

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Manusia merupakan makhluk sosial. Dengan kata lain, manusia tidak dapat hidup sendiri dalam kehidupan sehari-harinya, ia membutuhkan orang lain bahkan untuk memenuhi kehidupannya sendiri. Sebagai makhluk sosial dan hidup berkelompok, kita tentu tidak bisa lepas dari yang namanya interaksi dan komunikasi. Oleh karena itu, di sekolah, siswa diharapkan dapat membina hubungan yang baik dengan teman sebayanya dan lingkungannya. Namun, hal ini jauh dari kenyataan, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan peningkatan tajam dalam kecemasan sosial di kalangan siswa di sekolah dan masyarakat.

Kecemasan sosial merupakan suatu bentuk rasa cemas dan rasa takut yang diarahkan pada lingkungan sosialnya. Individu khawatir dirinya akan mendapat penilaian negatif dari orang lain (Rahmawati, Yusainy, Nurwanti, 2014), Individu juga khawatir tidak mampu mendapat persetujuan dari orang lain serta takut melakukan perilaku yang memalukan dimuka umum. Kecemasan sosial adalah tipe gangguan yang banyak terjadi, tetapi diagnosis jarang ditegakkan, sehingga terapi pun jarang diberikan. Individu yang mengalami kecemasan memiliki pemikiran negatif akan evaluasi orang lain, yang akibatnya menimbulkan kecemasan, sensasi fisik seperti gemetar atau keringat dingin dan perilaku menghindar atau perilaku aman (Adib Asrori, 2015).

Kecemasan sosial dapat “menghentikan” seseorang melakukan apa yang ingin dan atau mampu dilakukan; dan biasanya orang yang mengalami kecemasan sosial banyak melakukan penghindaran-penghindaran dari situasi sosial. Bila dalam jangka waktu lama tidak dilakukan penanganan dapat berkembang lebih buruk mempengaruhi hubungan sosial, kesuksesan pekerjaan, pendidikan, dan aktivitas-aktivitas lainnya (Antony & Swinson, 2008; Butler, 1999 dalam Cahyaning Suryaningrum, 2016). Oleh karena itu, kecemasan sosial merupakan problem mental yang tidak dapat diabaikan keberadaannya.

Berdasarkan penelitian terdahulu di SMK Negeri 1 Panjatan Kulon Progo Yogyakarta ditemukan banyak siswa yang mengalami kecemasan sosial. Presentase kecemasan sosial yang didapat sebanyak 30% pada kategori tinggi, 48% siswa pada kategori sedang, dan 20% kategori rendah. Selain itu, dari hasil survey, terdapat 8% remaja berusia 13 hingga 18 tahun mengalami kecemasan sosial (Republika.co.id, Jakarta. 06 October 2014). Menurut data IKMS (Identifikasi kebutuhan masalah siswa) tahun pelajaran 2019/2020 siswa yang mengalami kecemasan sosial, gejala yang ditunjukkan seperti: (1) takut berinteraksi dengan orang lain (2) kekhawatiran memalukan atau memalukan diri sendiri (3) ketakutan bahwa orang lain akan melihat bahwa diri siswa tersebut terlihat cemas (4) kecemasan yang mengganggu rutinitas harian proses belajar dikelas atau kegiatan diluar kelas (5) menghindari kegiatan-kegiatan yang memusatkan pusat perhatian (7) kesulitan berbicara.

Dari hasil observasi dan wawancara kepada guru BK SMA Negeri 1 Rambutan yang telah dilakukan peneliti bahwa beberapa peserta didik di SMA

Negeri 1 Rambutan sering kali ketakutan atau menghindari suatu kegiatan yang memusatkan perhatian dan mengindar untuk berinteraksi dengan teman sebayanya contohnya siswa dengan nama X kelas XI kedokteran dan Y dari kelas yang sama sehingga hal ini akan sangat mengganggu proses belajar peserta didik itu sendiri serta akan berakibat pada pencapaian hasil belajarnya. Data ini peneliti dapat dari observasi langsung ke sekolah.

Kecemasan yang dialami oleh siswa juga dapat berimbas pada pencapaian hasil belajar yang tidak maksimal. Semakin sering siswa mengalami kecemasan maka semakin sulit ia memahami materi yang disampaikan oleh guru dan semakin tidak percaya diri ketika berbicara di depan kelas, hal ini akan menghambat hasil belajar yang tidak maksimal dan menghambat siswa dalam mengembangkan potensi, minat dan bakat yang ia miliki (Via Argarini, 2019). Dalam hal ini, guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa mempelajari pencegahan dan mitigasi terkait kecemasan sosial, layanan perkembangan, dan intervensi. Salah satu layanan tersebut adalah konseling kelompok.

Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir/jabatan, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok (Ita Roshita 2015). Bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi (Gazda (dalam Prayitno, 2019). Melalui layanan konseling kelompok, diharapkan siswa mampu memahami dirinya sendiri, tumbuh menjadi individu yang unik, serta meningkatkan rasa percaya diri dan rasa hormat terhadap dirinya sendiri.

Kelebihan bimbingan kelompok terdapat pada pelaksanaan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok, namun ditujukan kepada tiap individu sehingga pelaksanaan bimbingan bisa lebih efektif dan efisien. Hal itu karena bimbingan kelompok dapat menimbulkan situasi-situasi dan perasaan yang positif baik yang di bimbimbing maupun yang membimbing (Suhaida, Syska Purnama Sari dan Endang Surtiyoni, 2024). Bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan beberapa teknik, salah satunya adalah teknik sosiodrama.

Sosiodrama merupakan cara mengajar yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan bermain peran tertentu yang terdapat dalam kehidupan masyarakat (memecahkan masalah-masalah sosial) yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan penghayatan akan masalah-masalah sosial serta mengembangkan kemampuan siswa untuk memecahkannya (Ngalimun, 2017). Sosiodrama bertujuan untuk menyelesaikan masalahkecemasansosial.Diharapkan dengan menggunakan teknik sosiodrama, siswa mampu mengatasi permasalahan sosial seperti takut berbicara di depan kelas, takut terhadap situasi sosial, dan konflik dengan teman.

Teknik sosiodrama dijadikan alat untuk mengatasi siswa yang memiliki kemampuan interaksi sosial yang rendah, dikarenakan teknik sosiodrama memiliki kelebihan yaitu dapat membantu siswa dalam memahami seluk-beluk kehidupan dan suatu permasalahan khususnya permasalahan sosial atau konflik-konflik sosial (Zuhara, 2014). Dinamika yang tercipta dalam kelompok membuat siswa yang diberi tugas memainkan peran dapat berusaha mengeksplorasi perilaku sesuai dengan perannya, sehingga siswa yang semula

pemalu, pendiam dapat belajar berbicara di depan kelas dan di hadapan temannya, diharapkan juga terdapat perubahan perilaku pada siswa yaitu siswa dapat mengatasi hambatan-hambatan komunikasi interpersonal (Isti'adah & Arumsari, 2020).

Dari uraian latar belakang yang dikemukakan oleh peneliti di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Efektivitas teknik sosiodrama mereduksi kecemasan sosial di SMA Negeri 1 Rambutan.

## **1.2 Masalah Penelitian**

### **a. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan peneliti di atas dapat diidentifikasi bahwa masalah yang muncul adalah :

- 1.) Adanya beberapa peserta didik SMA Negeri 1 Rambutan yang mengalami kecemasan sosial dan ciri cirinya adalah suka takut berinteraksi di kerumunan kelas dan tidak berani untuk berbicara di depan kelas saat sedang belajar.
- 2.) Ketakutan atau menghindari suatu kegiatan yang memusatkan perhatian dan mengindar untuk berinteraksi dengan teman sebayanya.

### **b. Pembatasan Lingkup Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti akan memberikan pembatasan terhadap permasalahan yang akan diteliti agar tidak melebar luas. Maka peneliti akan meneliti eektivitas teknik sosiodrama dan kecemasan sosial untuk siswa SMA Negeri 1 Rambutan.

c. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu apakah teknik sosiodrama efektif dalam mereduksi kecemasan sosial pada peserta didik di SMA Negeri 1 Rambutan?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik sosiodrama dalam mereduksi kecemasan sosial pada peserta didik di SMA Negeri 1 Rambutan.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

a. Manfaat Teoris

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam bidang layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya pada layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dalam mereduksi kecemasan sosial peserta didik. Selain itu, penelitian ini nantinya diharapkan dapat menambah hasil penelitian yang telah ada serta digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Rambutan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai masukan untuk

memberikan suatu layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam mereduksi kecemasan sosial pada peserta didik.

2. Bagi peserta didik penelitian ini dapat bermanfaat menambah ilmu pengetahuan terkait kecemasan sosial yang dialami supaya dapat menjadi bekal mereka dalam memahami, menghadapi serta memecahkan permasalahan tersebut.