

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja diketahui sebagai beralihnya masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dilalui manusia dalam rentang kehidupannya (Santrock, 2011). Pada masa remaja, seseorang melewati perkembangan kognitif, psikososial, dan fisik yang sangat cepat, sehingga dapat memberikan pemikiran, perasaan, dan pengambilan suatu keputusan, serta hubungan remaja dengan dunia di sekeliling mereka, sehingga menyebabkan remaja rawan dalam proses tumbuh dan kembangnya (Atikah, 2022). Psikologis pada remaja yang berubah diwujudkan dengan adanya perubahan emosi remaja dan kesensitifan meningkat. Tugas tumbuh kembang pada masa remaja adalah membentuk interaksi sosial yang lebih matang dengan teman seusianya, menumbuhkan kemampuan komunikasi dengan orang lain dan meraih kemandirian secara emosional dari orang tua dan tokoh otoritas (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017). Jikalau remaja tidak bisa menyelesaikan tugas perkembangan ini dengan baik, maka akan memberikan pengaruh pada fungsi emosional yang maladaptif seperti munculnya gejala depresi dan kecemasan (Atikah, 2022).

Sarwono (2011) menjelaskan jika masa remaja diklasifikasikan dengan remaja awal (usia 11-14 tahun), remaja pertengahan (usia 15-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Jefferies & Ungar (2020) mengungkapkan bahwa individu yang berada dalam rentang usia 18-21 tahun diyakini punya tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lain, karena pada usia tersebut individu mulai meninggalkan masa sekolah dan mulai memasuki masa perkuliahan serta kehidupan yang lebih mandiri. Riset dari (N. H. E. Annisa et al., 2022) juga menemukan bahwa sebanyak 81,7% individu yang memasuki perkuliahan seringkali merasakan

kecemasan. Pemaparan tersebut menunjukkan bahwasanya seorang mahasiswa diyakini rawan mengalami kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang mengakibatkan seseorang memiliki perasaan terganggu terhadap keadaan-keadaan yang mengancam dan menakutkan serta mempunyai beberapa tingkatan (Siregar, 2019). Ancaman itu dapat menumbuhkan perasaan yang tidak nyaman yang diwujudkan dengan munculnya perasaan tegang yang diikuti perasaan khawatir, takut, dan gelisah, hingga pada akhirnya tidak bisa menghadapi ancaman tersebut dengan tenang (Syarkawi, 2019). Frank dalam (Puspitasari & Aristawati, 2020) kecemasan bisa dirasakan jikalau individu dihadapkan pada objek atau keadaan yang ditakutkan dalam gangguan kompulsif.

Kecemasan dimaknai dengan keadaan psikologis yang diliputi dengan kekhawatiran dan ketakutan. Kekhawatiran dan ketakutan akan hal yang kedepannya belum tentu akan terjadi. Kecemasan asalnya dari bahasa latin (*anxius*) dan bahasa jerman (*anst*), yakni kata yang dipakai untuk menggambarkan efek negatif. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat seseorang sedang mengalami stress, dan ditandai dengan perasaan yang menegang, pikiran yang mengakibatkan individu merasakan kekhawatiran diikuti respon fisik seperti tekanan darah yang naik, jantung berdetak kencang, dan sebagainya (Astuti et al., 2019). Kecemasan dapat terjadi dimanapun dan kapanpun salah satunya dapat terjadi saat individu berada di lingkungan sosial, sehingga gejala tersebut disebut dengan kecemasan sosial (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022).

Kecemasan sosial merujuk pada istilah untuk rasa takut, gugup dan rasa cemas yang seseorang alami saat berkorelasi dengan orang lain (Yudianfi, 2022). Greca & Lopez (1998) memaknai kecemasan sosial dengan rasa khawatir terhadap keadaan sosial yang berkorelasi dengan penampilan yang mana individu harus menghadapi

orang lain dan penilaian orang lain, serta kekhawatiran jikalau dirinya akan memperoleh respon yang mengakibatkan dirinya merasa tidak nyaman seperti diperhatikan, dipermalukan dan dihina. Kecemasan sosial terjadi, bisa dikarenakan adanya distorsi kognitif yakni anggapan bahwasanya keadaan sosial di sekitar individu adalah sebuah ancaman (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022).

Kecemasan sosial termasuk ke dalam keyakinan-keyakinan yang tidak rasional (irasional) (Febby, 2024). Keyakinan irasional adalah hasil pemikiran individu yang tidak tepat dan tidak masuk di akal sehingga bisa memunculkan emosi, tindakan yang negatif, dan dapat merusak kehidupannya (Sugara et al., 2023). Pikiran-pikiran yang tidak rasional yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan sosial umumnya berupa pikiran takut akan hal yang tidak diinginkan terjadi ketika berada di lingkungan sosial. Individu cenderung mempercayai keyakinan irasional yang muncul akan terjadi di masa depan yang mana belum tentu memalukan (Oktapiani & Putri, 2018). Individu akan meyakini bahwa orang-orang yang melihatnya dan perilakunya akan selalu memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya, sehingga memiliki ketakutan untuk mengucapkan atau melaksanakan suatu hal yang menurutnya memalukan atau mengakibatkan dirinya merasa hina (Pratiwi et al., 2019).

Kecemasan sosial dapat terjadi saat mahasiswa akan melaksanakan ujian tengah semester atau ujian akhir semester. Hal itu dikarenakan pada saat ujian, mahasiswa akan berhadapan dengan orang lain seperti dosen dan teman-teman satu kelasnya. Mereka saat itu dapat merasa ketakutan bahwa dirinya akan diamati dan mendapatkan penilaian negatif dari orang lain saat ujian berlangsung. Berdasarkan riset dari Damayanti et al (2023) menemukan bahwa rata-rata mahasiswa di Kota Makassar sebanyak 86,3 % sering merasakan kecemasan sosial akibat ketakutan untuk dinilai negatif atau takut dikritik oleh orang lain. Riset tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa rentan

mengalami kecemasan sosial. Peneliti juga melakukan wawancara awal terhadap 3 mahasiswa Universitas Darul 'Ulum yang bertempat di Pondok Kampus Putri Al-Musta'in Jombang yang mana ketiganya menyatakan bahwa mereka seringkali memiliki keyakinan jika saat presentasi atau berhadapan dengan dosen dan teman-temannya di dalam kelas, mereka selalu mendapatkan penilaian yang negatif sehingga seringkali merasakan kecemasan.

A.Jallaleng et al (2022) menjelaskan bahwasanya kecemasan sosial mengakibatkan dampak negatif pada mahasiswa salah satunya seperti menurunkan keaktifan mahasiswa dalam pembelajaran di kelas. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa akan cenderung menghindari aktivitas yang berhadapan dengan orang banyak. Selain itu, jika dibiarkan lebih lanjut kecemasan sosial yang dialami mahasiswa dapat menghalangi mereka dalam menyelesaikan pendidikannya bahkan dikhawatirkan akan menghambat karir mereka di masa depan (Jatmiko, 2017). Sehingga memerlukan penanganan khusus agar mahasiswa bisa mengatasi masalah kecemasan yang sedang dialami mahasiswa tersebut yakni dengan melakukan pelaksanaan layanan konseling.

Salah satu layanan konseling yang bisa diberikan kepada mahasiswa yakni menggunakan layanan konseling *Rational Emotive Behavior* yang dikemukakan oleh Albert Ellis, merupakan teknik psikoterapi yang memfokuskan pada pengertian dan upaya merubah pemikiran irasional yang bisa mengakibatkan ketakutan dan stres. *Rational Emotive Behavior* memberikan pengertian pada individu untuk merubah kepercayaan yang tidak masuk akal dengan kepercayaan yang lebih nyata dan baik, serta menghadapi emosi negatif dengan upaya yang lebih membangun (Neenan & Dryden, 2010). Umumnya mahasiswa memiliki berbagai keyakinan irasional seperti selalu mendapat penilaian negatif dari orang lain saat diminta berbicara atau presentasi di depan umum, berpikir jika diri mereka salah dan kurang pantas untuk

mengungkapkan pendapat, dan merasa harus selalu sempurna agar orang di sekitarnya bisa menerima dia (Aisy & Purwanto, 2024). Berbagai keyakinan irasional yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut pada akhirnya menyebabkan mereka memiliki kecemasan sosial (Asrori & Hasanat, 2015).

Teknik *Rational Emotive Behavior* bisa mendukung mahasiswa untuk mengetahui dan merubah kepercayaan irasional mereka tentang kecemasan mereka, seperti kekhawatiran akan kegagalan, ketakutan mengenai evaluasi, atau rasa tidak mampu untuk mengatur waktu dengan efisien. *Rational Emotive Behavior* yang diberikan pada mahasiswa dapat membuat mahasiswa belajar untuk mengatasi keadaan tersebut dengan penyelesaian yang lebih masuk akal dan kecemasan mereka berkurang. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian (Armita, 2022), yang menyatakan bahwasanya konseling *rational emotive behavior* efektif dalam mengatasi kecemasan siswa ketika melewati ujian.

Tujuan *Rational Emotive Behavior* berusaha untuk mendukung konseli yang memiliki kepercayaan yang tidak masuk akal (irasional) menjadi masuk akal (rasional). Maka hal tersebut dapat mengganggu kecemasan mahasiswa saat melakukan ujian. Berdasarkan riset yang sudah dijalankan oleh (Fakhriyani, 2019) yang menjabarkan bahwasanya terbukti ada keefektifan dalam menggunakan *Rational Emotive Behavior* untuk mengatasi masalah kecemasan.

Untuk melaksanakan layanan *Rational Emotive Behavior* dapat dilakukan dengan cara konseling kelompok, yang mana konseling kelompok adalah pertolongan yang dilakukan pada kelompok kecil dalam menangani problem yang dialami oleh konseli. Konseling kelompok dimaknai dengan suatu proses interpersonal yang berubah, berfokus pada kesadaran perasaan, pikiran, dan perilaku, serta terapi yang

membebaskan, sejalan dengan kenyataan, pelepasan emosi, saling mempercayai, menjaga, mengerti serta mendukung anggota (Wardiati, 2017).

Berlandaskan penjabaran latar belakang di atas bisa dilihat bahwasanya kecemasan sosial merupakan masalah yang sering dialami oleh mahasiswa salah satunya ketika momentum ujian. Akibat adanya kecemasan sosial tersebut akan berdampak terhadap partisipasi belajar dan keterampilan dalam berkomunikasi. Mahasiswa yang merasakan kecemasan sosial akan lebih menjauhi situasi sosial sehingga perkembangan keterampilan komunikasinya akan terganggu. Pendekatan konseling kelompok *rational emotive behavior* dinilai bermanfaat untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan sosial dengan menggantikan kepercayaan irasionalnya menjadi kepercayaan yang rasional. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena untuk membuktikan efektivitas layanan konseling kelompok *rational emotive behavior* dalam menurunkan kecemasan sosial mahasiswa. Riset tersebut akan dilakukan di Universitas Darul 'Ulum yang bertempat di Pondok Kampus Putri Al-Musta'in Jombang.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang masalah, rumusan pada riset ini yakni: Apakah Layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* Efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa?.

C. Tujuan Penelitian

Berlandaskan dari rumusan masalah yang penulis utarakan dan tentunya segala aktivitas memiliki tujuan yang dituju, maka tujuan pada riset ini yakni: Untuk mengetahui Efektivitas Layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Semua riset mempunyai manfaat tersendiri, manfaat dari riset ini yakni menaikkan kompetensi peneliti sebagai calon konselor yang profesional. Melalui riset ini peneliti menyumbangkan pengetahuan dan wawasannya dalam mendukung permasalahan yang disebabkan oleh kecemasan. Manfaat dari riset ini ada 2, yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis.

A. Manfaat Teoritis

Hasil riset ini, peneliti mengharapkan jika bisa dibuat pengayaan teori dalam memperkaya ilmu dan bisa dipakai sebagai sumber data, serta rujukan pada bidang bimbingan dan konseling, utamanya pengertian efektivitas *rational emotive behavior* untuk mengatasi kecemasan sosial yang muncul dikalangan mahasiswa yang disebabkan dari kerap kali mengalami kecemasan.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa, riset ini semoga bisa menjadi bahan evaluasi untuk mengatasi kecemasan, hingga akhirnya bisa menghindarkan mahasiswa dari kecemasan sosial. Bagi peneliti berikutnya, riset ini semoga bisa memperbanyak referensi tambahan dalam melaksanakan riset berikutnya.
2. Bagi konselor, civitas akademika atau orang yang berkeinginan membaca semoga bisa dipakai untuk masukan dan sumber informasi dalam pelaksanaan bimbingan utamanya pengertian konseling lewat teknik *rational emotive behavior* untuk menanggulangi kecemasan sosial pada mahasiswa. Hal ini krusial sekali dalam usaha menaikkan kualitas penerapan aktivitas bimbingan dan konseling.

E. Asumsi Penelitian

1. *Rational Emotive Behavior* dalam mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa.

2. Mahasiswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior*.
3. Faktor-faktor yang memberikan pengaruh pada efektivitas lewat pendekatan layanan konseling kelompok teknik *rational emotive behavior*.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional bertujuan untuk mempermudah pengertian pembaca mengenai riset yang disusun, berikut definisinya:

1. Kecemasan Sosial

Ketakutan atau kecemasan yang dirasakan individu saat berada dalam situasi sosial yang terdiri atas ketakutan terhadap evaluasi negative orang lain, penghindaran sosial dan tekanan yang dialami ketika bertemu orang yang dikenal, penghindaran sosial dan kesulitan dalam situasi baru/dengan orang asing.

2. Konseling kelompok *Rational Emotive Behavior*

Pendekatan konseling dalam latar kelompok yang memiliki tujuan untuk membenahi dan mengganti persepsi, cara berpikir, sikap, kepercayaan serta pendapat-pendapat manusia yang tidak masuk akal menjadi masuk akal dan menghilangkan masalah-masalah yang dapat mempengaruhi emosional sehingga merusak dirinya. Pendekatan tersebut dilakukan dengan cara konselor mengajar dan memberi informasi, mendiskusikan masalah, mempropagandakan berpikir ilmiah, mengkonfrontasikan dan menantang pikiran yang tidak masuk akal, dan mengubah pikiran tidak masuk akal menjadi masuk akal.