

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Individu sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri, individu memerlukan orang lain sebagai sesama dalam hidupnya. Dengan demikian individu selalu membangun relasi dengan sesama, membantu dan melengkapi hubungan dengan orang lain dalam kelompok atau komunitas. Individu yang menjalin relasi dengan sesama dalam kelompok atau komunitas, terkadang ada yang tidak nyaman dengan lingkungan yang baru dimasukinya karena munculnya perasaan malu atau takut, tidak percaya diri yang menjadi penghambat bagi individu untuk menjalin relasi sosial dengan orang lain baik dalam kelompoknya sendiri ataupun dalam lingkup yang lebih luas.

Perasaan malu, takut, tidak percaya diri adalah unsur dari kecemasan sosial. Menurut Semiun (2006:325) “kecemasan sosial merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain”. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus dimana mungkin ia dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan.

Individu yang mengalami kecemasan sosial merasa menjadi pusat perhatian, merasa setiap orang selalu memperhatikan tingkah lakunya, merasa setiap orang mengkritik dan memberikan penilaian terhadap penampilan dan tingkah lakunya.

Dampak dari kecemasan sosial bagi individu yaitu sebagai berikut:

(1) Individu tidak percaya diri, (2) Individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya atau lingkungan yang baru dimasukinya, (3) Individu tidak bisa menjalin interaksi sosial dengan individu lain yang belum dikenal dalam situasi kebersamaan, (4) Tidak mampu mengaktualisasikan diri, (5) Tidak bisa mengembangkan bakat, minat dan potensi diri secara optimal. Melihat dampak negatif dari kecemasan sosial maka individu perlu dibantu menurunkan kecemasan sosial melalui layanan bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno (2012:149), “bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bimbingan yang diberikan kepada anggota kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok dibawah pemimpin kelompok (konselor).”

Bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing individu. Bimbingan kelompok bersifat preventif melalui penyajian informasi diharapkan individu membekali diri dengan pengetahuan dan pemahaman yang membantu mereka untuk mengatur kehidupannya sendiri sedangkan bersifat kuratif melalui layanan yang diberikan dapat menyelesaikan masalah yang dialami individu dalam kelompok.

Warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang adalah remaja yang hidup berkomunitas, dalam keseharian menjalin relasi sosial dengan teman sebaya dalam asrama atau dengan orang dewasa lainnya yang hidup bersama secara

komunal di asrama. Warga asrama Stella Maris yang tinggal di asrama, berbeda latar belakang budaya, jenjang pendidikan, yaitu jenjang pendidikan SMP 20 orang, SMA/SMK 6 orang, dan Perguruan Tinggi berjumlah 17 orang. Perbedaan latar belakang budaya dan jenjang pendidikan sangat mempengaruhi cara pikir dan pola tingkah laku.

Warga asrama dalam kebersamaan wajib mengikuti aturan dan berbagai kegiatan berupa kegiatan rohani, seminar-seminar, FGD (*Focus Group Discussion*) serta kegiatan seni dan budaya sebagai upaya membantu warga asrama mengembangkan minat dan bakat yang dimilikinya, juga melatih warga asrama untuk berani tampil dan percaya diri.

Berdasarkan hasil observasi terhadap warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang dan hasil wawancara dengan pemimpin asrama dan dua orang responden (warga asrama Stella Maris) yang dijadikan sebagai data awal, peneliti menemukan bahwa ada sekelompok warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang (SMP) mengalami kecemasan sosial dalam mengikuti berbagai kegiatan dan aturan asrama. Hal ini ditunjukkan melalui perilaku yang muncul antara lain; malu, tidak berani tampil secara personal di depan umum, cepat gugup, tidak percaya diri. Kondisi seperti inilah warga asrama perlu mendapat bimbingan konseling melalui layanan bimbingan kelompok. Warga asrama yang mendapat bimbingan kelompok difokuskan pada warga asrama yang masih di jenjang SMP.

Sehubungan dengan masalah kecemasan sosial yang dialami oleh warga asrama maka perlu adanya bimbingan untuk menurunkan kecemasan sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif melalui Bimbingan Kelompok Efektif Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial”

#### B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut, “Apakah penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok efektif menurunkan kecemasan sosial warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang tahun 2018?”

#### C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan sosial warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang tahun 2018.

#### D. Defenisi Konseptual

Demi terciptanya suatu pengertian yang sama dari para pembaca tentang topik penelitian ini, maka peneliti menjelaskan beberapa konsep yang terdapat dalam penelitian ini.

Menurut Courmain (2008:36) definisi konseptual adalah “penarikan batasan yang menjelaskan suatu konsep secara singkat dan jelas”. Selanjutnya Courmain mengatakan bahwa tujuan dari defenisi konseptual agar peneliti dapat mencapai suatu alat ukur yang sesuai dengan hakikat variabel yang sudah didefinisi konsepnya. Definisi konseptual sesuai variabel dalam penelitian ini adalah :

## 1. Teknik restrukturisasi kognitif

Para ahli mengemukakan beberapa pendapat tentang teknik restrukturisasi kognitif sebagai berikut;

Menurut Ellis (dalam Nursalim, 2014:32) “teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik yang dirancang untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif yang tidak rasional”

Menurut Rathus & Green (dalam Seli, 2013:21) “teknik restrukturisasi kognitif adalah suatu proses dimana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran *self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi pembangkit kecemasan”

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah suatu teknik yang dirancang untuk membantu konseli mengidentifikasi, dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif yang tidak rasional dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat menghadapi situasi kecemasan.

Terkait dengan penelitian ini yang dimaksud dengan teknik restrukturisasi kognitif yaitu suatu teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok untuk membantu menurunkan kecemasan sosial warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang tahun 2018 melalui rasional, analisis, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguat positif.

## 2. Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2012:149), “bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bimbingan yang diberikan kepada anggota kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok di bawah pemimpin kelompok (konselor).”

Bimbingan kelompok menurut Sukardi (2008:64)

adalah bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai anggota keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu kegiatan bimbingan yang diberikan kepada anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok di mana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi untuk membahas topik-topik umum yang berguna bagi kehidupan sehari-hari anggota kelompok yang dipimpin oleh pemimpin kelompok (konselor).

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan bimbingan kelompok adalah salah satu kegiatan bimbingan yang diberikan kepada sekelompok warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang tahun 2018 dengan memanfaatkan dinamika kelompok di mana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi tentang cara menghilangkan rasa takut, khawatir, malu, gugup, dan tips tidak menghindar untuk tampil di depan umum, serta cara meningkatkan kepercayaan diri yang berguna bagi

kehidupan sehari-hari anggota kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

### 3. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial menurut Solihat (2012:32)

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

Menurut Semiun (2006:325), “kecemasan sosial adalah merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan yang dialami oleh individu ketika berhadapan dengan orang lain dalam relasi sosial, malu melakukan kegiatan di depan umum karena diamati oleh orang lain, takut dikritik, dipermalukan dan dihina.

Terkait dengan penelitian ini kecemasan sosial adalah rasa takut, khawatir, gugup, malu, menghindar dan tidak percaya diri yang dialami oleh warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang tahun 2018 ketika berhadapan dengan orang lain.

### E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

#### 1. Bagi Suster Pemimpin Asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai masukan bagi suster pemimpin asrama dalam memberi pembinaan kepada warga asrama khususnya untuk

mengubah dan menghilangkan kecemasan sosial warga asrama dalam mengikuti berbagai kegiatan di Asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang.

2. Bagi Warga Asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemahaman mengenai pengaruh kecemasan sosial terhadap kegiatan pengembangan diri dan berbagai aturan di Asrama Stella Maris.