

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan tahap perkembangan dari anak-anak menuju dewasa. Pada tahap ini terjadi perkembangan emosi yang ditandai dengan emosi yang tidak stabil dan penuh gejolak. Salah satu ciri perkembangan emosi remaja adalah berkembangnya “ego ideal”, dimana perkembangan emosi remaja yang ideal dapat berupa cita-cita, idola dan sebagainya yang menggambarkan bagaimana wujud ego (dirisendiri) di masa depan (Santrock, 2012).

Perubahan emosi ini erat kaitannya dengan perkembangan masa depan remaja. Emosi merupakan pengalaman afektif yang disertai penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud suatu tingkahlaku yang tampak. Jenis emosi yang secara normal dialami remaja antara lain cinta, gembira, marah, takut, cemas, sedih dan sebagainya. Perkembangan emosi pada remaja bergantung kepada faktor kematangan dan faktor belajar. Suasana emosional yang penuh tekanan di dalam keluarga berdampak negative terhadap perkembangan remaja. Sebaliknya suasana penuh kasih sayang, ramah dan bersahabat amat mendukung pertumbuhan remaja yang menjadikan remaja lebih sehat secara emosional. (Santrock, 2012).

Menghadapi perkembangan emosi tersebut, remaja memiliki tuntutan untuk mengelola emosi dirinya. Tuntutan-tuntutan dari lingkungan dan berbagai macam permasalahan dalam diri remaja membuat emosi remaja gampang berubah dari suatu emosi, keemosi yang lain misalnya dari emosi marah lalu tiba-tiba jadi merasa bahagia. Apabila remaja dapat mengelola emosinya tersebut, maka remaja dapat dengan tepat membuat remaja menyalurkan emosinya pada hal-hal negatif. Sebaliknya jika remaja kurang memiliki bekal dalam mengelola emosi maka akan mengakibatkan gangguan emosi. Sehingga ekspresi emosional pada remaja berbeda, perbedaan itu sebagian disebabkan oleh keadaan fisik remaja, taraf kemampuan intelektual remaja dan sebagian lagi disebabkan oleh kondisi lingkungan. (Mu'tadin, 2012).

Salah satu gangguan emosi pada remaja adalah adanya gangguan kecemasan sosial. Kecemasan Sosial merupakan suatu kondisi kesehatan mental yang disebabkan dari adanya kecemasan yang irasional atau ketakutan terhadap aktivitas dan situasi ini yang dipercayai bahwa orang lain melihat dan menilai secara negatif (Mayo Clinic, 2007).

Menurut Mutahari (2016) menjelaskan bahwa kecemasan pada siswa yang berusia remaja terjadi pada saat para siswa bertemu dengan teman baru, guru-guru baru, maupun aturan sekolah yang baru yang harus ditaati, beberapa siswa juga malu ketika berinteraksi dengan orang lain, dan sering pula siswa malu hanya untuk berbicara di depan kelas. Hal yang lain tidak semua Individu tersebut cenderung khawatir dan takut akan persepsi negatif dari lingkungan terhadap dirinya.

Penyebab kecemasan sosial pada individu adalah bila individu memasuki situasi yang baru dan membutuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut (Grecal & Lopezl, 1998). Selain itu faktor penyebab lain perubahan pesat pada awal masa remaja, dan biasanya terjadi pada remaja usia 10 – 13 tahun (Moshman, 2005). Dalam hal ini, secara fisik, terjadi perubahan besar bersamaan dengan pubertas yang dialami. Secara kognitif, terjadi perubahan fundamental dalam kemampuan intelektual dan membutuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut (La Greca dan Lopez, 1998: 88).

Salah satu yang rentan terjadi gangguan kepribadian pada anak adalah kecemasan. Kecemasan akan berinteraksi dengan lingkungannya, karena tidak semua individu diusia remaja dapat dengan nyaman dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya (Mutahari, 2016).

Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2015 didapatkan data sebanyak 15,8% individu yang mengalami kecemasan sosial (Vriends, *et. al*, 2015). Terdapat peningkatan sekitar 9,6% gejala kecemasan sosial pada awal usia remaja pada usia 10 tahun (Miers, *et. al*, 2013 dalam Rachmawati, 2015). Kecemasan yang bertambah besar akan membawa dampak negatif kepada remaja yaitu mereka akan mencari dukungan dan penerimaan dari teman sebaya dengan segala cara. Sehingga akan mengarah kepada kenakalan remaja.

Kenakalan remaja ini akan memuncak pada usia 15 tahun, berkurang bertahap setelah mereka dan keluarga mengetahui kebutuhan remaja itu sendiri. Bentuk-bentuk kenakalan remaja diantaranya yaitu penyalahgunaan obat terlarang, alkohol, dan geng (Papalia dan Old, 2009).

Tingkat penyakit mental yang semakin merajalela diantaranya *Social Anxiety Disorder* disebut juga sebagai sosial phobia (fobia sosial). Gangguan ini adalah gangguan kecemasan di mana seseorang merasa takut berlebihan berada di lingkungan sosial tanpa alasan yang jelas. Kecemasan ini disadari timbul dari perasaan takut diamati, dikata-katai, sampai dikritik orang lain. Gejala yang dialami orang dengan gangguan ini antara lain: Intensitas rasa cemas setiap kali berada di keramaian, menghindari keramaian atau lingkungan sosial, gejala fisik seperti jantung berdegup cepat, berkeringat, gemetar, rasa malu berlebih, otot tegang, perut sakit, bahkan bisa jadi sampai diare. Wahyuningsih (2016)

Kecemasan tersebut ditimbulkan karena adanya perilaku individu yang menjadi masalah sehingga perlu penanganan yang tepat melalui perubahan perilaku. Perubahan perilaku bertujuan untuk mengubah perilaku manusia yang bisa diamati dan dapat diukur (Palmer, 2010). Kecemasan sosial, merupakan salah satu kondisi yang menggambarkan suatu keadaan cemas (*anxiety*) yang ditandai dengan ketidaknyamanan emosional, rasa takut dan khawatir berkenaan dengan situasi sosial tertentu.

Melihat fenomena yang telah di uraikan di atas, maka untuk menangani kecemasan sosial beberapa upaya yang sistematis dan terprogram dengan baik. Untuk menurunkan kecemasan sosial. Terdapat beberapa model bimbingan dan konseling untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa di antaranya teknik Salah satu teori yang digunakan untuk menjelaskan kecemasan sosial adalah CBT *Cognitive Behavioral Therapy* sering dipakai sebagai landasan memberikan terapi kepada klien.

CBT merupakan intervensi yang efektif dan telah digunakan secara luas untuk menangani masalah kecemasan pada anak dan remaja (Chambless & Ollendick, Cartwright-Hatton dkk, dalam Ishikawa, Okajima, Matsuoka, & Sakano, 2007; King, Heyne, & Ollendick, 2005; Waddell, Godderis, Hua,

McEwan, & Wong, 2004; Albano & Kendall, 2002; Muris, Mayer, Den Adel, Roos, & Van Wamelen, 2009). *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Proses konseling dengan cara memahami konseli didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Oleh sebab itu CBT merupakan salah satu pendekatan yang lebih integratif dalam konseling (Alford & Beck, 1997).

Karakteristik CBT yang tidak hanya menekankan pada perubahan pemahaman konseli dari sisi kognitif namun memberikan konseling pada perilaku ke arah yang lebih baik dianggap sebagai pendekatan konseling yang tepat untuk diterapkan di Indonesia.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat dipakai untuk penyembuhan beberapa gangguan yang terjadi pada diri seseorang, terutama gangguan yang terjadi karena pemikiran yang salah terhadap suatu kejadian. Oemarjoedi (2003) menyatakan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat digunakan untuk membantu menyembuhkan gangguan kepribadian, depresi, *schizophren*, gangguan kecemasan, gangguan panik, pobia, gangguan somatoform, ketergantungan substansi, gangguan makan, gangguan obsesikomulsi, gangguan stress pascatrauma, hipokondria, dan masalah emosi bahkan masalah perkawinan.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memiliki teknik yang bervariasi untuk berbagai masalah, Froggatt (2006) menyatakan bahwa ada beberapa teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yaitu: pemajanan, pencegahan reaksi, dan relaksasi. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan teknik relaksasi. Menurut Thantawy (Froggatt: 2006) relaksasi adalah teknik mengatasi kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada objek-objek tertentu.

Dapat diketahui bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan dalam konseling yang dapat digunakan untuk membantu

individu yang mengalami masalah, salah satunya adalah masalah kecemasan sosial.

Beberapa penelitian membuktikan efektivitas Terapi Kognitif Perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan seperti gangguan obsesi kompulsif (Abramowitz, Taylor, & McKay, 2005; Whittal & O'Neill, 2003), hipokondriasis (Greeven, Balkom, Visser, Merkelbach, Rood, Dyck, *et al.*, 2007), somatisasi (Allen, Woolfok, Escobar, Gara, & Hamer, 2006), serangan panik (McClanahan & Antonuccio, 2002), gangguan kecemasan menyeluruh (Anderson, 2004), bahkan untuk remaja dengan gangguan diabetes dan depresi (Rosello & Chavey, 2006). Juga terapi untuk mengatasi gangguan stress pasca trauma (Sijbrandi, Olf, Reitsma, Carlier, Devries, & Gersons, 2007)

Terapi Kognitif Perilaku digunakan karena dari berbagai temuan yang ada terbukti adanya komponen kognitif yang kuat dalam fobia sosial. Umumnya, individu yang menderita fobia sosial mempersepsikan ketidakmampuan diri mereka secara lebih negatif daripada orang lain (Beidel, Turner, & Dancu; Hartman; Rapee, dalam Feeney, 2004). Dari sisi behavioral, keberadaan situasi yang ditakuti menjadi suatu *reinforcement* negatif pada fobia sosial. Beberapa teknik terapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah restrukturisasi kognitif, relaksasi, dan exposure. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Antony dan Swinson (2000) yang menyatakan bahwa strategi utama dalam pemberian Terapi Kognitif Perilaku adalah mengubah pemikiran dan keyakinan irrasionalnya dengan pemikiran dan keyakinan rasional yang lebih sehat dan positif. Selanjutnya dihadapkan langsung pada situasi yang membuatnya tidak nyaman dan terakhir menambahkan dengan ketrampilan-ketrampilan sosial.

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* muncul sekitar tahun 1960, dan dilatarbelakangi oleh psikiater Amerika Beck. Beck (Wilding dan Milne: 2008) menyatakan bahwa dalam diri seseorang terdapat proses pemikiran yang paralel dan inilah yang mempengaruhi perilaku seseorang.

Melihat fenomena yang telah diuraikan di atas, maka untuk menangani kecemasan sosial beberapa upaya yang sistematis dan terprogram dengan baik. Untuk menurunkan kecemasan sosial, terdapat beberapa model bimbingan dan

konseling untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa di antaranya teknik Salah satu teori yang digunakan untuk menjelaskan kecemasan sosial adalah CBT *Cognitive Behavioral Therapy* sering dipakai sebagai landasan memberikan terapi kepada klien.

Sehingga menjadi sebuah dorongan dalam diri individu untuk bisa menangani kecemasan sosial dari setiap aspek nya. Sehingga dapat merekomendasikan rancangan layanan dasar bimbingan konseling untuk menurunkan kecemasan sosial melalui layanan konseling *Cognitive Behaviour Therapy* pada penelitian ini berjudul “Profil Kecemasan Sosial Pada siswa kelas X SMAN 1 Cipatujah”.

B. Identifikasi Masalah

Kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan emosi pada remaja. Kecemasan sosial adalah suatu kondisi kesehatan mental yang disebabkan dari adanya kecemasan yang irasional atau ketakutan terhadap aktivitas dan situasi ini yang dipercayai bahwa orang lain melihat dan menilai secara negatif. (Mayo Clinic, 2007)

Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2015 didapatkan data sebanyak 15,8% individu yang mengalami kecemasan sosial (Vriends, *et. al*, 2015). Terdapat peningkatan sekitar 9,6% gejala kecemasan sosial pada awal usia remaja pada usia 10 tahun (Miers, *et. al*, 2013 dalam Rachmawati, 2015).

Kecemasan yang bertambah besar akan membawa dampak negative kepada remaja yaitu mereka akan mencari dukungan dan penerimaan dari teman sebaya dengan segala cara. Sehingga akan mengarah kepada kenakalan remaja.

Kenakalan remaja ini akan memuncak pada usia 15 tahun, berkurang bertahap setelah mereka dan keluarga mengetahui kebutuhan remaja itu sendiri. Bentuk-bentuk kenakalan remaja diantaranya yaitu penyalahgunaan obat terlarang, alkohol, dan geng (Papalia dan Old, 2009).

Kecemasan tersebut ditimbulkan karena adanya perilaku individu yang menjadi masalah sehingga perlu penanganan yang tepat melalui perubahan

prilaku. Perubahan prilaku bertujuan untuk mengubah prilaku manusia yang bisa diamati dan dapat diukur (Palmer, 2010).

Melihat fenomena yang terjadi, maka bimbingan dan konseling di sekolah sangat diperlukan dalam membantu para siswanya agar para siswa sebagai remaja memiliki kemampuan dalam mengatasi kecemasan sosial.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat di rumuskan masalah yang akan di teliti sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran kecemasan sosial pada siswa kelas X di SMAN 1 Cipatujah ?
2. Bagaimana Perbedaan kecemasan sosial di lihat dari jenis kelamin pada siswa kelas X di SMAN 1 Cipatujah ?
3. Bagaimana rancangan layanan konseling *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* untuk menurunkan kecemasan Sosial pada siswa remaja kelas X SMAN 1 Cipatujah ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka dapat di rumuskan masalah yang akan di teliti sebagai berikut

1. Mengetahui gambaran kecemasan sosial pada siswa kelas X di SMAN 1 Cipatujah.
2. Mengetahui perbedaan kecemasan sosial di lihat dari jenis kelamin
3. Merumuskan rancangan layanan bimbingan dan konseling dalam menangani kecemasan sosial SMAN 1 Cipatujah

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pengembangan ilmu pendidikan khususnya dalam bidang Bimbingan dan konseling untuk mereduksi kecemasan sosial pada siswa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi remaja

Memberikan gambaran jelas mengenai masalah-masalah kecemasan sosial pada remaja, sehingga remaja dapat menggunakan informasi tersebut sebagai bahan pertimbangan dalam perilakunya sehari-hari saat berada di sekolah.

b. Bagi pihak sekolah seperti kepala sekolah dan guru, membantu memberikan informasi tentang profil kecemasan sosial pada remaja, agar dapat meminimalisir tindakan –tindakan yang dapat menjadi penyebab kecemasan sosial di sekolah

F. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menggunakan sistematika yang mengacu pada panduan sistematika penulisan skripsi program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Penulisan ini di bagi menjadi beberapa bagian bahasan seperti yang akan di jabarkan sebagai berikut ini:

BAB I : PENDAHULUAN

Berisi latarbelakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.

BAB II : LANDASAN TEORI

Berisi landasan teori mengenai konsep Kecemasan Sosial layanan Bimbingan Konseling di sekoah sebagai intervensi mengenai kecemasan sosial, dan penelitian yang Relevan.

BAB III : METODE PENELITIAN

Berisi tentang pendekatan dan metode penelitian, rancangan lokasi dan subjek penelitian, pengembangan instrument penelitian, dan teknik analisis data .

BAB IV : TEMUAN HASIL DAN PEMBAHASAN

Berisikan tentang Gambaran profil Kecemasan Sosial Siswa di kelas X
SMAN 1 CIPATUJAH

BAB V :PENUTUP

Berisikan tentang kesimpulan dan saran penelitian.



UMTAS