

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan menjadi hal-hal yang biasa dialami oleh orang-orang dalam kehidupan. Kecemasan adalah suatu emosi yang muncul disaat individu sedang merasa stres atau tidak nyaman ditandai dengan perasaan gelisah yang menyebabkan perasaan orang-orang menjadi kahwahir. Selain itu menurut (Suwanto, 2015) Kecemasan adalah pengalaman yang subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan, dan mengkhawatirkan yang akan ada kemungkinan bahaya atau ancaman. Kecemasan atau kecemasan seringkali disertai dengan gejala—gejala atau reaksi fisik tertentu yang disebabkan oleh peningkatan aktivitas otonomik.

Hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar Anda atau keluarga Anda memiliki efek tambahan yang positif pada keadaan Anda dan mengurangi tingkat kecemasan (Sitepu, 2019). Ada banyak jenis kecemasan dialami oleh seseorang, salah satunya kecemasan sosial pada remaja. Ketakutan sosial yang umumnya membuat remaja menarik diri dari pergaulan, Kecemasan sosial pada remaja disebabkan oleh reaksi sosial seperti kritikan, ketidak sesuaian dengan standart, penghakiman dan konflik teman sebaya. Disaat remaja mampu mengembangkan kemampuan penalaran dan belajar mengekspresikan diri dengan lebih baik dengan membangun hubungan baik dengan teman sebaya mereka. Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan berperilaku melarikan diri atau menghindari situasi sosial karena mereka percaya bahwa mereka akan dinilai secara negatif oleh orang lain, yang mengakibatkan konflik.

Namun, di antara banyak konflik yang ada, beberapa juga memiliki efek positif. Ini berarti bahwa tidak semua konflik berdampak negatif pada organisasi; suatu organisasi dapat memperbaiki kesalahannya sendiri dan menjadi lebih baik. Sementara konflik

dalam organisasi tidak dapat dihindari, mereka dapat dikurangi (Alriani, 2014). Konflik dalam organisasi dapat mencegah tujuan dicapai. Oleh karena itu, konflik harus dikelola dengan baik sehingga efeknya dapat diminimalkan. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan konflik dalam organisasi, komponen apa yang menyebabkannya, metode untuk menyelesaikannya, dan bagaimana konflik mempengaruhi kinerja organisasi .

Perbedaan antar individu, yang dapat berupa perbedaan perasaan, pendirian, atau pendapat; dan perbedaan kebudayaan, yang berarti bahwa setiap daerah memiliki kebudayaan yang berbeda-beda, seperti perilaku atau tata sikap, adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan konflik sosial dalam kehidupan masyarakat. Ketidaksiuaian dalam sikap dan perilaku sosial seseorang dapat menyebabkan konflik. Konflik akan berkembang jika tidak ada kesepakatan atau titik temu. Perbedaan kebudayaan tidak hanya terlihat di daerah yang berbeda, tetapi juga mungkin bahwa orang yang berasal dari daerah yang sama memiliki kebudayaan yang berbeda karena kebudayaan lingkungan keluarga yang membesarkan mereka tidaklah sama. Individu dapat berbeda karena perbedaan latar belakang kebudayaan. Perbedaan individu yang berasal dari perspektif dan cara berpikir yang berbeda pada akhirnya dapat menyebabkan perselisihan dan bahkan kekerasan sosial. Perbedaan kepentingan: Kepentingan adalah hal yang penting untuk bertahan hidup, sehingga dapat menyebabkan konflik sosial.

Dari penjelasan mengenai kecemasan dan konflik diatas dapat diketahui bahwa konflik menyebabkan kecemasan, dan kecemasan menyebabkan perasaan tidak berdaya, yang pada gilirannya meningkatkan rasa konflik. Kecemasan merupakan satu masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh anak-anak muda di Indonesia. Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009, "Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial, yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis." Akan tetapi, dapat diketahui Menurut

I-NAMHAS (2022) Masalah gangguan mental yang paling umum adalah kecemasan (26.7%) di kalangan remaja usia 10-17 tahun di Indonesia, baik bagi laki-laki (25.4%) maupun perempuan (28.2%). Pada remaja perempuan (6.7%), depresi lebih umum dibandingkan dengan remaja laki-laki (4.0%). Pada studi ini, peneliti berkonsentrasi pada konseling individu dalam mengatasi kecemasan pada murid menghadapi konflik teman sebaya disekolah, dikarenakan ketika kekhawatiran tentang bahaya yang tidak diduga yang dapat terjadi di masa yang akan datang menyebabkan emosi negatif, itu disebut kecemasan. (Annisa, 2016). Sehingga peneliti dapat mengetahui seberapa berpengaruhnya konseling individu dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh siswa tersebut.

Menurut observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Lahat Selatan, mereka menemukan bahwa ada beberapa masalah yang dapat menyebabkan kecemasan sosial pada remaja. Peneliti menemukan bahwa ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan sosial diakibatkan oleh konflik teman sebaya, terdapat siswa yang mengalami kecemasan sosial menarik diri dari lingkungannya disebabkan oleh konflik teman sebaya selain itu `siswa tersebut mengaku merasakan cemas jika harus bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya yang membuat keaktifan siswa tersebut dalam bersosialisasi dan Akademik menurun drastis. Kecemasan yang siswa tersebut alami terjadi sejak 1 tahun yang lalu setelah mengalami konflik dengan teman sebayanya. Sebagai guru bimbingan dan konseling sudah menjadi keharusan untuk mendukung siswa meminimalisir kecemasan dialaminya dengan menggunakan konseling individu, untuk mempelajari dan mengeksplorasi secara mendalam siswa tersebut apa dan bagaimana dirinya bisa mengalami kecemasan yang disebabkan oleh konflik teman sebaya. Sehingga siswa menjadi lebih mandiri serta dapat membantu menghadapi atau mengatasi permasalahan yang sama dan dapat dicegah.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan tersebut, saya tertarik untuk mempelajari secara mendalam terhadap pelaksanaan konseling individu yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengurangi kecemasan yang dialami siswa konflik teman sebaya melalui penelitian yang berjudul “ **Studi Terhadap Pelaksanaan Konseling Individu Dalam Meminimalisir Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Konflik Teman Sebaya Di SMP NEGERI 1 LAHAT SELATAN**”

1.2 Fokus dan Sub Fokus Penelitian

1.2.1 Fokus Penelitian

Pelaksanaan konseling individu yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa meminimalisir kecemasan dalam menghadapi konflik teman sebaya di SMP NEGERI 1 LAHAT SELATAN.

1.2.2 Subfokus Penelitian

Subfokus Penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu :

- 1) Perencanaan layanan konseling individu yang dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam membantu meminimalisir kecemasan siswa dalam mengatasi konflik teman sebaya di SMP NEGERI 1 LAHAT SELATAN.
- 2) Pelaksanaan layanan konseling individu yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi konflik teman sebaya di SMP NEGERI 1 LAHAT SELATAN.

1.3 Rumusan Masalah

Kecemasan dapat berasal dari berbagai permasalahan, salah satunya yaitu kecemasan terhadap hubungan sosial terutama dalam konflik pertemanan sebaya. Gangguan kecemasan pada masa remaja bukanlah sekedar fenomena biasa, melainkan sebuah prihal serius yang memerlukan perhatian khusus dan pengobatan, salah satunya dengan bantuan Konseling yang ada di sekolah secara mendalam. Penelitian ini menjawab pertanyaan bagaimana:

- 1) Bagaimana konseling individu menjadi jembatan dalam meminimalisir kecemasan siswa menghadapi konflik teman sebaya di SMP NEGERI 1 LAHAT SELATAN ?
- 2) Apa kendala dalam pelaksanaan layanan konseling individu dalam penanganan meminimalisir kecemasan siswa menghadapi konflik teman sebaya di SMP NEGERI 1 LAHAT SELATAN ?

1.4 Tujuan Penelitian

- 1) Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh konseling individu dalam menjembatani penurunan kecemasan siswa menghadapi konflik teman sebaya di SMP NEGERI 1 LAHAT SELATAN.
- 2) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kendala dalam penanganan meminimalisir kecemasan siswa menghadapi konflik teman sebaya di SMP NEGERI 1 LAHAT SELATAN?

1.5 Manfaat penelitian

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

a) Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat berguna dalam bidang keilmuan dan akademis terutama bimbingan dan konseling dimasa yang akan datang.

b) Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikat manfaat yang berarti bagi:

- 1) Bagi Sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pihak sekolah jika ada siswa yang mengalami konflik teman sebaya.
- 2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, Sebagai bahan pertimbangan penggunaan pendekatan ketika melaksanakan pelayanan konseling individu. Bagi siswa, dapat mengatasi kecemasan dalam menghadapi konflik teman sebaya serta siswa mengetahui pelayanan dengan berbagai pendekatan bimbingan dan konseling sehingga siswa merasa dekat dengan bimbingan dan konseling.