

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa remaja merupakan masa perubahan aspek biologis, psikologis, dan perubahan dari kanak-kanak menuju kedewasaan. Di masa ini, perubahan tersebut berpengaruh terhadap proses perkembangan dan identitas diri remaja. Remaja khususnya siswa MTsN harusnya mampu membangun interaksi sosial yang harmonis melalui penerapan komunikasi yang santun, terbuka, dan efektif dengan seluruh warga madrasah. Dalam kondisi yang optimal, proses sosialisasi ini juga seharusnya berlangsung tanpa adanya beban psikologis atau rasa takut akan penghakiman, sehingga setiap individu merasa aman untuk mengekspresikan pendapat mereka secara jujur. Ketika siswa memiliki keterampilan komunikasi yang baik, mereka dapat menjalin relasi yang sehat dan suportif yang menjadi fondasi penting bagi perkembangan karakter serta keberhasilan akademis mereka. Namun, kenyataannya masih terdapat banyak siswa di MTsN yang masih sering mengalami kecemasan atau *anxiety* saat harus berinteraksi di lingkungan sekolah.

Beberapa kecemasan yang dialami siswa dapat diidentifikasi melalui beberapa indikator perilaku berikut: 1). Siswa kecenderungan menarik diri dari lingkungan pertemanan, 2). Adanya bahasa tubuh yang kaku dan canggung,

terutama saat harus berinteraksi atau berbicara langsung dengan guru di sekolah, 3). Munculnya rasa rendah diri serta perasaan kesepian akibat ketidakmampuan beradaptasi dengan dinamika sosial teman sebaya. Kecemasan tersebut, menurut Chaplin (2018), adalah kombinasi antara ketakutan dan kekhawatiran tentang masa depan tanpa penyebab yang jelas.

Menurut *UNESCO Institute for Statistics*, (2018) data survey di sekolah yang melacak kesehatan fisik dan emosional remaja, terdapat 10 negara dimana anak-anak melaporkan intimidasi tertinggi. Pada persentase data global yang didapatkan tertinggi di Samoa mencapai hingga 74%, selanjutnya 44% di Afganistan, 35% di Kanada, 26% di Tanzania, 24% di Argentina dan negara terendah 7% di Tajikistan. Pada 10 negara ini tercatat 65% dialami oleh anak perempuan dan 62% anak laki-laki. UNICEF (2022), menyatakan bahwa diperkirakan kelompok usia remaja berjumlah 1,3 milyar atau 16% dari jumlah penduduk dunia. Remaja dengan angka yang cukup tinggi serta pada tahap remaja itu juga akan ada perubahan emosi dimana remaja memiliki energi yang besar, emosi yang tinggi dan kurang mampu mengendalikan diri yang baik sehingga remaja mengalami stress emosional (Nurmala, Ira, 2020).

Hasil temuan oleh Pitaloka (2024), ditemukan bahwa banyak siswa di kawasan urban Balikpapan, Kalimantan Timur, mengaku merasa cemas atau takut ketika harus berbicara di depan kelas. Mereka kurang memiliki percaya diri dalam berbicara di hadapan orang banyak. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Maya Kasmita (2023), di SMP Telkom Makassar menunjukkan

bahwa banyak siswa mengalami rasa malu, gugup, kesulitan dalam mengeluarkan kata-kata, dan merasa tidak siap untuk berbicara di depan umum. Situasi ini tentunya menjadi masalah utama, terutama ketika remaja atau siswa enggan terlibat dalam interaksi pembelajaran. Padahal, komunikasi yang baik antara guru dan siswa adalah syarat utama untuk mencapai keberhasilan dalam pendidikan yang efektif.

Hasil penelitian oleh (Badriyah et al., 2020), dalam mereduksi kecemasan siswa dilakukan dengan konseling kelompok teknik *thought stopping* (menghentikan pikiran negatif untuk kemudian diubah menjadi pikiran positif) terbukti efektif yang ditunjukkan dengan adanya penurunan skor rata-rata kecemasan yaitu dari 167,2 menjadi 87,5. Sedangkan penelitian oleh (Oktapiani, dkk., 2018), yang dilakukan dengan penerapan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk mengatasi gangguan kecemasan yang dipicu oleh pola pikir irasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik REBT sangat efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, seperti rasa takut dievaluasi negatif, jantung berdebar, dan perilaku menghindar. Melalui konsep A-B-C-D-E, terapis membantu konseli membongkar dan melawan keyakinan irasional serta mengubahnya menjadi cara pandang yang lebih logis dan adaptif. Keberhasilan terapi ini ditandai dengan pulihnya kepercayaan diri klien dan kemampuan untuk menghadapi situasi sosial secara rasional, yang hasilnya dapat bersifat permanen jika didukung oleh lingkungan atau orang terdekat klien.

Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sma & Janapria, 2023), untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan layanan konseling kelompok teknik *Assertive* (Latihan Asertif). Teknik tersebut dilakukan dengan cara bermain peran (*role playing*) latihan fisik, atau meniru model-model sosial untuk meningkatkan keterampilan interpersonal. Hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan dengan dibuktikan terdapat perubahan hasil data yang menunjukkan tingkat keberhasilan perlakuan 90%.

Dengan hal itu, untuk menurunkan kecemasan atau *social anxiety* siswa di sekolah MTsN 02 Magetan juga perlu intervensi layanan yaitu layanan konseling kelompok. Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi, dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok (Prayitno, 2004). Layanan konseling kelompok pada dasarnya merupakan layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (Tohirin, 2009; Fahmi & Slamet, 2016).

Dalam mengoptimalkan konseling kelompok, diperlukan teknik yang mampu menurunkan tingkat kecemasan, yaitu teknik *Mindfulness Coloring*. *Mindfulness Coloring* penting dilakukan karena menurut (Godara, dkk., 2021), *Mindfulness Coloring* merupakan salah satu praktik intervensi yang sebagian besar berfokus pada kesadaran non-judgemental terhadap kondisi saat ini. *Mindfulness coloring* mengharuskan individu untuk bisa memfokuskan diri

pada pengalaman internal seperti napas dan tubuh mereka sendiri, serta pengalaman eksternal seperti suara dan rasa yang terjadi pada saat ini. Kemudian dengan teknik *mindfulness coloring*, siswa tersebut akan diajak untuk merilekskan pikiran melalui aktivitas mewarnai bersama. Individu dengan kondisi yang *mindfulness* menunjukkan kemampuan psikologis untuk tetap rela hadir bersama pengalaman yang dialami dengan sikap tidak menghakimi atau menerima, menumbuhkan sikap hangat dan bersahabat, keterbukaan dan rasa ingin tau.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam melalui judul: “Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness Coloring* Guna Meminimalisir *Social Anxiety* Siswa MTsN 02 Magetan”.

B. Batasan Masalah

Untuk menjamin membuat batasan masalah penelitian ini, peneliti mempunyai batasan sebagai berikut:

1. Penelitian ini difokuskan pada keefektifan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness coloring* untuk menurunkan *social anxiety* siswa MTsN 02 magetan.
2. Variabel penelitian ini terbatas pada variabel bebas dan variabel terikat, yang dijabarkan sebagai berikut:
 - a. Variabel bebas dalam penelitian ini yakni layanan konseling kelompok teknik *mindfulness coloring*
 - b. Variabel terikat dalam penelitian ini yakni *social anxiety*
3. Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII MTsn 02 Magetan.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness coloring* efektif untuk menurunkan *social anxiety* siswa MTsN 02 Magetan?
2. Seberapa besar efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness coloring* untuk menurunkan *social anxiety* siswa MTsN 02 Magetan?
3. Bagaimana penerapan layanan konseling kelompok teknik *mindfulness coloring* untuk menurunkan *social anxiety* siswa MTsN 02 Magetan

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness coloring* efektif untuk menurunkan *social anxiety* siswa MTsN 02 Magetan
2. Mengetahui seberapa besar efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness coloring* untuk menurunkan *social anxiety* siswa MTsN 02 Magetan
3. Mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness coloring* untuk menurunkan *social anxiety* siswa MTsN 02 Magetan

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan baik secara teoritis maupun praktis kepada pembaca dan penulis. Secara lebih rinci, manfaat yang diperoleh dari penelitian ini dapat dirinci sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

Menambah kelilmuan dalam bidang BK, khususnya terkait penggunaan teknik inovatif (*Mindfulness Coloring*) dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi masalah *Social Anxiety* pada siswa MTsN 02 Magetan.

b. Secara Praktis

1. Bagi Peneliti, Memberikan alternative model intervensi (Konseling Kelompok dengan teknik *Mindfulness Coloring*) yang dapat diterapkan secara praktis untuk membantu siswa yang mengalami *social anxiety*.
2. Bagi Guru Bimbingan Konseling, Menjadi masukan dalam mengembangkan program BK yang relevan dengan kebutuhan psikososial siswa.
3. Bagi Siswa, Memberikan solusi bagi siswa untuk menurunkan *social anxiety*, meningkatkan keterampilan interaksi, dan mengurangi kecemasan dalam bergaul.

F. Definisi Operasional

Berdasarkan fokus penelitian dan tujuan penelitian maka uraian dari definisi operasional sebagai berikut:

1. **Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness Coloring***

Konseling kelompok teknik *mindfulness coloring* merupakan teknik dari salah satu pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan tahapan: (a) Tahap pembentukan, meliputi mengenalkan dan pengungkapan tujuan, keaktifan kelompok, serta membangun kebersamaan. (b) Tahap peralihan, meliputi meningkatkan hubungan antara anggota kelompok dan menghindari daerah yang tidak nyaman antar kelompok, serta mengelola jalan tugas kelompok. (c) Tahap kegiatan, meliputi peningkatan hubungan anggota kelompok, kerjasama dan membangun strategi untuk membangun kelompok, memberikan hasil dari tahap kerja. (d) Tahap Terminasi, meliputi mempersiapkan pemutusan atau pengakhiran, pemimpin kelompok harus memiliki perencanaan aktivitas yang baik, menentukan jumlah pertemuan, memikirkan waktu berakhirnya kegiatan, mempersiapkan alat untuk mewarnai, dan menyiapkan lokasi yang akan dilibatkan dalam pelaksanaan. (e) Tahap akhir, anggota kelompok merangkum kesan dan pesan dari sesi konseling kelompok setelah pelaksanaan kegiatan.

2. *Social Anxiety*

Social anxiety siswa MTs adalah keadaan mental yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, atau rasa tidak nyaman yang dirasakan siswa pada saat berinteraksi dalam situasi sosial atau saat harus tampil di depan orang lain. Keadaan ini muncul dari pemikiran negatif bahwa mereka akan diperhatikan, dinilai secara negatif, dipermalukan, atau ditolak oleh teman sebaya serta guru. Tingkat kecemasan sosial ini diukur dengan menggunakan angket yang mengacu pada 4 indikator sebagai berikut: 1). Aspek fisik, 2). Aspek mental, 3). Aspek perilaku, 4). Aspek emosional.

