

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang dalam hidupnya akan mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan ketakutan akan situasi sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Kecemasan sosial dapat digambarkan sebagai reaksi emosional yang muncul tanpa sebab yang jelas. Dalam hal ini individu yang mengalami kecemasan sosial akan berusaha menghindari suatu situasi khusus dimana individu akan dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti malu, gugup, takut, cemas.

Hofman (2010:226) mengatakan bahwa kecemasan sosial terjadi berdasarkan pengalaman, faktor genetik dan kepribadian. Kecemasan sosial terjadi karena perpaduan sejumlah faktor, diantaranya; 1) keturunan, kecemasan sosial cenderung terjadi secara turun-temurun dalam keluarga, 2) terjadi karena stress yang dialami pada situasi sosial, 3) trauma sosial yang menimbulkan kecemasan.

Kecemasan sosial dialami oleh siapa saja, termasuk siswa di sekolah. Kecemasan sosial yang dialami siswa merupakan emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran siswa saat berada di tempat umum, tidak tenang dan merasa takut saat berbicara dengan orang banyak. Siswa yang mengalami kecemasan sosial biasanya memiliki cara berpikir yang irasional terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Siswa berfikir ketika mengatakan dan melakukan suatu tindakan akan dinilai negatif oleh orang lain, ketika pemikiran tersebut muncul, akibatnya siswa akan semakin menjauhi interaksi sosial dengan orang lain.

Gejala-gejala yang muncul saat mengalami kecemasan sosial yaitu berkeringat, sering buang air kecil, mulut kering, gagap, berhenti berbicara dan terjadi perubahan suara. Kecemasan sosial yang dialami siswa dikarenakan mewarisi kerentanan biologis yang menghambat secara sosial, cara berpikir siswa yang kurang logis, dan pengalaman trauma sosial yang menimbulkan kecemasan.

Akibat yang terjadi pada siswa yang mengalami kecemasan sosial yaitu mereka akan takut melakukan aktivitas sehari-hari, menghindar atau khawatir saat melakukan kegiatan sosial, mengganggu aktivitas belajar, menurunnya prestasi belajar siswa, sulit melakukan sesuatu saat orang lain menonton dan takut dikritik.

Berkaitan dengan permasalahan kecemasan sosial yang dialami oleh siswa, salah satu bantuan yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling adalah memberikan layanan konseling kelompok. Nurishan (Kurnanto 2014:7) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Konseling kelompok diberikan dengan tujuan membantu siswa untuk memahami dirinya dengan baik, menemukan dirinya sendiri, lebih peka terhadap orang lain dan siswa lebih bertanggung jawab atas tingkah lakunya, khususnya dalam bersosialisasi/berkomunikasi.

Salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yang dapat mereduksi kecemasan sosial siswa adalah teknik restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif merupakan sebuah teknik konseling yang membantu untuk memvalidasi dan

mengkonstruktur ulang pikiran atau pernyataan serta keyakinan negatif (tidak rasional) yang menjadi faktor pemicu kecemasan.

Nursalim (2013:32) teknik restrukturisasi kognitif diberikan dengan tujuan membantu siswa menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya dan untuk mengidentifikasi persepsi kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Melalui teknik restrukturisasi kognitif, permasalahan kecemasan sosial ditangani melalui perubahan pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif sehingga adanya pandangan yang netral dan tidak menimbulkan perilaku yang bermasalah. Layanan konseling kelompok diberikan agar membantu siswa mengatasi kecemasan sosial secara lebih terarah dan efektif sehingga dapat teratasi secara tuntas.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan studi pustaka tentang efektivitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian, sebagai berikut:

1. Mengapa teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan sosial siswa?
2. Bagaimana prosedur penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa?

3. Apakah penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok efektif mereduksi kecemasan sosial siswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Alasan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa
2. Prosedur penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa
3. Efektivitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan efektivitas teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa di sekolah mereduksi kecemasan sosial siswa menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok

b. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi siswa, untuk mereduksi kecemasan sosial siswa dengan cara mengikuti layanan konseling kelompok yang dilaksanakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan peneliti tentang teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok sebagai cara untuk mereduksi kecemasan sosial siswa