum dalam Permendikbud Nomor 111 tahun 2014, dalam hal ini perlu mengupayakan usaha-usaha untuk meminimalisasi kecemasan sosial yang dialami siswa melalui layanan bimbingan dan konseling sehingga siswa dapat terhindar dari gangguan psikologis.

Penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah saat ini, khususnya di SMP Swastika Kapal, Badung, masih mengalami kendala. Kendala ini diakibatkan oleh terbatasnya instrumen yang dapat membantu guru bimbingan dan konseling (BK) dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling, terutama terkait dengan upaya meminimalisasi kecemasan sosial siswa. Salah satu bentuk instrumen yang diperlukan oleh guru BK adalah panduan konseling. Panduan konseling yang disusun berdasarkan suatu model konseling tertentu akan membantu guru BK dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya dalam meminimalisasi kecemasan sosial yang dialami oleh siswa. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan panduan konseling. Dalam penelitian ini, adapun pengembangan buku panduan konseling didasarkan pada model konseling singkat berfokus solusi atau *solution-focused brief counseling* (SFBC).

Konseling singkat berfokus solusi merupakan model konseling yang berbeda dengan model konseling lainnya. Jika dalam model konseling pada umumnya yang menjadi fokus adalah permasalahan yang dialami oleh konseli (siswa), dalam konseling singkat berfokus solusi membantu konseli untuk menemukan solusi yang tersedia saat ini dan berfokus pada masa depan. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa konseli memiliki kekuatan dan sumber daya untuk melakukan perubahan dan tujuan konseling akan menjadi lebih efektif ketika berfokus untuk membangun solusi bagi konseli ( de Shazer dalam Sobhy & Cavallaro, 2010). Penggunaan konseling singkat berfokus solusi dalam setting persekolahan direkomendasikan karena cenderung menggunakan waktu yang lebih efisien dan efektif (De Jong & Berg, 2013). Penerapan konseling singkat berfokus solusi juga

dipandang bermanfaat dalam setting persekolahan karena konselor sekolah bertanggungjawab atas beban siswa yang cukup banyak namun tidak memiliki waktu yang cukup untuk melakukan konseling dalam jangka panjang (Sklare, 2014). Ini sesuai dengan kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di Indonesia saat ini, dimana satu orang guru BK (konselor) membimbing minimal sejumlah 150 orang siswa, sehingga perlu menerapkan layanan konseling yang memiliki waktu lebih singkat namun tidak mengurangi keefektifannya.

Keefektifan konseling singkat berfokus solusi telah dibuktikan dalam beberapa studi. Dalam studi yang dilakukan oleh Gingerich & Peterson, (2015) dipaparkan bahwa konseling singkat berfokus solusi merupakan model intervensi psikologis yang efektif untuk digunakan dalam berbagai bidang yang luas, serta dapat dilakukan secara lebih singkat (*brief*) sehingga lebih efisien jika dibandingkan dengan model konseling yang lain. Konseling singkat berfokus solusi dapat diaplikasikan dalam berbagai *setting* terutama yang memerlukan proses konseling cepat, namun tetap efektif, seperti penyelenggaraan layanan konseling di sekolah (Haron, Abu Bakar, & Suranata, 2020). Konseling singkat berfokus solusi juga telah terbukti efektif digunakan untuk meminimalisasi kecemasan yang dialami oleh individu (Baijesh A.R, 2015; Pakan, 2015).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini bermaksud untuk mengembangkan panduan konseling yang dapat digunakan sebagai instrumen yang dapat membantu guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling berdasarkan model konseling singkat berfokus solusi dalam upaya meminimalisasi kecemasan sosial yang dialami oleh siswa.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh siswa di sekolah masih tergolong cukup tinggi.
2. Terdapat banyak permasalahan dalam aspek psikologis maupun akademik yang diakibatkan oleh tingginya tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh siswa.
3. Instrumen yang dapat digunakan oleh guru BK dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling dalam upaya meminimalisasi kecemasan sosial siswa masih terbatas.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini terfokus dan terarah, maka berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, dilakukan pembatasan masalah sehingga dalam penelitian ini permasalahan yang akan dikaji hanya berkaitan dengan pengembangan panduan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik *miracle question* untuk meminimalisasi kecemasan sosial pada siswa.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah panduan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik *miracle question* untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa memenuhi kriteria validitas isi berdasarkan penilaian para ahli?

2. Apakah panduan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik *miracle question* efektif untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan validitas isi panduan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik *miracle question* untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa berdasarkan penilaian ahli.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan keefektifan panduan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik *miracle question* dalam meminimalisasi kecemasan sosial siswa.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memiliki manfaat sebagai berikut:

#### 1.6.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan keilmuan serta memperkaya hasil-hasil kajian empirik dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama terkait dengan pengembangan instrumen panduan konseling berdasarkan model konseling singkat berfokus solusi. Produk hasil pengembangan dalam penelitian ini juga diharapkan bermanfaat acuan yang relevan dalam mengembangkan materi dan strategi layanan bimbingan dan konseling yang inovatif untuk membantu siswa dalam mencapai tugas-tugas perkembangan secara optimal.

#### 1.6.2 Manfaat Praktis



a) Manfaat Bagi Siswa

Melalui penelitian ini, siswa sebagai subyek penelitian diharapkan memperoleh manfaat melalui peningkatan kemampuan psikososial terutama dalam meminimalisasi kemungkinan mengalami kendala akibat mengalami tingkat kecemasan sosial yang tinggi.

b) Manfaat Bagi Konselor/Guru BK

Hasil pengembangan produk berupa panduan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik *miracle question* akan bermanfaat bagi guru BK/konselor melalui tersedianya instrumen yang dapat menjadi pedoman bagi guru BK/konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling khususnya dengan model konseling singkat berfokus solusi dengan teknik *miracle question* sebagai upaya dalam meminimalisasi kecemasan sosial yang dialami siswa/konseli. Dengan tersedianya panduan konseling yang telah layak secara teoretik dan empirik, maka guru BK/konselor akan termotivasi untuk menerapkan layanan konseling yang lebih bervariasi serta memberikan kemudahan dalam mengentaskan permasalahan yang dialami oleh siswa.