

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pandemi Covid-19 yang terjadi di Indonesia selama kurang lebih dua tahun sempat membuat banyak korban meninggal di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Angka penularan Covid-19 yang semakin hari terus bertambah membuat semua orang merasa ketakutan dan gelisah. Oleh sebab itu, untuk menekan angka penularan Covid-19 maka Kemenkes mengeluarkan peraturan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). PSBB ini meliputi, di liburkannya sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial dan budaya, pembatasan transportasi, dan pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan (Permenkes No 9, 2020). Dalam kebijakan tersebut pemerintah menghimbau agar masyarakat tetap berada di rumah dan mengurangi aktivitas di luar rumah. Tentu hal tersebut berdampak bagi semua kalangan yang biasa melakukan aktivitas di luar rumah terutama di kalangan remaja. Karena diberlakukannya sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang dilakukan dengan metode *online* (daring) agar kegiatan belajar mengajar tetap berlangsung di masa pandemi.

Pemberlakuan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) membuat dampak yang serius bagi kesehatan mental remaja. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Fegert et al., (Rahmayanthi et al., 2021) adanya pembatasan sosial dan aktivitas fisik serta ditutupnya sekolah bagi remaja menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Kesehatan mental yang terjadi ketika pandemi seperti munculnya rasa khawatir, cemas, tidak tenang dan takut. Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat Jarnawi (2020), pandemi tidak hanya mengacaukan tatanan hidup tetapi juga memunculkan gangguan psikologis seperti stres dalam bentuk ketakutan, kegelisahan dan kecemasan. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Brooks et al., (2020) yang menyatakan bahwa depresi, kecemasan, dan berbagai gejala fisik dan gangguan mental lainnya merupakan salah satu dampak yang tidak diinginkan dari sebuah bencana pandemi. Dari

beberapa penelitian tersebut menyebutkan gangguan mental yang sering terjadi ketika pandemi salah satunya adalah kecemasan. Berdasarkan penelitian Muyasaroh (2020), menyebutkan hasil persentase dari beberapa jenis kecemasan masyarakat Cilacap dalam menghadapi pandemi Covid-19 kebanyakan terjadi di usia 15-19 tahun dengan memperoleh skor persentase cukup tinggi yaitu 27%, beberapa jenis kecemasan yang terjadi adalah 2% kecemasan umum, 12% kecemasan panik, 7% kecemasan sosial, dan 16% kecemasan *obsessive*. Dari beberapa jenis kecemasan ketika pandemi, secara lebih spesifik peneliti akan menggambarkan kecemasan sosial karena memiliki skor persentase yang cukup tinggi dan sering terjadi ketika pandemi atau pemberlakuan karantina. Menurut Hall, B.J (Nugraheni, 2022) menegaskan bahwa prevelensi tertinggi dari gejala psikologis pada seorang individu yang dikarantina yaitu gejala PTSD, depresi, kecemasan sosial, serangan panik, stress, psikosis, dan bahkan bunuh diri. Berdasarkan beberapa pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial menjadi salah satu gangguan psikologis yang sering terjadi ketika pemberlakuan karantina akibat pandemi.

Menurut La Greca dan Lopez (1998), menyebutkan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah atau lebih situasi sosial yang terkait dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina.

Kecemasan sosial sering terjadi pada remaja di masa pandemi karena minimnya interaksi sehingga remaja terbatas dalam bersosial. Hal tersebut membuat remaja merasa kesulitan karena banyaknya rutinitas yang biasa dilakukan di luar rumah. Apalagi remaja sangat bergantung pada hubungan dengan teman sebayanya karena dapat dianggap memberi dukungan sosial, persahabatan dan keintiman yang membuat remaja terhindar dari rasa cemas bersosial ketika pandemi. Menurut Kearney (Wanto & Jalwis, 2021) menyatakan bahwa kecemasan sosial dimasa pandemi Covid-19 dapat terjadi karena individu dipaksa untuk menahan diri dari interaksi sosial. Pandemi Covid-19 juga membuat banyak perubahan pada diri remaja. Menurut Tjukup et al., (2020),

menyebutkan bahwa berbagai perubahan ini membuat remaja masih dalam keadaan labil dalam menghadapi suatu kondisi-kondisi yang tidak terduga atau tidak mengenakan. Banyaknya informasi yang tidak terduga sebelumnya membuat remaja mudah terguncang dan mengalami kecemasan. Menurut Dani & Meidiantara (2020), menyatakan bahwa kondisi emosi remaja yang mudah terguncang juga dapat menyebabkan kecemasan sosial yang berlebihan, ketakutan untuk tertular virus pun semakin meningkat pada masa remaja, sehingga meningkatkan potensi remaja mengalami kecemasan sosial selama pandemi. Berdasarkan penelitian Irwinskyah (2021), menyebutkan bahwa kecemasan sosial selama pandemi mayoritas berada di kategori sedang yakni 49.30%, diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 26.76% dan kategori rendah sebanyak 23.94% dari 142 subjek yang diteliti. Hal itu terjadi karena kondisi lingkungan sedang mengalami masa pandemi corona virus-19 secara global, dimana hal ini menuntut lingkungan untuk melakukan perubahan, salah satunya adalah menerapkan *lockdown* yang artinya membatasi kegiatan manusia untuk saling berinteraksi secara langsung. Ternyata situasi baru ini membuat seseorang mengalami kecemasan sosial (Irwinskyah, 2021).

Kecemasan sosial dominan terjadi pada masa remaja bahkan sebelum adanya pandemi. Menurut Wittchen et al., (1999), menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode resiko tertinggi untuk timbulnya kecemasan sosial. Percepatan tersebut diperkuat oleh penelitian Apriyanti (2015), remaja dituntut untuk belajar dan mampu bersosial dengan individu lainnya sehingga membuat kecemasan sosial menjadi lebih dominan pada remaja. Pernyataan itu diperkuat oleh Leigh & Clark (2018) yang berpendapat bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang sensitif untuk munculnya kecemasan sosial karena pada masa tersebut kelompok teman sebaya merupakan hal yang penting bagi remaja. Pernyataan tersebut dibuktikan oleh penelitian Merikangas (2010) menunjukkan bahwa prevalensi individu yang berusia 13-18 tahun dengan kecemasan sosial sebanyak 9,1%. Pada tahun berikutnya Vriends, dkk (2013) melakukan penelitian di Indonesia dan mendapatkan persentase yang cukup tinggi yaitu 15,8% dari 311 individu yang mengalami kecemasan sosial. Terdapat

peningkatan sekitar 9,6% gejala kecemasan sosial pada awal usia remaja pada usia 10 tahun (Miers et al., 2013). Berdasarkan beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial dominan terjadi pada remaja. Hal tersebut terjadi karena remaja dituntut untuk mampu berinteraksi sosial dan membina hubungan yang baik. Jika remaja tidak mampu membina hubungan yang baik dengan teman sebaya maka remaja akan merasa takut adanya penolakan, pengucilan, bahkan penilaian negatif dari temannya yang membuat remaja memilih untuk menghindar dari lingkungan sekitar dan mengalami kecemasan sosial.

Menurut Kholifah (2016), remaja yang mampu membina hubungan yang baik dengan teman sebaya membuat remaja dapat memperoleh berbagai fungsi positif, diantaranya adalah remaja akan lebih mampu mengembangkan kemampuan penalaran dan belajar untuk mengekspresikan perasaan-perasaan dengan cara yang lebih matang. Sebaliknya, jika remaja tidak mampu membina hubungan dengan teman sebaya dan mendapatkan penolakan maka remaja akan cenderung mengalami kecemasan sosial. Penyebab lain yang dapat menimbulkan kecemasan sosial pada remaja yaitu ketika berpikir bahwa dirinya akan diberi penilaian negatif oleh orang lain saat dirinya berbeda dari orang disekitarnya. Pendapat tersebut diperkuat oleh penelitian Kholifah (2016) Kecemasan sosial pada remaja juga dapat terjadi saat mereka berpikir jika dirinya melakukan sesuatu yang tidak sama dengan orang lain, maka ia akan diberi label negatif oleh orang lain atau ia berpikir bahwa dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang lain. Kecemasan sosial juga dapat terjadi misalnya saat remaja mengalami perubahan fisik ketika menuju pubertas. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Inderbitzen, Nolan & Walters (2000) menyatakan bahwa perubahan yang terjadi di awal hingga pertengahan masa remaja dapat berkontribusi untuk munculnya kecemasan sosial bagi remaja misalnya perubahan fisik yang menyertai pubertas, pematangan sosio-kognitif, perubahan lingkungan sekolah dan interaksi sosial dengan teman sebaya.

Menurut Kholifah (2016), menjelaskan beberapa bentuk dari kecemasan sosial remaja itu antara lain takut pergi ke mall karena khawatir bom, dan takut

pergi ke sekolah karena ngeri dipalak teman. Beberapa bentuk lain dari kecemasan sosial Menurut Garcia, et al (2008), adalah berbicara di depan umum (11%), diamati oleh orang lain (9,7%), berada dalam situasi yang memalukan (9,3%), dan penolakan (9%).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru BK SMA Negeri di 3 sekolah Kecamatan Indihiang yang diantaranya yaitu, SMAN 2 Tasikmalaya, SMAN 6 Tasikmalaya, dan SMAN 9 Tasikmalaya mengatakan bahwa ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan sosial yang cukup tinggi sehingga pihak sekolah memilih untuk bekerja sama dengan ahli profesional lainnya untuk melakukan terapi (Dianah, 2022). Menurut guru BK SMAN 2 Tasikmalaya menyebutkan bahwa adanya kecemasan sosial akan tetapi tidak dalam kategori tinggi. Hanya saja setelah pandemi sempat ada beberapa siswa yang mengalami cemas berlebih ketika orang lain memandangnya atau ketika berada di situasi yang membuat siswa terancam. Karena kejadian itu guru BK melakukan konsultasi ke psikiater karena sudah mengganggu proses belajar siswa itu sendiri. Kecemasan itu terjadi ketika salah satu siswa tadinya yang sangat aktif berorganisasi akan tetapi karena sempat ada satu kejadian yang membuat ia merasa *down* dan merasa orang lain menghindarinya sehingga terus memiliki pikiran yang negatif pada orang lain akhirnya ia menarik diri dari lingkungan. Menurut guru BK SMAN 6 Tasikmalaya mengatakan bahwa sebelum pandemi kasus kecemasan sosial yang terjadi itu tidak terlalu banyak karena siswa sering bertemu dan juga memiliki hubungan yang baik dengan temannya. Akan tetapi setelah pandemi ada siswa yang di diagnosa oleh para ahli mengalami kecemasan sosial yang cukup tinggi dan beberapa siswa lainnya mengalami penarikan diri dari lingkungan sehingga mengganggu kehadiran di sekolah. Sama halnya dengan guru BK SMAN 9 Tasikmalaya yang mengatakan bahwa setelah pandemi sebagian siswa khususnya perempuan sering mengeluhkan takut diejek oleh temannya karena perubahan fisiknya seperti berat badan yang bertambah, timbulnya jerawat, dll. Sehingga siswa lebih memilih untuk menarik diri dari lingkungan pertemanannya karena takut dijelek-jelakkan ataupun diejek. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap guru BK SMA Negeri di Kecamatan Indihiang dapat

disimpulkan siswi perempuan lebih banyak mengalami kecemasan sosial yang berhubungan dengan perubahan dari fisik atau bentuk tubuhnya.

Menurut Azar (Bano, 2012) menjelaskan rata-rata perempuan memiliki kecemasan sosial lebih tinggi daripada laki-laki. Ini dimungkinkan karena laki-laki sangat enggan untuk mencari bantuan untuk memecahkan permasalahan mereka, karena mereka merasa malah akan menunjukkan kelemahan mereka sendiri. Oleh karena itu sulit untuk mengetahui kapan seorang remaja laki-laki mengalami kecemasan sosial, meskipun mereka juga pernah mengalami kecemasan sosial tersebut. Menurut Puklek & Vidmar (2000) perempuan lebih memiliki kecemasan sosial lebih tinggi dalam bentuk kognitif karena sebagai bentuk kekhawatiran tentang evaluasi negatif dari masyarakat sekitar dari pada laki-laki.

Kecemasan sosial pada remaja merupakan hal penting untuk diperhatikan karena hal ini berkaitan dengan berbagai masalah, terutama gangguan perkembangan fungsi sosial dan persepsi negatif tentang diri remaja. Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan berperilaku menghindari situasi sosial karena mereka percaya bahwa dalam situasi seperti ini mereka berpotensi akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain. Pernyataan tersebut didukung oleh studi Segrin (1999) menunjukkan bahwa orang yang menderita kecemasan sosial sering merasa tidak termotivasi untuk terlibat dalam interaksi sosial dengan orang lain. Orang dengan kecemasan sosial merasa mereka akan menghambat komunikasi mereka dan orang-orang yang ada disekitar mereka karena kegugupan yang mereka alami.

Remaja dengan kecemasan sosial memiliki pergaulan yang terbatas, kurang berprestasi di sekolah, dan menunjukkan keterampilan sosial yang buruk (Albino & Rapee, 1995). Pendapat yang serupa dari penelitian Stein (2008) gangguan kecemasan sosial menjadi alasan umum bagi penolakan sekolah pada anak, dan itu adalah satu-satunya gangguan kecemasan yang telah terbukti secara konsisten dikaitkan dengan putus sekolah lebih awal. Selain berdampak pada proses pembelajaran dan akademik siswa, kecemasan sosial juga berdampak pada perkembangan karir, sosial dan kualitas hidup individu. Menurut Wittchen dan

Fehm (2003) dampak negatif dari individu dengan kecemasan sosial dapat berupa penurunan fungsi peran sosial dan perkembangan karir, penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup. Terdapat pula dampak yang lebih berisiko yaitu individu mengalami *major depression* (depresi berat). Menurut Last et al., (1992), membuktikan bahwa remaja dengan kecemasan sosial memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami *major depression*. Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian Stein (2008), menyebutkan bahwa gangguan kecemasan sosial dapat sering terjadi bersamaan dengan *major depression*. Berdasarkan fenomena yang terjadi tidak dapat di sepelekan, dapat kita pahami bahwa perlu adanya upaya bantuan dari konselor untuk mengurangi tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja.

Upaya bantuan yang dapat menurunkan kecemasan sosial dapat dilakukan dengan salah satu layanan psikologis yaitu layanan bimbingan dan konseling. Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan usaha membantu peserta didik dalam mengembangkan kehidupan pribadi, sosial, belajar, serta perencanaan dan pengembangan karir. Dari beberapa layanan bimbingan dan konseling tersebut terdapat layanan yang layak untuk dijadikan konten dalam memfasilitasi untuk terjadinya reduksi. Terdapat beberapa variabel yang dapat direduksi dari kecemasan sosial seperti ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial terhadap situasi baru dengan orang baru, dan juga penghindaran sosial yang dialami secara umum atau dengan orang baru dikenal adalah dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling di bidang sosial.

Layanan bimbingan dan konseling di bidang sosial merupakan bantuan kepada siswa dalam membina hubungan interpersonal dengan berbagai pihak dalam berbagai *setting* pergaulan. Apabila dimensi sosial yang telah dikembangkan pada diri siswa diharapkan siswa akan mampu mandiri. Layanan sosial perlu diberikan pada siswa sebagai bekal untuk berinteraksi dengan berbagai pihak dalam kehidupan sehari-hari. Apabila layanan tersebut tidak terpenuhi maka siswa akan memiliki hubungan yang kurang baik dengan lingkungan sekitarnya dan menghambat tugas perkembangan sosial yang harus dipenuhi oleh siswa itu sendiri.

Berdasarkan latar belakang diatas, sebagai tahap awal yang akan dilakukan peneliti dengan mengetahui gambaran kecemasan sosial sebagai dasar untuk penilaian dalam mengatasi kecemasan sosial yang terjadi pada siswa. Upaya mendeskripsikan tingkat kecemasan sosial siswa penting dilakukan agar siswa mampu mencapai tugas perkembangannya dengan berinteraksi sosial dengan teman sebaya sehingga dapat menjalin hubungan yang baik dan menurunkan tingkat kecemasannya. Selain itu, mendeskripsikan tingkat kecemasan sosial dilakukan agar strategi rancangan program layanan bimbingan dan konseling dapat disusun dengan tepat sasaran. Maka peneliti akan mengembangkan penelitiannya dengan judul “Profil Kecemasan Sosial Siswa SMA dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling”.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Kecemasan sosial menjadi salah satu gangguan psikologis yang sering terjadi di kalangan remaja. Perasaan cemas tersebut semakin timbul disaat pandemi karena enggan untuk berinteraksi secara intens satu sama lain, baik di dalam ruangan maupun diluar ruangan. Hal tersebut menjadi permasalahan bagi remaja yang menjadikan interaksi sosial dengan teman sebaya menjadi salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi bagi perkembangan sosial remaja. Remaja yang sulit melakukan interaksi dan tidak mampu membina hubungan yang baik dengan teman sebaya akan cenderung mengalami penolakan di lingkungan sehingga kecemasan sosial dapat terjadi di kalangan remaja. Kecemasan sosial yang sering ditemukan pada siswa seperti berpikiran orang lain akan memberikan penilaian negatif terhadap dirinya karena berbagai perubahan, misalnya perubahan fisik karena pubertas. Kecemasan sosial lainnya yang sering ditemukan adalah takut saat berkenalan atau bertemu dengan orang baru. Beberapa bentuk kecemasan sosial yang muncul membuat siswa menarik diri dari lingkungan sosial dan tidak mampu menjalin relasi dengan temannya.

Siswa yang mengalami kecemasan sosial yang berkepanjangan jika tidak ditindak lanjut akan berdampak pada akademiknya seperti menurunnya performansi akademik di sekolah bahkan bisa memicu siswa untuk putus sekolah. Gambaran diatas menggambarkan perlunya penanganan secara serius sebagai

dasar penanganan layanan bimbingan dan konseling. Intervensi yang terbukti efektif dalam menangani kecemasan sosial menggunakan layanan dasar pribadi sosial.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Seperti apa gambaran kecemasan sosial pada siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya ?
2. Seperti apa gambaran kecemasan sosial siswa SMA Negeri di Kecamatan Kota Tasikmalaya berdasarkan jenis kelamin ?
3. Seperti apa gambaran kecemasan sosial siswa SMA Negeri di Kecamatan Kota Tasikmalaya berdasarkan jurusan ?
4. Bagaimana implikasi gambaran kecemasan sosial terhadap layanan bimbingan dan konseling ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran kecemasan sosial pada siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya.
2. Mengetahui gambaran kecemasan sosial pada siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya berdasarkan jenis kelamin.
3. Mengetahui gambaran kecemasan sosial siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya berdasarkan jurusan.
4. Mengetahui implikasi gambaran kecemasan sosial terhadap layanan bimbingan dan konseling.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran, terutama pada bimbingan dan konseling yang menjadi ranah penelitian mengenai program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan profil kecemasan sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi siswa agar dapat mengurangi kecemasan sosial yang mereka miliki.

b. Bagi pihak sekolah

Hasil penelitian dapat dijadikan rujukan dan bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan dan program sekolah dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran melalui media-media kreatif.

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 dibagi lagi menjadi beberapa bagian bahasa seperti yang akan dijabarkan sebagai berikut ini:

BAB I : PENDAHULUAN

Berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

BAB II : KAJIAN TEORI

Berisi landasan teori mengenai konsep kecemasan sosial, karakteristik remaja, layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah sebagai intervensi mengenai kecemasan sosial dan penelitian yang relevan.

BAB III : METODE PENELITIAN

Berisi tentang desain penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional variabel, pengembangan instrumen penelitian, teknik pengolahan data, dan analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berisikan tentang gambaran kecemasan sosial siswa SMA Negeri di Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya.

BAB V : PENUTUP

Berisikan tentang kesimpulan dan saran penelitian.