

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial berarti bahwa manusia membutuhkan manusia lain dalam kehidupannya. Ia dalam aktivitas harian senantiasa terlibat dalam interaksi dengan lingkungan sekitarnya dan tidak dapat hidup sendiri dan selalu membutuhkan bantuan dari manusia lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal ini terjadi sejak manusia lahir dan terus berlanjut sepanjang hidupnya. Interaksi sosial, komunikasi, dan sosialisasi dengan masyarakat lainnya menjadi sangat penting bagi manusia. Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak mampu hidup sendiri tanpa adanya bantuan dari manusia lain. Selain itu, manusia juga membentuk hukum, kaidah perilaku, dan kerja sama antar kelompok yang lebih besar sebagai hasil dari hakikatnya sebagai makhluk sosial. Manusia sebagai entitas sosial, secara intrinsik terlibat dalam interaksi, proses sosialisasi, dan pertukaran komunikasi dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi memiliki peran sentral, karena melalui aktivitas berkomunikasi, individu dapat mengekspresikan keinginan dan harapan mereka terhadap orang lain dalam berbagai aktivitas (Marius Deparno Sakunab, 2023).

Kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998) adalah perasaan takut terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan penampilan di mana individu harus berhadapan dengan orang lain dan menghadapi evaluasi dari orang lain, serta ketakutan bahwa dirinya akan mendapat perlakuan yang membuatnya tidak nyaman seperti diamati, dipermalukan dan dihina. Kecemasan sosial adalah istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis. Kecemasan berinteraksi dengan orang lain dalam situasi sosial disebut dengan kecemasan sosial (Sekar Larasati Pratiwi, 2023)

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat dipisahkan dari interaksi sosial dalam kehidupannya. Tanpa adanya interaksi sosial, manusia akan kesulitan untuk bertahan hidup. Interaksi sosial menjadi salah satu aspek *fundamental* dalam kehidupan manusia, meliputi berbagai bentuk komunikasi dan hubungan antar individu maupun antar kelompok dalam masyarakat. Kemampuan untuk berinteraksi sosial mencerminkan kapasitas seseorang dalam menjalin hubungan sosial melalui komunikasi dengan individu lain di sekitarnya. Salah satu permasalahan yang sering muncul dan menghambat proses interaksi sosial adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial, dalam konteks penelitian ini,

didefinisikan sebagai kekhawatiran yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain, yang bermanifestasi dalam perilaku penghindaran terhadap situasi sosial tertentu. Sebagai seorang guru bimbingan dan konseling, memiliki tanggung jawab untuk menciptakan program intervensi yang efektif, salah satunya melalui bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, guna membantu peserta didik mengatasi gangguan kecemasan. peran utama adalah memberikan dukungan dan intervensi yang tepat untuk membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan, termasuk gangguan kecemasan yang dapat memengaruhi prestasi akademik dan kesejahteraan emosional mereka.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneneliti saat melaksanakan magang 1 di UPTD SMP Negeri 3 Mandrehe, menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, enggan berbicara di depan umum, dan cenderung menarik diri dari kegiatan kelompok. Kondisi ini menunjukkan adanya indikasi gangguan kecemasan sosial yang perlu segera diatasi melalui pendekatan yang tepat. Peserta didik masih merasakan kecemasan dan merasa takut ketika berbicara dengan orang lain, terlihat cemas, masih adanya rasa keraguan dalam berbicara dan kurangnya rasa keberanian untuk tampil berbicara di depan umum. Peserta didik ketika diberikan sebuah pertanyaan, responnya masih kurang, belum berani mengungkapkan pendapatnya secara lantang, bicaranya cenderung pelan dan juga belum berani secara maksimal untuk mengeluarkan suaranya. Dan ketika sedang dilakukannya komunikasi masih terlihat cemas nampak dari raut wajahnya menunduk kebawah. Terbukti ketika diberikan pertanyaan, belum ada yang berani merespon dengan cepat. Selain itu juga, peserta didik terlihat takut dan kurang percaya diri ketika dilakukannya komunikasi, maka harus dijelaskan secara perlahan baru bisa merespon dengan baik. Maka dengan menerapkan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* diharapkan dapat memberikan sebuah upaya untuk melatih peserta didik berkomunikasi, secara baik dan penuh ketenangan.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu dari sekian layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan ini secara spesifik dapat diketahui dari namanya, yaitu ada bimbingan dan ada kelompok. Hal ini dapat berarti bahwa ada bimbingan atau bantuan atau pertolongan yang dilakukan secara berkelompok. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan sosial. Teknik *role playing* membantu siswa untuk berlatih menghadapi situasi sosial dengan lebih percaya diri melalui simulasi situasi nyata. Selain

itu, menunjukkan bahwa *role playing* dapat membantu siswa memahami peran sosial mereka dan mengurangi ketakutan dalam berinteraksi dengan orang lain. Menurut Prayitno, sebagaimana dikutip dalam jurnal Daniel Yehuda Anugraha, tujuan bimbingan kelompok mencakup pengembangan keterampilan berbicara di depan umum, kemampuan menyampaikan ide dan saran, serta memberikan tanggapan terhadap pendapat orang lain. Selain itu, bimbingan kelompok juga bertujuan untuk membantu peserta belajar menghargai pandangan orang lain, bertanggung jawab atas pendapat yang disampaikan, mengelola emosi negatif, menumbuhkan sikap tenggang rasa, mempererat hubungan antar anggota kelompok, serta mendiskusikan permasalahan dan topik-topik yang relevan atau penting bagi kelompok (Anugraha, D. Y. 2024).

Salah satu teknik yang dapat dilakukan dalam bimbingan kelompok adalah teknik *role playing*. Teknik *role playing* adalah teknik bermain peran, siswa secara berkelompok, peran yang dimainkan adalah peran-peran kondisi sosial yang dialami oleh anggota kelompok. Oleh karena itu, bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dapat digunakan untuk menunjukkan efek-efek sosial dan psikologi agresivitas yang ditimbulkan siswa. Teknik ini dapat dilakukan dalam bimbingan kelompok, karena bimbingan kelompok memiliki klien yang banyak dan *role playing* dilakukan siswa untuk menunjukkan perilaku yang sama dalam konteks sosial. Pelaku dan penonton adalah klien dalam bimbingan kelompok, setelah peragaan maka mereka akan segera melakukan diskusi untuk melakukan interpretasi terhadap perilaku yang di tampilkan. Teknik *role playing* sangat berguna untuk menyelesaikan masalah sosial yang dihadapi oleh klien, seperti kurang percaya diri, tidak bisa menyampaikan pendapat dan lain sebagainya. Peserta didik membutuhkan bantuan dalam mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang perubahan di dalam dirinya sendiri.

Hamalik, menjelaskan bahwa teknik *role playing* atau bermain peran merupakan metode yang melibatkan pemberian peran tertentu kepada siswa untuk dimainkan. Sementara itu, bermain peran merupakan cara bagi siswa untuk mengembangkan berbagai potensi, seperti kemampuan berpikir, langkah penyelesaian masalah secara kolaboratif dengan kelompok, penggunaan bahasa baru, pemahaman konsep hubungan kekeluargaan, pengendalian diri, keterampilan dalam mengambil sudut pandang spasial, serta aspek afektif dan kognitif. Metode bermain peran merupakan salah satu model pembelajaran yang diarahkan pada upaya pemecahan masalah-masalah yang berkaitan dengan hubungan antarmanusia (*interpersonal relationship*), terutama yang menyangkut kehidupan peserta didik. Pengalaman belajar yang diperoleh dari metode ini meliputi,

kemampuan kerjasama, komunikatif, dan menginterpretasikan suatu kejadian. Melalui bermain peran, peserta didik mencoba mengeksplorasi hubungan-hubungan antar manusia dengan cara memperagakan dan mendiskusikannya, sehingga secara bersama-sama para peserta didik dapat mengeksplorasi perasaan-perasaan, sikap-sikap, nilai-nilai, dan berbagai strategi pemecahan masalah (Rahman, 2019).

Fakta yang terjadi pada umumnya, mengenai gangguan kecemasan sosial yang dialami oleh peserta didik menunjukkan bahwa kondisi ini menjadi salah satu masalah yang sering terjadi di lingkungan pendidikan. Kecemasan sosial adalah ketakutan berlebihan terhadap situasi sosial di mana individu merasa akan dinilai, dipermalukan, atau ditolak. Pada peserta didik, kecemasan sosial sering muncul dalam konteks, **kegiatan sekolah** seperti presentasi, diskusi kelompok, atau menjawab pertanyaan di kelas. **Interaksi teman sebaya** seperti kekhawatiran akan diterima atau ditolak dalam kelompok. Peserta didik sering menghindari aktivitas yang melibatkan partisipasi aktif, seperti diskusi atau presentasi, sehingga memengaruhi nilai mereka. Peserta didik dengan rasa percaya diri rendah sering merasa tidak mampu menghadapi situasi sosial. Ketakutan berinteraksi membuat mereka menarik diri dari lingkungan sosial. Menghindari kontak mata saat berbicara. Gugup atau gemetar saat diminta berbicara di depan umum. Menghindari situasi yang melibatkan interaksi sosial, seperti kegiatan kelompok atau ekstrakurikuler.

Melihat fenomena yang terjadi, membuktikan bahwa setiap siswa sangat membutuhkan layanan bimbingan kelompok yang dapat membantu peserta didik untuk mengatasi kecemasan sosial. Bimbingan kelompok menawarkan ruang untuk berbagi pengalaman dan belajar dari sesama, sementara teknik *role playing* memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk berlatih berinteraksi dalam situasi yang mereka anggap menegangkan atau sulit. Teknik ini memungkinkan peserta didik untuk mempraktikkan keterampilan sosial dalam lingkungan yang lebih aman dan mendukung.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap pengentasan gangguan kecemasan sosial pada peserta didik di UPTD SMP Negeri 3 Mandrehe. Penelitian ini penting dilakukan karena kecemasan sosial yang tidak ditangani dengan baik dapat berlarut-larut dan berdampak buruk pada perkembangan psikologis peserta didik, seperti gangguan kecemasan yang lebih berat atau depresi. Selain itu, hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dalam pengembangan metode bimbingan yang efektif untuk menangani masalah kecemasan sosial di lingkungan pendidikan. Oleh karena itu,

penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi guru, konselor, dan pendidik dalam merancang *intervensi* yang lebih tepat untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasan sosial mereka.

Adapun penelitian yang relevan dengan judul penelitian ini antara lain:

Muhammad Ali Najich, Diniy Hidayatur Rahman, Adi Atmoko (at al 2024) “Analisis Faktor Yang Berkontribusi Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa: A Systematic Literature Review”. Pada metode penelitian ini, peneliti menggunakan tinjauan literatur sistematis (slr). Metode ini melibatkan pengumpulan dan evaluasi penelitian yang berhubungan dengan fokus topik tertentu. Berdasarkan tinjauan literatur secara sistematis, terdapat faktor-faktor pribadi dan sosial yang mempengaruhi kecemasan sosial. Aspek pribadi meliputi efikasi diri, harga diri, konsep diri, jenis kelamin, kontrol diri, rasa malu, disregulasi emosional, distress psikologis dan agresivitas.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah. Sehingga peneliti mengangkat judul penelitian “ **Pengaruh Bimbingan Kelompok Dan Teknik *Role Playing* Terhadap Pengentasan Gangguan Kecemasan Sosial Peserta Didik Di UPTD SMP Negeri 3 Mandrehe**”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Gangguan kecemasan sosial
2. Siswa kesulitan berbicara di depan umum
3. Siswa memiliki kecemasan sosial
4. Siswa memiliki rasa takut berinteraksi dengan teman sebaya
5. Siswa tidak memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah, baik akademik maupun non-akademik.
6. Bimbingan kelompok belum di laksanakan dengan maksimal
7. Teknik role playing belum di laksanakan

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah maka peneliti membatasi permasalahan yang di bahas yaitu :

1. Kecemasan sosial
2. Bimbingan Kelompok
3. Teknik *Role Playing*

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka masalah penelitian ini di formulasikan dalam bentuk pertanyaan penelitian, sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap kecemasan sosial peserta didik
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial bimbingan kelompok terhadap kecemasan sosial peserta didik
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial teknik *role playing* terhadap kecemasan sosial peserta didik.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengungkapkan pengaruh yang signifikan secara bersama-sama bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap kecemasan sosial peserta didik.
2. Untuk mengungkapkan pengaruh yang signifikan secara parsial bimbingan kelompok terhadap kecemasan sosial peserta didik.
3. Untuk mengungkapkan pengaruh yang signifikan secara parsial teknik *role playing* terhadap kecemasan sosial peserta didik.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Secara Teoritis
 - 1) Temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada bidang bimbingan dan konseling dengan membuktikan efektivitas teknik *role playing* sebagai pendekatan dalam mengatasi kecemasan sosial
 - 2) Penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian serupa di masa depan, terutama dalam konteks pendidikan menengah.
- b. Secara Praktik
 - 1) Membantu siswa mengurangi kecemasan sosial melalui pengalaman langsung dalam simulasi interaksi sosial. Dan meningkatkan rasa percaya diri, keberanian berbicara, dan kemampuan bersosialisasi dalam lingkungan sekolah
 - 2) Bagi Guru dan Konselor, memberikan alternatif metode layanan bimbingan kelompok yang interaktif dan efektif. Mempermudah konselor dalam membantu

siswa menghadapi kecemasan sosial melalui pendekatan yang lebih personal dan kreatif

- 3) Bagi Orang Tua, memberikan wawasan tentang pentingnya mendukung perkembangan keterampilan sosial anak. Membantu orang tua memahami bahwa kecemasan sosial anak dapat diatasi dengan bimbingan yang tepat.

1.7 Definisi Operasional

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok di mana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai suatu upaya bimbingan yang dilakukan melalui situasi, proses dan kegiatan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam kelompok kecil untuk membantu peserta didik mengembangkan pemahaman diri, keterampilan sosial, serta kemampuan pemecahan masalah.

b. Pengertian Teknik *Role Playing*

Bermain peran (*role playing*) ialah suatu kegiatan yang menyenangkan. secara lebih lanjut bermain peran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, *Role playing* merupakan suatu metode bimbingan dan konseling kelompok yang dilakukan secara sadar dan diskusi tentang peran dalam kelompok. Santrock juga menyatakan bermain peran memungkinkan peserta didik mampu mengatasi frustrasi dan merupakan suatu medium bagi ahli terapi untuk menganalisis konflik – konflik dan cara mereka mengatasinya.

Teknik *role playing* (bermain peran) adalah suatu metode dalam bimbingan dan konseling yang melibatkan peserta didik untuk memainkan peran tertentu dalam situasi yang telah dirancang. Teknik ini bertujuan untuk membantu mereka memahami, mengeksplorasi, dan mengembangkan keterampilan sosial, emosional, serta perilaku yang lebih adaptif.

c. Pengertian kecemasan sosial

kecemasan sosial adalah keadaan ketidaknyamanan dan stres bahwa pengalaman individu dengan ekspektasi bahwa dia akan bertindak tidak tepat, membuat bodoh dirinya sendiri, meninggalkan kesan negatif dan dievaluasi oleh orang lain dalam cara

negatif (bodoh, pecundang, tidak kompeten, dan sebagainya) di berbagai acara maupun situasi sosial. Kecemasan sosial ditandai dengan rasa takut yang berlebihan sedang diteliti oleh orang lain dan menghindari kegiatan sosial yang membangkitkan rasa takut ini.

Kecemasan sosial adalah rasa takut atau cemas yang berlebihan terhadap situasi sosial atau interaksi dengan orang lain, terutama karena khawatir akan dinilai, dipermalukan, atau ditolak. Individu dengan kecemasan sosial sering merasa gugup saat berbicara di depan umum, berinteraksi dengan orang baru, atau bahkan dalam situasi sehari-hari seperti berbincang dengan teman sebaya.